

# Tutoría y Educación Socioemocional

## Secundaria. Grado 1º

### ¿Qué es la resiliencia?



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF** Ciudad **MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

# Presentación

---

## Estimadas y estimados docentes y estudiantes:

La **Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México** (AEFCM) pone a su disposición una serie de fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes de los educandos.

Las actividades propuestas les servirán a las y los docentes para reforzar los conocimientos de sus alumnas y alumnos, retroalimentar los estudios y garantizar la continuidad del aprendizaje escolar. Los invitamos a que realicen las actividades propuestas y las aprovechen al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ustedes.

**Sigamos adelante y  
aprendiendo cada día.**

## Educación Socioemocional

### ¿Qué es la resiliencia?



#### aprendizaje

Comprender y explicar las libertades de las personas: libertad de expresión, de conciencia, de pensamiento, de culto, de identidad sexual y de libre desarrollo de la personalidad.



#### materiales

- Lápiz o pluma
- Cuaderno de apuntes
- Libro
- Equipo electrónico con acceso a internet



#### manos a la obra

#### ¿Sabes qué es la Resiliencia?

A veces escuchamos decir a las personas, *¡"Ponte en mis zapatos"!* pero en realidad lo que te quieren decir es que no hagas juicios a priori, es en estricto una invitación a que previamente escuches.

Te invitamos a que conozcas los elementos de la Resiliencia y hagas uso de ella en los momentos que creas más conveniente.



#### ve a tu libro de texto

Busca en diferentes fuentes de consulta todo lo relacionado con el tema de la Resiliencia.

## Educación Socioemocional

### ¿Qué es la resiliencia?



para aprender más



videos

euroresidentesTV. (2016). ¿Qué es la Resiliencia?  
Recuperado el 26 de marzo de 2021, de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=tvv7uny2I8A>



qué aprendí

- Conceptos sobre la Resiliencia.
- El significado de la adaptación.
- El significado de la solidaridad.
- El significado del valor personal.
- El significado de la empatía.
- El significado del respeto.



a compartir

Comenta y comparte con tus compañeros lo que aprendiste en esta ficha y pídeles que te apoyen en la elaboración del cuadro del Anexo 5.

#### Anexo 1

### La Resiliencia

#### Historia de la resiliencia

El término resiliencia se ha utilizado de formas diversas. Entre los psicólogos, Emmy Werner en 1995 se refiere a tres usos generales del término resiliencia: buen desarrollo a pesar de alto riesgo social; mantención de las competencias pese al estrés continuo; y recuperación después del trauma.

Emily Hunter, en 1999, conceptualiza la resiliencia como un continuo entre dos polos: «resiliencia menos que óptima» y «resiliencia óptima». En el caso de adolescentes sometidos a riesgo psicosocial que responden en forma menos que óptima, este tipo de respuesta incluye «tácticas violentas de supervivencia, comportamientos de alto riesgo y abandono social y emocional», y que el pronóstico más probable es que sean adultos mal adaptados.

Michael Rutter, entre 1999 y 2000, define resiliencia como la resistencia relativa al riesgo psicosocial, sin necesariamente esperar un resultado positivo, sino más bien enfocado en la forma o proceso en que la persona enfrenta el riesgo. Los estudios sobre temperamento realizados en la década de los 60 y el estudio de las diferencias a nivel individual para enfrentar las distintas situaciones de vida.

Suniya Luthar, entre el 2000 y el 2006, define resiliencia como una adaptación positiva pese a la adversidad, enfatizando los dos elementos que la constituyen: la adversidad significativa y la adaptación positiva, lo cual lleva a la conclusión de que la resiliencia sólo se mide indirectamente a través de estos elementos.

#### Anexo 2

#### La Resiliencia

El ser humano ha pasado durante muchas etapas de evolución y de igual forma muchas etapas de transformación o cambios de la tierra. Desde sus inicios el ser humano se ha visto en una lucha por sufrir y sobrevivir de cierta forma a esos cambios que se le han presentado durante su estancia en la tierra.

Todos estos cambios lo han obligado a aprender a reponerse de lo que ha pasado y tratar de ponerse de pie ante las caídas, y volver a empezar para poder lograr su objetivo, a esta capacidad de poder reponerse a los problemas, a los traumas a las caídas y demás situaciones se le llama resiliencia.

Las organizaciones hoy en día son un ente muy similar a las personas, ya que se han vuelto inteligentes, por lo tanto sufren de manera similar este tipo de problemas o ataques a los cuales es necesario que puedan y aprendan a anteponerse.

El ritmo acelerado de la economía, al igual que el de la tecnología provoca que muchas empresas no puedan seguirlas, van quedándose atrás y perdiéndole el paso a la evolución, por lo que quedan atrapadas en un bucle que las lleva ya sea hacia la obsolescencia o hacia la decadencia por lo que deben de aprender a tratar de hacer cambios rápidos si lo que quieren es seguir en el mercado.

Es por esto que las organizaciones, deben aprender a recomponer el camino que el mercado y la economía van moviendo de la mano de la tecnología, y así de esta manera poder seguir compitiendo dentro del mismo.

#### Anexo 3

### La Resiliencia

#### Definiciones

De acuerdo con (Gardey, 2013) la definición de resiliencia es la siguiente:

*«La resiliencia es la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.»*

Otra definición de resiliencia que se puede encontrar en (wikipedia.org, 2018) es la siguiente:

*«La resiliencia se define como la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a situaciones adversas.»*

Sin embargo, el concepto ha experimentado importantes cambios desde la década de los 60's. En un principio, se interpretó como una condición innata, luego se enfocó en los factores no sólo individuales, sino también familiares, comunitarios y, actualmente, culturales. Los investigadores del siglo XXI entienden la resiliencia como un proceso comunitario y cultural.

## Educación socioemocional

### ¿Qué es la resiliencia?

#### Anexo 4

### La Resiliencia

#### Cualidades de la persona resiliente

- Autoconocimiento y autoestima.
- Empatía.
- Autonomía.
- Afrontamiento positivo de la adversidad.
- Conciencia de presente y optimismo.
- Flexibilidad +perseverancia.
- Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre.

## Educación Socioemocional

¿Qué es la resiliencia?

### Anexo 5

A partir de lo que viviste por la contingencia, derivado de la pandemia del COVID-19 o de lo que escuchaste en las noticias por radio o televisión, completa la siguiente tabla.

Resiliencia	Características	Frases con las que se comunica la resiliencia
Social	Comprender las situaciones por las que atraviesa una comunidad ajenas a la misma.	1. "Aquí nos tocó vivir"
Emocional		
Cultural		
Familiar		

## Educación socioemocional

¿Qué es la resiliencia?

### Referencias

Euroresidentes TV. (2016). ¿Qué es la Resiliencia?. Recuperado el 26 de marzo de 2021, de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=tvv7uny2I8A>

Gestiopolis. (S/F). Elementos y ámbitos esenciales de la Resiliencia Organizacional. Recuperado el 26 de marzo de 2021, de:  
<https://www.gestiopolis.com/elementos-y-ambitos-esenciales-de-la-resiliencia-organizacional/>

Relatoría Especial para la Libertad de Expresión. (2014). Libertad de Expresión e Internet. Recuperado el 14 de marzo de 2021, de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=YaTvcMCrcNg>