



el tema de esta ocasión es:

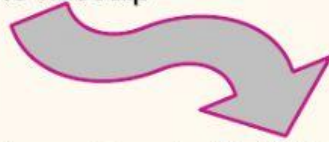
“Resiliencia hacia la adversidad”.

- Para empezar, qué es para ti:

Ser resiliente:

Una adversidad:

- Chéca el siguiente videoclip



https://www.youtube.com/watch?v=j6FILQrhQ8Y&ab_channel=pablomorales

- En el video, El punto...

al ver un obstáculo o tener una dificultad, ¿se daba por vencido?

Si

No

¿qué tomó en el camino?

piernas

brazos

cabeza

al apagarse el sol, ¿cuál fue su reacción?

se convirtió en su propio sol

se inventó otro sol

dejó que la vida muriera sin el sol

 **Adversidad**

- Infortunio o **desgracia**; mala suerte
- Particularidad o naturaleza de lo que es **adverso**, contrario o desfavorable.
- Problemas, calamidad; desgracia

Recuerda que tu
puedes ser
resiliente



• Completa las frases:

1. Siento que no puedo contra la adversidad cuando:
2. Al enfrentar una adversidad tengo pensamientos y reacciones que me hacen sentir:
3. Me es muy difícil recuperarme cuando:
4. Puedo salir adelante de alguna situación siempre y cuando:

• Escribe sí o no:

5. ¿te gustaría tener la resiliencia que tuvo el punto?
6. ¿platicas con tu familia de estos tema?
7. ¿dirías que eres resiliente?

Te invito a que en estos momentos puedas reconocer que eres capaz de salir adelante ser resiliente.
¡Eres genial!

Profra. Marlene