

Manual de resiliencia



Educación
Secretaría de Educación Pública

unicef 
para cada infancia

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Fernando Carrera Castro

Representante de UNICEF en México

Maki Kato

Representante Adjunta de UNICEF México

Astrid Hollander

Jefa de Educación de UNICEF México

Janina Cuevas Zúñiga

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Yuriria Trejo Tinoco

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

Secretaría de Educación Pública

Mario Delgado Carrillo

Secretario de Educación Pública

Angélica Noemí Juárez Pérez

Subsecretaria de Educación Básica

Juan José Sandoval Rodríguez

Director Académico de la Subsecretaría de Educación Básica

Manual de resiliencia

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Edición 2024

Av. Paseo de la Reforma 645. Lomas de Chapultepec, V Sección, Alcaldía Miguel Hidalgo. CP 11000, Ciudad de México, México

Este documento está basado en las 12 habilidades del Marco Global de Habilidades Transferibles de UNICEF (Global Framework on Transferable Skills) el cual está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible ODS4 "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos". Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines educativos; siempre y cuando, su contenido no sea alterado y se asigne los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas al área de Comunicación: comunicacion.mexico@unicef.org

Coordinación técnica

Janina Cuevas Zúñiga

Yuriria Trejo Tinoco

Desarrollo de contenidos

Emiliana Rodríguez Morales

Colaboración en el desarrollo de contenidos

Mateo Barkovich

Alexandra Carreño Alvarado

Melisa Chávez Guerrero

Luz Áida Lozano Campos

Karla Sosa Acuña

Amanda Zamora Sánchez

Comité Editorial, UNICEF

Alejandra Castillo

Fotografía de portada

©UNICEF México / M. Ramos

Diseño gráfico

Rosa Nogueda Carrasco

Revisión de contenidos, SEP

Alfonso Hernández Olvera

Juan José Sandoval Rodríguez

Revisión técnica y de contenidos, UNICEF

Janina Cuevas Zúñiga

Yuriria Trejo Tinoco

Aurore Brossault

Marina Giangiacomo

Introducción	4
Fundamentos de la resiliencia	5
Temario	11
Estructura de las lecciones	12
Diagnóstico de habilidades y revisión final de aprendizajes	14
Sugerencias para implementar el manual	14
Lección 1: ¿Qué es la resiliencia?	17
Lección 2: La importancia de la resiliencia	23
Lección 3: Una brújula para no perderme	29
Lección 4: Encontrar la oportunidad en el fracaso y la adversidad	35
Lección 5: Florecer desde las heridas	41
Lección 6: Darle la mano al estrés	47
Lección 7: Compasión, empezando por mí	54
Lección 8: Identificar a mis personas aliadas	60
Lección 9: ¡Ayuda!	66
Lección 10: Resiliencia en acción	72
Anexo 1. Diagnóstico de habilidades	77
Recomendaciones para la implementación del diagnóstico	78
Diagnóstico de resiliencia	80
Interpretación de las respuestas	82
Anexo 2. Revisión final de aprendizajes	83
Recomendaciones para la implementación de la revisión final de aprendizajes	84
Revisión final de los aprendizajes	88
Referencias bibliográficas	91

Estimadas maestras y estimados maestros:

Ponemos a su alcance el presente manual que busca fortalecer su trabajo en el acompañamiento de las y los estudiantes para el desarrollo de su máximo potencial en las habilidades socioemocionales.

El manual se basa en las 12 habilidades del Marco global de habilidades transferibles del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), las cuales están organizadas en cuatro dimensiones: cognitiva, instrumental, individual y social. La dimensión cognitiva incluye habilidades para el aprendizaje como creatividad, pensamiento crítico y resolución de problemas. La dimensión instrumental incluye habilidades como cooperación, negociación y toma de decisiones. La dimensión individual incluye habilidades personales como manejo de emociones, resiliencia y comunicación. Finalmente, la dimensión social incluye habilidades para la ciudadanía activa como respeto por la diversidad, empatía y participación (UNICEF, 2022).

Asimismo, está alineado al Plan y los programas de estudio de la SEP, especialmente en lo que corresponde al proceso de desarrollo de aprendizaje en el Campo Formativo: De lo humano y lo Comunitario, en su disciplina Educación socioemocional, como parte de la organización de la jornada escolar para la educación secundaria. En dicho campo formativo se establece que su objeto de aprendizaje son experiencias cognitivas, motrices, socioafectivas y creativas que permitan a niñas, niños y adolescentes favorecer progresivamente la construcción de su identidad, el sentido de pertenencia a diversos grupos, la conciencia de interdependencia, la conexión emocional, y el compromiso ético para la satisfacción de necesidades humanas (SEP, 2022, p. 134).

Además de que entre los contenidos que se priorizan en este campo formativo, destaca la comprensión consciente de la vida emocional y afectiva propia de los estudiantes en su relación con otras y otros.

Antes de impartir las actividades de este manual, les recomendamos que revisen todo el documento para que puedan asimilar su contenido y hagan algunos de los ejercicios de manera personal, ya que no hay mejor forma de enseñar las habilidades que mediante la práctica.

¡Bienvenidas y bienvenidos al Manual de resiliencia!



La resiliencia es la capacidad de navegar exitosamente por circunstancias adversas y, además, seguir adelante con mayor fortaleza y habiendo aprendido de la experiencia.

El término resiliencia proviene de la palabra en latín *resilio*, que significa rebotar o volver a saltar. En Ingeniería, se utiliza para referirse a la capacidad de algunos materiales para volver a su estado original después de haber sido golpeados, deformados o ambos. En Biología, se habla de la resiliencia de algunos ecosistemas, es decir, de su capacidad para adaptarse a los cambios sin dejar de funcionar. Por su parte, las Ciencias Sociales utilizan el término resiliencia para referirse a la capacidad humana de recuperarse tras haber experimentado experiencias traumáticas, y de desarrollarse sanamente (Uriarte Arciniega, 2010).

La resiliencia puede tener distintos aspectos. En este manual hemos destacado los siguientes:

- 1. Navegar exitosamente por circunstancias adversas:** se refiere tanto a la capacidad de mantener la integridad, es decir, de actuar con base en los propios principios y valores éticos;¹ como de recobrar el equilibrio emocional y psicológico, aun cuando experimentamos malestar y emociones difíciles.
- 2. Seguir adelante con mayor fortaleza y habiendo aprendido de la experiencia:** la resiliencia también implica la capacidad para seguir adelante y transformarse positivamente a partir de una experiencia difícil (Uriarte Arciniega, 2010).

1. Cabe señalar que pueden existir circunstancias extremas, en que las personas tienen que actuar en contra de sus propios principios para sobrevivir. Sin embargo, en general, mantener un claro sentido de propósito guiado por nuestros valores es un factor protector ante el estrés y clave para la resiliencia (Dahl, 2020).

Para ser resilientes requerimos muchas subhabilidades o habilidades específicas. De acuerdo con Dahl y su equipo (2020),² las subhabilidades esenciales para cultivar bienestar emocional y resiliencia se pueden agrupar en las siguientes dimensiones:

- 1. Atención consciente:** se refiere a la capacidad de poner *atención* plena en lo que está sucediendo, lo cual implica tener claridad sobre nuestros pensamientos, sensaciones corporales y emociones. Regular la atención permite dirigir nuestro comportamiento hacia el logro de metas, volver a enfocarnos cuando nos estamos distraendo y así fortalecer las funciones ejecutivas del cerebro como la planeación y la toma de decisiones. También nos lleva a darnos cuenta de cómo se manifiestan las emociones en nuestro cuerpo y a usar la atención para regularlas.
- 2. Conexión:** hace referencia al sentido de cuidado de una persona consigo misma y con las y los demás. Es la dimensión que nos ayuda a fortalecer lazos para formar *redes de apoyo*, las cuales son esenciales para superar las adversidades. La evidencia muestra que las relaciones sociales positivas son vitales para la salud y la satisfacción con la vida, y que actúan como factor protector ante problemas de salud mental. La capacidad de formar relaciones en las que nos sentimos “en conexión” se asocia a una mayor capacidad de regulación emocional y de comportamiento altruista, lo cual a su vez favorece la empatía y la comunicación.
- 3. Claridad:** se refiere a entender la forma en que las emociones, pensamientos y creencias propias moldean nuestra experiencia e identidad. Al desarrollar esta dimensión, podemos entender la medida en que nuestra mente y emociones influyen en cómo percibimos los eventos que suceden. El desarrollo de la claridad se asocia con el bienestar psicológico, con mayor estabilidad en estado de ánimo y autoestima, y con mentalidad de crecimiento, es decir, con la idea de que las personas podemos desarrollar capacidades mediante la práctica y el esfuerzo (Dweck, 2006). Esto es esencial para la resiliencia pues la claridad nos permite resignificar las circunstancias adversas y aprender de ellas.

2. Estas dimensiones se definen en el texto original en inglés como: *awareness, connection, insight, purpose*.

4. **Propósito:** consiste en identificar cómo las actividades cotidianas se relacionan con las metas y valores personales, de manera que éstas cobren un mayor significado. La investigación señala que el sentido de propósito y el de tener una vida significativa están asociados con mejor salud, bienestar y resiliencia (Rodríguez, et al., 2020; Ceary, Donahue, & Shaffer, 2019). El sentido de propósito también está vinculado con un mejor desarrollo psicológico y de funciones como la memoria, la atención, la planeación y la toma de decisiones, y con comportamientos saludables y resilientes a lo largo de la vida. Asimismo, altos niveles de sentido de propósito se asocian con el ejercicio óptimo del manejo de emociones y la menor reactividad ante eventos negativos.

Las habilidades específicas de atención consciente, conexión, claridad y propósito se pueden cultivar de diversas maneras. Orientadas al desarrollo de la resiliencia, se pueden introducir como parte de estrategias de afrontamiento, es decir, como estrategias que permiten a la persona usar su atención e intelecto para mantener o recobrar su equilibrio emocional, aún en medio del estrés que generan las circunstancias adversas (Lazarus y Folkman, 1986).

Otra habilidad específica que es importante para la resiliencia es la autocompasión. La autocompasión es la medida en que una persona se vincula consigo misma de manera bondadosa y constructiva cuando vive circunstancias difíciles. Tanto en adolescentes como en personas adultas, el desarrollar la capacidad de compasión propia genera mayor bienestar en la persona y disminuye las ideas negativas sobre sí misma (Neff y McGehee, 2009).

Finalmente, es importante mencionar que si bien la resiliencia es una capacidad que se desarrolla a nivel individual en las personas, se da también a nivel grupal o colectivo.

Cuando hablamos de resiliencia comunitaria, nos referimos a la capacidad de un grupo para detectar y prevenir situaciones adversas y recuperarse tras un daño o catástrofe (Twigg, 2007; citado en Uriarte Arciniega, 2010). Implica, entre otras, la capacidad para hacer frente a las adversidades, y de reorganizarse y construir a partir de dichos eventos (Suárez Ojeda et al., 2007; citados en Uriarte Arciniega, 2010). Desarrollar la resiliencia comunitaria implica la resiliencia individual, pero también implica el cultivo de otras habilidades y sistemas en la comunidad. Cabe señalar que este manual se enfoca en la resiliencia individual.

¿Por qué es importante desarrollar la resiliencia?

Las y los adolescentes en México enfrentan diversos retos, tanto los propios de dicha etapa de la vida, como los característicos del entorno nacional. Entre estos desafíos se encuentran: la alta prevalencia de comportamientos de riesgo (consumo de sustancias, conducta sexual sin protección, adicción a la tecnología, trastornos de la alimentación, entre otros), las decisiones en torno a su proyecto de vida (que puede o no integrar la realización de estudios superiores), y un contexto con altos niveles de violencia y desigualdad, el cual presenta aún más barreras para grupos vulnerables. Para enfrentar todos estos desafíos de la mejor manera posible, la resiliencia es una habilidad clave.

Considerando este entorno desafiante, el desarrollo de la resiliencia resulta crucial para promover el bienestar psicológico dentro y fuera del entorno escolar. La evidencia señala que desarrollar esta habilidad se vincula con mejoras en el desempeño académico, con un mayor manejo de emociones y en general con un funcionamiento cognitivo óptimo, es decir, con mejoras en la atención, la memoria y el procesamiento de información. Además, impacta positivamente en los indicadores de salud mental pues reduce los síntomas de depresión y ansiedad e incrementa la empatía y satisfacción con la vida (Dahl et al., 2020).

¿Cómo trabajamos la resiliencia en este manual?

El propósito de este manual es brindar los conocimientos y las herramientas necesarias para desarrollar la resiliencia en las y los estudiantes de secundaria y telesecundaria.

Para lograr este objetivo, vamos a trabajar con los siguientes **cinco temas principales**, los cuales se encuentran plasmados en el temario y en las lecciones de este manual:

1. Características de la resiliencia: empezamos definiendo la habilidad, enfocándonos en entender que navegar exitosamente en las circunstancias adversas implica conservar nuestro equilibrio emocional y psicológico, y considerar que podemos aprender y fortalecernos ante situaciones desafiantes.

2. Mis fortalezas frente a la adversidad: una de nuestras fortalezas ante la adversidad consiste en nutrir el sentido de *propósito*, para que éste pueda fungir como una brújula que nos permita orientar las acciones hacia nuestras metas. También veremos que todas las personas tienen la capacidad de transformar las dificultades en oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Finalmente, identificaremos fortalezas personales que nos han ayudado a superar otras situaciones difíciles, lo cual nutrirá nuestra mentalidad de crecimiento.

3. Recobrar mi centro: la resiliencia también hace referencia a la capacidad para recobrar el equilibrio y volver al estado original después de un evento adverso. En este manual revisaremos estrategias para desarrollar habilidades de afrontamiento que nos permitan regular las emociones y el estrés, así como técnicas de atención al cuerpo y de autocompasión.

4. Fortalecer mis redes sociales: un elemento central de la resiliencia como capacidad para recuperarnos y transformarnos de manera positiva ante un evento adverso, es contar con una red de apoyo. Para ello, identificaremos las personas a quienes podemos recurrir cuando ocurre un evento cambiante y adverso, y evaluaremos distintas estrategias para acudir a esa red de apoyo.

5. Aplicar lo aprendido: para concluir, la última lección de este manual se enfoca en poner en práctica lo aprendido a través de la elaboración de un compendio de consejos para consultarlo en caso de enfrentar circunstancias adversas.

Secuencial	Si bien cada lección del manual es autocontenida Los temas se abordarán explícitamente a través de las 10 lecciones que constituyen este manual, las cuales se han elaborado siguiendo el criterio SAFE ³ (acrónimo de las palabras en inglés: <i>sequential, active, focused and explicit</i>) (Durlak, Weissberg, & Pachan, 2010): las lecciones siguen una secuencia lógica y gradual.
Activa	Las lecciones promueven la práctica de diferentes aspectos de la resiliencia, a través de actividades lúdicas y creativas, como juegos de roles, diálogo, creación de posters, entre otros. Por ello, su implementación requiere una aproximación pedagógica activa.
Focalizada	Cada lección de este manual se enfoca en abordar un objetivo particular y en la lección se definen los conceptos clave que se trabajan en ella.
Explícita	En todas las lecciones se busca explícitamente el desarrollo de la resiliencia. En muchas ocasiones, esto se hace a través de diferentes disciplinas. Sin embargo, procuramos siempre lograr el desarrollo de esta habilidad.

3. De acuerdo con un metaanálisis realizado por Durlak, Weissberg, & Pachan, M. (2010), los programas de educación socioemocional que siguen el criterio SAFE, son más efectivos que aquellos que no lo siguen.

Los contenidos de este manual se organizan en cuatro unidades temáticas y en un total de 10 lecciones que se presentan a continuación:

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: Los estudiantes podrán
1. Características de la resiliencia	1. ¿Qué es la resiliencia?	Identificar que la resiliencia consiste en la capacidad de navegar exitosamente por circunstancias adversas y, además, seguir adelante con mayor fortaleza y habiendo aprendido de la experiencia.
	2. La importancia de la resiliencia	Identificar los beneficios de aprender nuevas habilidades para ser una persona más resiliente ante los retos que surgen en la vida diaria caracterizada por el cambio constante.
2. Mis fortalezas frente a la adversidad	3. Una brújula para no perderme	Identificar anhelos, valores y fortalezas personales que les permitan ampliar su perspectiva y les sirvan de guía frente al cambio y la adversidad.
	4. Encontrar la oportunidad en el fracaso y la adversidad	Identificar que los fracasos y adversidades son naturales en la vida y que pueden representar oportunidades para aprender y crecer.
	5. Florecer desde las heridas	Identificar fortalezas personales que les han ayudado a superar circunstancias adversas y aprender de ellas, con la finalidad de desarrollar su mentalidad de crecimiento.
3. Recobrar mi centro	6. Darle la mano al estrés	Practicar técnicas para regular el estrés que se experimenta en circunstancias cambiantes y adversas.
	7. Compasión, empezando por mí	Practicar una técnica de compasión hacia su propia persona para aplicarla al transitar circunstancias cambiantes y adversas.
4. Fortalecer mis redes sociales	8. Identificar a mis personas aliadas	Diseñar un plan para trabajar con alguna emoción que obstaculice el desempeño académico o el bienestar. Identificar a las personas que forman su red de apoyo en circunstancias cambiantes y adversas.
	9. ¡Ayuda!	Evaluar estrategias para pedir ayuda cuando atraviesen por circunstancias cambiantes y adversas, con la finalidad de identificar las estrategias que mejor les funcionan.
5. Aplicar lo aprendido	10. Resiliencia en acción	Crear un compendio de consejos que integre los principales aprendizajes sobre resiliencia para que les inspire y sirva de guía para navegar por circunstancias adversas que estén atravesando o que se presenten en el futuro.

Estructura del manual

Este manual se compone de 10 lecciones. Cada lección tiene una duración promedio de 50 minutos y guarda la siguiente estructura:

Título de la lección

Lección 3. Una brújula para no perderme

Objetivo	Identificar anhelos, valores y fortalezas personales que les permitan ampliar su perspectiva y les sirvan de guía frente al cambio y la adversidad.		
Resumen	En esta lección les y los estudiantes fortalecen su capacidad de enfrentar adversidades. En la primera actividad leen acerca de la historia de Greta Thunberg y se introducen las nociones de anhelos, valores y fortalezas. En la segunda, asocian los valores, anhelos y fortalezas con su conducta y propósito. En la tercera actividad se identifican valores, anhelos significativos y fortalezas.		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y colores

Ficha técnica

Trabajo en equipo

Actividad 1. Greta sale adelante



Actividades



a) Lean el siguiente caso:

Greta Thunberg nació el 3 de enero de 2003 en Suecia. Actualmente es una importante activista climática que inspiró a lar y los jóvenes; su infancia estuvo marcada por la depresión y el acoso escolar. No se sentía comprendida por sus compañeros y compañeras, quienes la hacían a un lado por su condición: vive con síndrome de Asperger. A pesar de estos desafíos, Greta transformó la adversidad en acción.

Trabajo individual

Actividad 3. Aplicación personal



Orientaciones didácticas



a) Realiza un dibujo, representación o esquema en formato libre en el que muestres tus valores, anhelos, fortalezas y algunas situaciones en las que te podría ayudar recurrir a ellos. El objetivo es que puedas conservarlo en algún lugar visible para recordarlo frecuentemente.

- Esta actividad es personal. Alienta a tus estudiantes a usar su imaginación para realizar este producto de formato libre. La idea es que lo conserven y puedan tenerlo a la mano. También, si les es posible, sugiera la opción de hacerlo en computadora o de tomarle foto para tenerlo de fondo de pantalla en su celular o dispositivo.

1. Título de la lección: cada lección del manual comienza con un título descriptivo que refleja el tema principal a tratar en la sesión. Este título sirve como una guía inicial para las y los docentes, al establecer el tema general de la lección.

2. Ficha técnica: la ficha técnica proporciona información esencial sobre la lección. Incluye los objetivos de aprendizaje, un resumen de las actividades, la duración de la lección y los materiales necesarios.

3. Actividades: cada lección comprende de tres a cuatro actividades. Al inicio de cada actividad, un ícono indica si es individual, en pareja, en equipos o grupal. Las instrucciones de las actividades están dirigidas a las y los estudiantes, con la intención de que puedan leerlas directamente en voz alta, copiarlas o imprimirlas.

4. Orientaciones didácticas: después de las instrucciones de las actividades, se incluye un recuadro dirigido a las y los docentes con orientaciones didácticas para guiar la actividad y para ayudarles a fomentar la resiliencia en el contexto escolar y en las interacciones diarias con las y los estudiantes. También, en algunas lecciones, agregamos recursos y ejercicios prácticos adicionales para fortalecer la resiliencia en el aula. La idea es garantizar que el aprendizaje no se limite al entorno de la lección, sino que se integre de manera efectiva en la vida escolar cotidiana.

Las actividades de cada lección están diseñadas para realizarse en orden y se estructuran en tres apartados:

1. Introducción: todas las lecciones inician con una actividad introductoria cuyo objetivo es captar la atención de las y los estudiantes, explicitar sus conocimientos previos y establecer el contexto para la lección.

2. Desarrollo: la parte central de la lección es el desarrollo y se compone por una o dos actividades. Incluye los principales conceptos, reflexiones y estrategias para lograr los objetivos de la lección. Aquí se ha incluido una sección titulada “El concepto de hoy”, en la que se brinda una breve presentación del concepto esencial que se aborda en la lección y precisiones teóricas relevantes para las y los estudiantes.

3. Cierre: en el cierre de la lección se realiza alguna actividad que permita a las y los estudiantes reflexionar sobre lo aprendido y llevar ese aprendizaje a su vida cotidiana. Al finalizar cada lección se incluye una sección titulada “Antes de irte, recuerda:”, que proporciona un resumen conciso de los puntos clave discutidos durante toda la lección y brinda la oportunidad de consolidar lo aprendido antes de pasar a la siguiente lección.

Diagnóstico de habilidades y revisión final de aprendizajes

En cada manual de habilidades para la vida hemos integrado dos tipos de evaluación diseñados para medir el progreso y el aprendizaje de las y los estudiantes en cuanto al desarrollo de sus habilidades y su comprensión de los contenidos del manual:

1. Diagnóstico de habilidades (pre y post)

Es una herramienta clave para medir el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Este diagnóstico se compone de preguntas de opción múltiple cuidadosamente seleccionadas y se puede aplicar dos veces: una vez al inicio del curso como evaluación “pre” y nuevamente al final de este como evaluación “post”.

En la sección titulada “Diagnóstico de habilidades” se brindan recomendaciones detalladas para su aplicación (Anexo 1. Diagnóstico de habilidades).

2. Revisión final de aprendizajes

Esta herramienta se basa directamente en los contenidos de cada manual y se enfoca en medir la comprensión y aplicación de los conceptos, las actitudes y las habilidades enseñadas en este; se implementa al finalizar las actividades del manual e incluye preguntas de opción múltiple, preguntas de respuesta corta y escenarios de aplicación que reflejan situaciones del mundo real. Esta evaluación se puede usar para identificar conceptos que requieren revisarse de nuevo, o estudiantes que requieran apoyo adicional para comprender los contenidos del curso (Anexo 2. Revisión de aprendizajes).

Sugerencias para implementar el manual

Como en todo curso, la medida en que las y los docentes nos involucremos con los contenidos, repercutirá en nuestra capacidad para beneficiar a las y los estudiantes. Como dice el escritor Palmer Parker, “enseñamos lo que somos”. Aquello que aprendemos e interiorizamos es parte de nuestro ser. En particular, para promover el desarrollo de la resiliencia en las y los estudiantes es esencial modelar esta habilidad y procurarla especialmente en las interacciones con nuestro grupo.

Por ello, implementar efectivamente este manual implica un trabajo continuo para ampliar nuestra propia capacidad de resiliencia, y así poder identificar cuando las y los estudiantes viven circunstancias adversas, escucharles, conectar con ellas y ellos, adaptar estas lecciones a su realidad y evaluar cada implementación para mejorarla. Además de todo esto, presentamos algunas sugerencias concretas para implementar las lecciones de este manual:

- Se recomienda, antes de implementar la primera lección, aplicar el **Diagnóstico de habilidades**.
- Es importante que las y los docentes revisemos la lección antes de implementarla y preparemos todos los materiales necesarios. Si surgen dudas, podemos recurrir a la bibliografía recomendada o consultar a las y los colegas docentes.
- Es fundamental prever situaciones o dificultades que podrían presentarse en la clase y pensar en respuestas posibles.
- Es clave conectar las lecciones con las situaciones cotidianas más comunes o con acontecimientos particulares que se presentan en la escuela. Reflexionar sobre su cotidianidad, ayudará a las y los estudiantes a dar sentido y significado a lo que están aprendiendo.
- Es de gran ayuda brindar a las y los estudiantes una visión general del objetivo y contenido de cada lección. No olvidemos presentar la estructura general del manual para que sepan qué esperar del mismo.
- Es recomendable brindar el tiempo suficiente para repasar y reflexionar sobre los temas. Si una lección está llevando más de lo previsto debido al interés de las y los estudiantes, recomendamos evitar cortarla o concluir de manera apresurada. Procuremos terminar la sesión en otro momento y alentar las discusiones profundas.
- Es indispensable recordary reforzar las herramientas y estrategias estudiadas en las lecciones en diferentes momentos del día, la convivencia con las y los estudiantes es la base para que este manual pueda tener un impacto en sus vidas.

- Es indispensable atender a las señales que podrían indicarnos si las y los estudiantes necesitan más apoyo del que se espera de este curso. Si bien se abordan temas sensibles, recordemos que el carácter de este manual es preventivo.
- En caso de identificar que algún o alguna estudiante requiere apoyo psicológico profesional se pueden recomendar las instituciones lo brindan, citadas en el apartado de “Referencias para apoyo psicológico profesional” de este manual.
- No dejemos de estudiar, reflexionar y revisar las lecciones implementadas e imaginar nuevas variantes; la integración y revisión de las habilidades en nuestra vida como docentes nos lleva a que formen parte de “lo que somos” para así lograr modelarlas en las y los estudiantes.

Lección



**¿Qué es
la resiliencia?**

Lección 1. ¿Qué es la resiliencia?

Objetivo	Identificar que la resiliencia consiste en la capacidad de navegar con éxito en las circunstancias cambiantes y adversas, para anteponerse a las dificultades que surgen en la vida diaria y recobrar el equilibrio emocional.		
Resumen	En esta lección se introduce el concepto de resiliencia. En la primera actividad, las y los estudiantes comparten algunas ideas previas en torno a este concepto. En la segunda, analizan el poema “No te rindas” e identifican elementos relacionados con la resiliencia. En la tercera actividad, analizan situaciones personales que podrían ser oportunidades para practicar la resiliencia.		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y colores



Actividad 1. Puente 32



15 min



a) Escriban tres palabras o frases breves y dos preguntas relacionadas con el concepto de *resiliencia*.



b) Compartan sus respuestas con todo el grupo.



- El Puente 32 (versión simplificada del Puente 321) es una rutina de pensamiento que puede implementarse en cualquier tema, tanto al inicio como al final de la sesión. Las respuestas de sus estudiantes le pueden dar una idea sobre su comprensión del concepto principal de esta lección: la resiliencia.

- Retome las respuestas de sus estudiantes e introduzca el concepto de resiliencia.



Actividad 2. No te rindas



20 min



a) Lean el poema “No te rindas” de Mario Benedetti.

No te rindas, aún estás a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras,
enterrar tus miedos,
liberar el lastre,
retomar el vuelo.
No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros,
y destapar el cielo.
No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se esconda,
y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma
aún hay vida en tus sueños.
Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo
porque lo has querido y porque te quiero
porque existe el vino y el amor, es cierto.

Porque no hay heridas que no cure el tiempo.
Abrir las puertas,
quitar los cerrojos,
abandonar las murallas que te protegieron,
vivir la vida y aceptar el reto,
recuperar la risa,
ensayar un canto,
bajar la guardia y extender las manos,
desplegar las alas e intentar de nuevo,
celebrar la vida y retomar los cielos.
No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños
porque cada día es un comienzo nuevo,
porque esta es la hora y el mejor momento.
Porque no estás solo,
porque yo te quiero.

b) Elijan tres de las siguiente frases y palabras: frío, escombros, alas, sombras, lastre, tiempo, cielo, vino y amor, heridas y tiempo que las cura, abrir la puerta y quitar cerrojos, bajar la guardia y extender las manos. Expliquen su significado en el contexto del poema.

c) Expliquen con sus palabras la relación de este poema con el concepto de resiliencia.



La resiliencia es la capacidad de navegar exitosamente en circunstancias adversas, de seguir adelante de las experiencias con mayor fortaleza y aprendizajes.



- El objetivo de este ejercicio es fortalecer la comprensión del concepto de resiliencia.

- A continuación, le compartimos algunos de los significados de los símbolos y metáforas del poema. Considere que las lecturas pueden ser diversas, motive, abra y explore la interpretación de sus estudiantes.

Frío: simboliza los desafíos emocionales o tiempos difíciles, como la soledad o la desesperanza.

Escombros: representan obstáculos del pasado, destrucción, fracasos o decepciones que hay que superar para avanzar.

Alas: indican la libertad, la capacidad de superar dificultades y la esperanza de alcanzar sueños.

Sombras: se refieren a aspectos ocultos o no aceptados de uno mismo, como miedos o inseguridades.

Lastre: simboliza las cargas emocionales o problemas que nos frenan en nuestro progreso.

Tiempo: representa la importancia de vivir en el presente y dejar atrás el pasado.

Cielo: simboliza las posibilidades ilimitadas y la libertad de perseguir nuestros sueños.

Vino y amor: representan los placeres de la vida, la alegría y la importancia de los vínculos.

Heridas y tiempo como cura: sugiere que el tiempo ayuda a sanar las experiencias dolorosas.

Abrir puertas y quitar cerrojos: indican la apertura a nuevas experiencias y oportunidades.

Bajar la guardia y extender las manos: simboliza la vulnerabilidad, la aceptación de ayuda y la conexión con otras personas.



- El mensaje principal del poema “No te rindas” es un llamado a la resiliencia, la esperanza y la perseverancia ante las dificultades de la vida. Revise la introducción de este manual para profundizar en el significado de la resiliencia. Enfatique la frase “navegar con éxito” que utilizamos para definir el concepto principal, el cual se refiere a mantener: i) el equilibrio emocional y psicológico: calma, perspectiva, conexión con otras personas y sentido de propósito) y ii) la integridad: salir adelante y aprender de la experiencia.

- Pregunte a sus estudiantes si conocen algún poema o canción que hable de la resiliencia.



Actividad 3. No me voy a rendir cuando



10 min



a) Completa con tres situaciones personales que sean significativas y relevantes para ti:

No me voy a rendir cuando:

No me voy a rendir cuando:

No me voy a rendir cuando:



- La idea de este ejercicio es que las y los estudiantes identifiquen situaciones personales en las cuales podrían aplicar la resiliencia.



Lección

**La importancia
de la resiliencia**

Lección 2. La importancia de la resiliencia

Objetivo	Identificar los beneficios de aprender nuevas habilidades para ser una persona más resiliente ante los retos que surgen en la vida diaria caracterizada por el cambio constante.		
Resumen	En la primera actividad, las y los estudiantes observan y analizan una imagen relacionada con algunas características del mundo actual. En la segunda, escriben un texto relacionado con la importancia de desarrollar la resiliencia en el mundo actual. En la tercera actividad, identifican situaciones personales difíciles e imaginan cómo podrían atravesarlas con resiliencia.		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y colores



Actividad 1. Ver-pensar-preguntarse

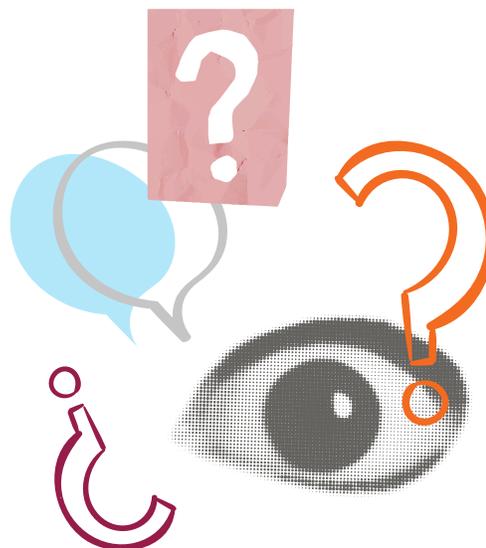


15 min



a) Observen la imagen y respondan las siguientes preguntas. No se limiten a una única respuesta.

- 1) ¿Qué ven?
- 2) ¿Qué creen que está sucediendo?
- 3) ¿Qué se preguntan?





- Ver-pensar-preguntarse es una rutina de pensamiento. Está diseñada para promover la observación y la inferencia de una imagen como base en el desarrollo de cualquier tema. En esta ocasión se pretende empezar a indagar en las características del mundo actual para introducir los beneficios de la resiliencia.



Actividad 2. VICA



20 min



a) Lean el siguiente texto:

El mundo actual se caracteriza por los elementos VICA:⁴

Volatilidad (V): nos encontramos en una era donde los cambios significativos y veloces son la norma, afectando profundamente sectores como la economía, la tecnología y la política. Ejemplos palpables de esta volatilidad son las pandemias que sacuden al mundo y la naturaleza fluctuante de los mercados financieros.

Incertidumbre (I): en la actualidad, predecir con certeza los eventos futuros se ha convertido en un desafío mayor. Desde revoluciones políticas inesperadas hasta crisis sanitarias de magnitud global, como lo fue la pandemia de COVID-19, incluyendo también el cambio climático, todos son testimonios de un panorama incierto y en constante evolución.

Complejidad (C): el mundo contemporáneo es un entramado de interrelaciones que abarcan distintos elementos, desde la economía a nivel mundial, hasta cuestiones ambientales y sociales, creando así sistemas de gran complejidad que desafían nuestra comprensión y capacidad de gestión.

Ambigüedad (A): nos enfrentamos a una realidad donde la claridad es esquivada y la información disponible a menudo se presta a múltiples interpretaciones. Los rápidos cambios en las normativas sociales y los dilemas éticos que emergen con los nuevos avances tecnológicos añaden capas de ambigüedad, complicando la tarea de discernir hechos concretos o soluciones definitivas.

- b) Escriban un breve texto titulado “La importancia de la resiliencia en un mundo VICA” y compártanlo con algún compañero o compañera.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes tomen conciencia de la importancia del desarrollo de la resiliencia, la reflexión se enriquece si pueden compartir su texto con otra u otro estudiante.

- Recuerde al grupo la definición de resiliencia. Puede empezar la actividad pidiendo a sus estudiantes que nombren obstáculos o dificultades que implica para sus vidas estar en un mundo VICA y cómo se pueden relacionar con la resiliencia.

- Como variante del inciso b) sus estudiantes pueden elaborar un podcast o un video corto.

4. World Bank Group (2021), “Resilience: Cultivating Emotional Resilience among Youth to Boost their Employment Prospects”, S4YE Solutions for Youth Employment, Discussion Note Series ISSUE 3.



Algunos de los beneficios de desarrollar la resiliencia son:

- En un mundo en constante cambio, permite a las personas adaptarse rápidamente a nuevas situaciones y desafíos.
- Fortalece la capacidad de lidiar con panoramas inciertos o que nos abrumen.
- En un mundo complejo, ayuda a descomponer problemas grandes y agobiantes en componentes más pequeños y manejables, facilitando la búsqueda de soluciones efectivas y creativas.
- Permite enfrentar situaciones ambiguas con una mentalidad abierta y flexible. Ayuda a tolerar la falta de claridad, a entender diferentes perspectivas y a tomar decisiones a pesar de la incertidumbre.
- Es clave para mantener una buena salud mental y emocional. Permite a las personas recuperarse de adversidades, reducir el estrés y conservar una actitud positiva ante los desafíos.
- No sólo se trata de sobrevivir a los desafíos, sino también de aprender de ellos. La resiliencia fomenta el crecimiento personal y el desarrollo continuo de habilidades y competencias.



Actividad 3. Mis dificultades



10 min



- a) Piensa en una situación difícil o complicada de tu vida que lograste superar. Por ejemplo: recibir comentarios negativos de un compañero o compañera, perder una amistad o relación afectiva que para ti era importante, un susto importante del que te recuperaste. Descríbela brevemente.

b) ¡Esto es una prueba de tu resiliencia! Escribe una frase en la que te felicitas por haberlo logrado. Describe qué te ayudó a superar esa situación.

.....

.....

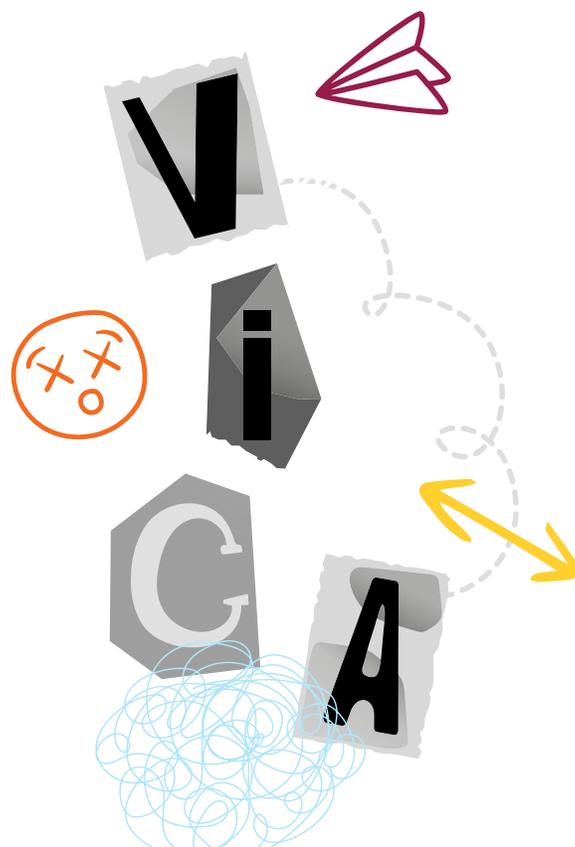
.....

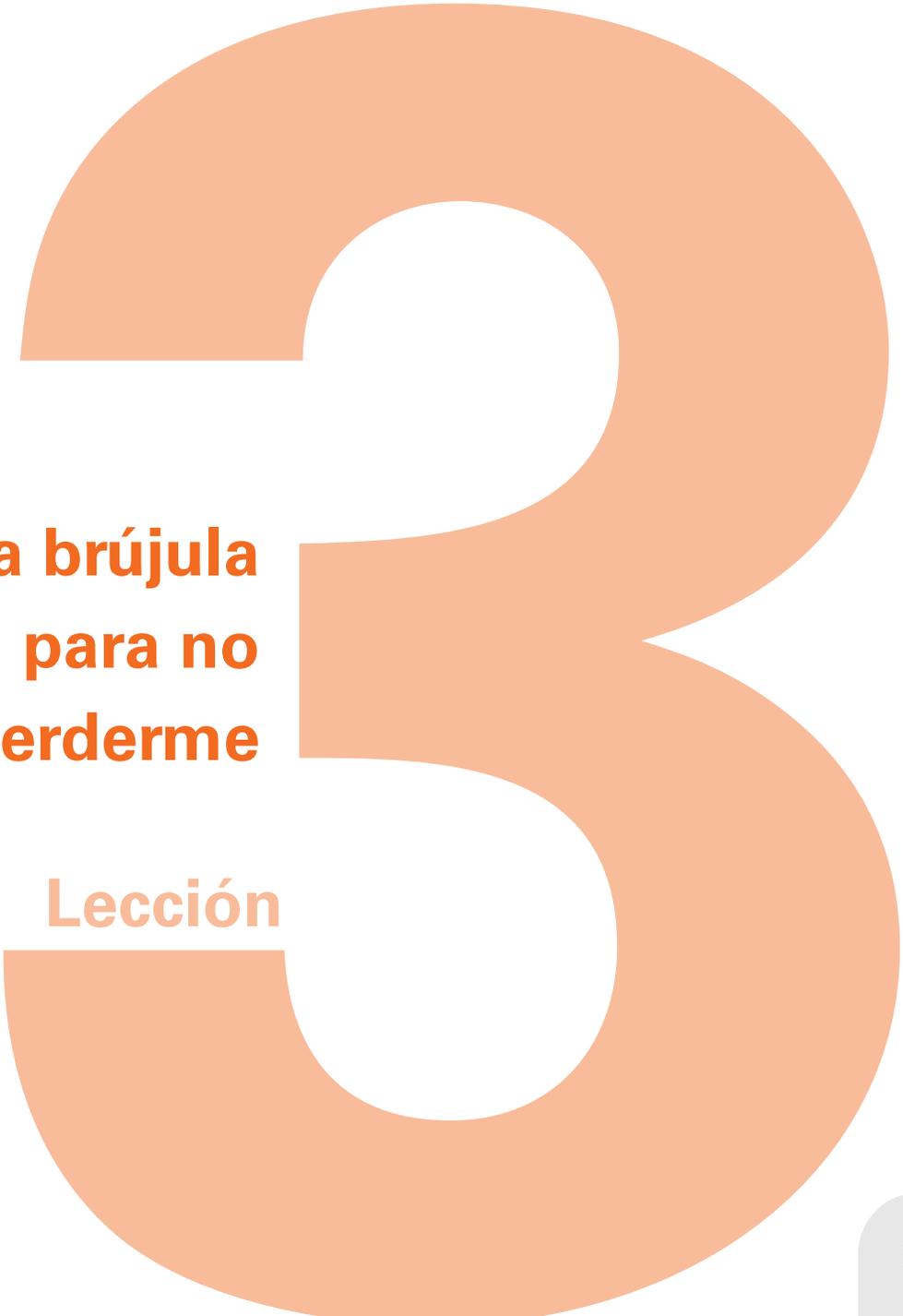


- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes puedan identificar situaciones difíciles de su vida y pensar en alguna solución desde su propia sabiduría y experiencia. A lo largo del manual presentaremos algunas estrategias. Mencione que pedir ayuda es una estrategia válida y que conviene tenerla presente.

Antes de irte recuerda...

En esta lección analizaremos los beneficios de la resiliencia tomando como marco las características VICA del mundo actual. Esto nos permitió tomar conciencia de los retos del presente y del futuro, así como de la importancia de desarrollar la resiliencia para enfrentar con éxito los retos y dificultades que son parte natural de nuestra vida y contexto.



A large, bold, orange number '3' is centered on the page. The text 'Una brújula para no perderme' is written in a smaller, bold, orange font to the left of the middle of the '3'.

**Una brújula
para no
perderme**

Lección

Lección 3. Una brújula para no perderme

Objetivo	Identificar anhelos, valores y fortalezas personales que les permitan ampliar su perspectiva y les sirvan de guía frente al cambio y la adversidad.		
Resumen	<p>En esta lección, las y los estudiantes fortalecen su capacidad de enfrentar adversidades.</p> <p>En la primera actividad, leen acerca de la historia de Greta Thunberg y se introducen las nociones de anhelos, valores y fortalezas.</p> <p>En la segunda, asocian los valores, anhelos y fortalezas con su conducta y propósito.</p> <p>En la tercera actividad se identifican valores, anhelos significativos y fortalezas.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y colores



Actividad 1. Greta sale adelante



15 min



a) Lean el siguiente caso:

Greta Thunberg nació el 3 de enero de 2003 en Suecia. Actualmente es una importante activista climática que inspira y lidera a las y los jóvenes. Su infancia estuvo marcada por la depresión y el acoso escolar. No se sentía comprendida por sus compañeras y compañeros, quienes la hacían a un lado por su condición: vive con síndrome de Asperger. A pesar de estos desafíos, Greta transformó la adversidad en acción.

A los 15 años inició una huelga escolar frente al parlamento sueco para demandar acción contra el cambio climático, bajo el lema "Skolstrejk för klimatet" (huelga escolar por el clima). Esta acción solidaria movilizó a estudiantes de todo el mundo. Los discursos que ha dado en foros internacionales critican la falta de acción de las y los líderes en el poder, y la han hecho ser un símbolo de la lucha juvenil contra la crisis climática.

- b) Elijan tres palabras que definan a Greta, las cuales le ayudaron a salir adelante a pesar de las burlas:

Justicia Generosidad Compromiso con el medio ambiente Gracitud
 Cambiar el mundo Felicidad Salud Éxito
 Creatividad Resiliencia Liderazgo Trabajo en equipo

- c) Compartan y expliquen sus respuestas a una pareja.





- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes identifiquen valores, anhelos y fortalezas que se activan en momentos de crisis, los cuales pueden ser guías para salir adelante. La otra alternativa (que nos impide florecer como personas) es renunciar a ellos.

- En este ejercicio los cuatro primeros son valores, los siguientes cuatro anhelos y los últimos cuatro fortalezas. Los que se acercan un poco más a Greta son: compromiso con el medio ambiente, cambiar el mundo, y resiliencia. Sin embargo, otras opciones son posibles siempre que se acompañen con un argumento convincente. Para aclarar este punto, lea el concepto de hoy.



Actividad 2. Valores, anhelos y fortalezas



20 min



- a) Lee el concepto de hoy y selecciona tres valores o anhelos que son importantes para ti. Puedes apoyarte de la siguiente lista o agregar otro si así lo consideras.

Justicia Generosidad Compromiso con el medio ambiente Gratitud
 Cambiar el mundo Felicidad Salud Éxito
 Creatividad Resiliencia Liderazgo Trabajo en equipo

- b) Elige uno de los valores y explica por qué es importante para ti.
- c) Dibuja un escudo y escribe dentro de él tres fortalezas que te pueden ayudar a salir adelante en momentos complicados. Por ejemplo: disciplina, bondad y honestidad.



- d) Compartan qué sintieron al hacer el ejercicio y para qué les puede ayudar. Si se sienten en comodidad, compartan algunas de sus respuestas.

El concepto de hoy:
**valores,
anhelos y
fortalezas**

Los valores describen aquello que nos importa, definen qué clase de persona queremos ser, cómo queremos tratarnos a nosotros mismos, a las demás personas y al mundo que te rodea. Por otro lado, los anhelos reflejan nuestros deseos y aspiraciones más profundas.

Las fortalezas son nuestras cualidades o capacidades actuales. A veces, no es tan sencillo distinguir entre valores, anhelos y fortalezas, pues en ocasiones, su distinción depende del contexto. Por ejemplo, la bondad es un valor, pero si es algo que deseo para mi vida, puede ser un anhelo, y si es algo que me caracteriza es también una fortaleza.

Recordar nuestros valores, anhelos y fortalezas en momentos de crisis, nos ayuda a actuar con integridad. Es decir, nos ayuda a tomar decisiones que son fieles a nuestros principios y deseos, aunque esto puede ser difícil.



- En esta actividad, las y los estudiantes identifican y reflexionan sobre sus valores, anhelos y fortalezas con el objetivo de fortalecer su sentido de propósito. La idea es que también reafirmen la confianza en que pueden salir adelante siendo fieles a sus deseos y valores.

- Guíe la reflexión haciendo preguntas como: ¿crees que es importante ser consciente de tus valores?, ¿por qué?, ¿cómo crees que recordar tus valores, anhelos y fortalezas podría influir en tu comportamiento en situaciones difíciles?



Actividad 3. Aplicación personal



15 min



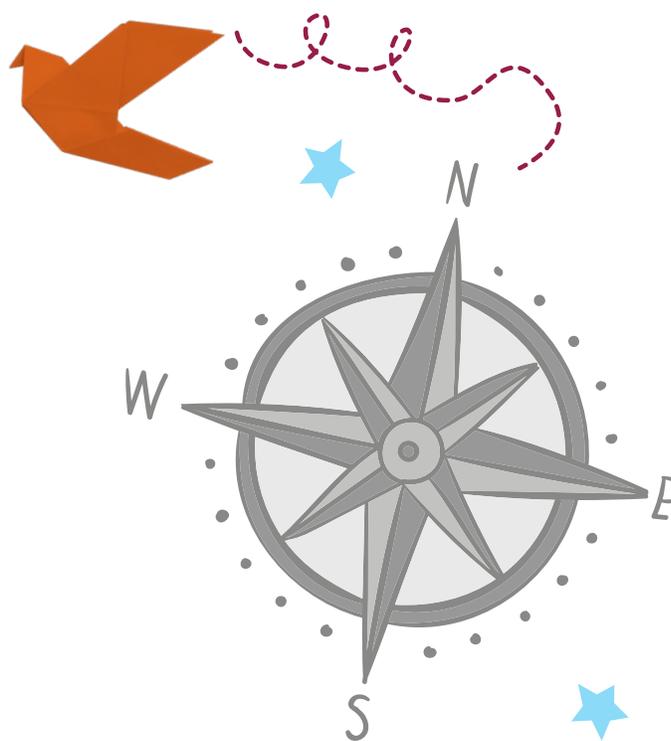
- a) Realiza un dibujo, representación o esquema en formato libre en el que muestres tus valores, anhelos, fortalezas y algunas situaciones en las que te podría ayudar recurrir a ellos. El objetivo es que puedas conservarlo en algún lugar visible para recordarlos frecuentemente.



- Esta actividad es personal. Aliente a sus estudiantes a usar su imaginación para realizar este producto de formato libre. La idea es que lo conserven y puedan tenerlo a la mano. También, si les es posible, sugiera la opción de hacerlo en computadora o de tomarle foto para tenerlo de fondo de pantalla en su celular o dispositivo.

Antes de irte recuerda...

En esta sesión descubrimos cómo nuestros anhelos, valores y fortalezas forman nuestra brújula interna, guiándonos a través de los desafíos y ofreciéndonos una dirección clara en tiempos de dificultad e incertidumbre. Al reconocer y valorar estos elementos, no sólo ampliamos nuestra capacidad para enfrentar el cambio y la adversidad, sino que también fortalecemos nuestra identidad.



**Encontrar la
oportunidad en el
fracaso y la
adversidad**

Lección



Lección 4. Encontrar la oportunidad en el fracaso y la adversidad

Objetivo	Identificar que los fracasos y adversidades son naturales en la vida y que pueden representar oportunidades para aprender y crecer.		
Resumen	<p>En la primera actividad, las y los estudiantes identifican que toda persona atraviesa fracasos y adversidades en la vida.</p> <p>En la segunda, a través de una historia, comprenden que ante los fracasos tenemos oportunidades de aprender y crecer.</p> <p>En la tercera actividad, analizan los aprendizajes que les pueden ofrecer situaciones personales vinculadas al fracaso.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y colores



Actividad 1. Identificar lo que a toda persona le puede pasar



10 min



- a) Siéntense en un círculo. Quienes se identifiquen con las siguientes afirmaciones levántense al mismo tiempo. Pueden comenzar diciendo la frase, "levántense aquellas personas que alguna vez ..."

... perdieron en un juego de mesa.
 ... no convencieron a su mamá o papá de darles permiso para comprarse algo que querían.
 ... se equivocaron en una tarea.
 ... se enfermaron de COVID.
 ... pasaron una situación de vergüenza.

... tuvieron problemas con una amiga o amigo.
 ... no pudieron lograr algo que deseaban mucho.
 ... tuvieron dificultades en un trabajo en equipo.
 ... se lastimaron un brazo o una pierna.
 ... tuvieron una situación muy estresante.
 ...se equivocaron

- b) ¿Qué conclusión pueden sacar de este ejercicio? Compartan sus respuestas con el grupo.



- Lea las frases del inciso a) y motive a sus estudiantes a participar. Este ejercicio busca que su grupo reconozca que todas las personas atraviesan adversidades y fracasos. Enfatice que es natural tener que atravesar por dificultades y problemas, puede agregar, si así lo considera, algunos enunciados a la lista.



Actividad 2. La historia de José Hernández



20 min



- a) Lean la siguiente historia:

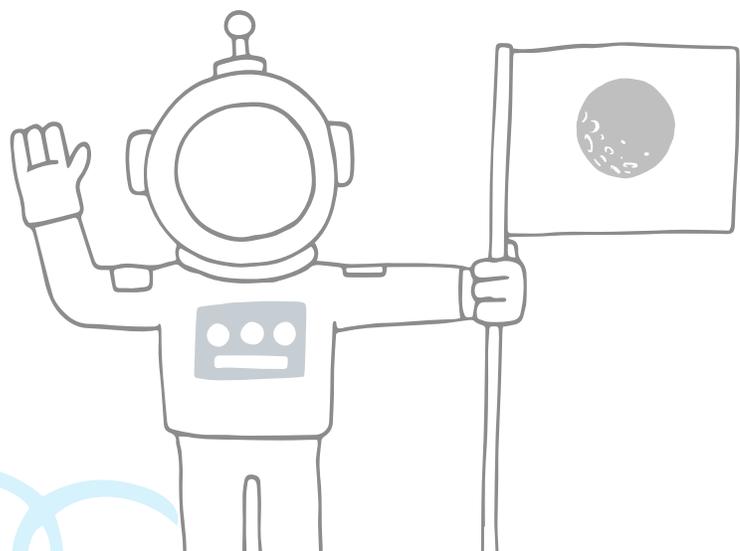
José Hernández es un astronauta actualmente retirado. Nació en California en el seno de una familia de trabajadores agrícolas de origen mexicano. A pesar de haber enfrentado numerosos desafíos, se graduó en ingeniería y trabajó en el Laboratorio Nacional de Lawrence Livermore antes de aspirar a ser astronauta. Su camino hacia la NASA estuvo marcado por la resiliencia; fue rechazado once veces antes de ser finalmente aceptado. En 2009, voló al espacio en la misión STS-128 del transbordador Discovery a la Estación Espacial Internacional, cumpliendo su sueño infantil. Hoy, José Hernández es un destacado defensor de la educación en ciencias y matemáticas, especialmente entre las comunidades latinas y de bajos ingresos. A través de sus conferencias y trabajo comunitario, inspira a jóvenes de todo el mundo a perseguir sus pasiones y a superar obstáculos, demostrando que, con esfuerzo, todo es posible.

- b) Imaginen que ustedes son José Hernández en el momento donde reciben la noticia de que fueron rechazados por onceava vez. Escriban una carta a una amiga cercana contándole qué les pasó, cómo se sienten, qué piensan y qué planean hacer.
- c) Compartan sus cartas con otros equipos. Analicen qué tienen en común sus ejercicios.



- Comente a sus estudiantes que los fracasos probablemente ayudaron a José a mejorar su trabajo y preparación para las entrevistas. Seguramente el rechazo lo hizo sentir triste y desanimado por un tiempo, pero pudo superarlo con resiliencia. Pregunte si esta historia podría haber terminado de otra manera y qué fue lo que hizo la diferencia.

- Le recomendamos tener la rueda de las emociones a la mano para preguntar a sus estudiantes cómo se sienten en diferentes momentos del día.





El concepto de hoy:
oportunidad
en el
fracaso

Es muy importante reconocer que el fracaso no es un reflejo de algún defecto personal o de una carencia de talento. En realidad, es una etapa inherente del proceso de aprendizaje y desarrollo personal.

Aunque enfrentar un fracaso puede resultar doloroso, es posible aprender a navegar en él con éxito y verlo como una oportunidad para seguir mejorando.



Actividad 3. Alguna vez...



10 min



- a) Encuentra tres situaciones de tu vida en las cuales las cosas no hayan salido como pensabas. Completa la tabla.

Situaciones adversas o de fracaso	¿Qué puedes aprender de ellas?



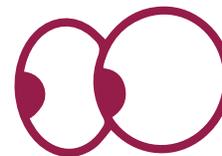
- b) Compartan sus respuestas.



- Pida a alguna persona voluntaria que lea sus respuestas. Compartir experiencias puede ser una fuente de inspiración y brindar ideas valiosas para aplicarlas en nuestra persona.
- Le recomendamos preparar algunos ejemplos personales para guiar este ejercicio. Busque ejemplificar situaciones adversas que sean relevantes pero no críticas. Por ejemplo, reprobar un examen, decir algo que pudo lastimar a algún amigo.

Antes de irte, recuerda...

En esta lección introducimos el concepto de transformar la percepción de los fracasos y adversidades en oportunidades. La idea no es pensar que nuestros fracasos nos definen, sino verlos como una oportunidad para seguir mejorando y aprendiendo. Para lograr dicho aprendizaje es importante identificar qué aprendizajes nos está brindando cada situación y usarla para seguir prosperando como personas.



**Florecer desde
las heridas**

Lección 5. Florecer desde las heridas

Objetivo	Identificar fortalezas personales que les han ayudado a superar circunstancias adversas y aprender de ellas, con la finalidad de desarrollar su mentalidad de crecimiento.		
Resumen	<p>En esta lección las y los estudiantes fortalecen su mentalidad de crecimiento reconociendo sus propias fortalezas y capacidad de aprendizaje ante circunstancias adversas.</p> <p>En la primera actividad, las y los estudiantes conocen la historia de una persona que experimenta una situación difícil e infieren lo que ocurrió según sus propias experiencias.</p> <p>En la segunda, se enteran de quién se trata y analizan esta experiencia para descubrir sus propias fortalezas.</p> <p>En la tercera actividad, reafirman su capacidad para superar circunstancias adversas a través de sus fortalezas.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y colores



Actividad 1. Agua de sal



15 min



a) Lean la siguiente historia, ¿les suena conocida?

Estaba afuera de la biblioteca intentando descansar en el pasto. No pude evitar llorar, me sentía mal. Las cosas no iban bien desde hacía tiempo, creí que experimentaba tristeza o coraje, pero se parecía más a la impotencia y a la rabia ante la injusticia. Tomé mi cuaderno y escribí:

.. chikui iin (agua de sal),
chikui tutsi (agua que duele).



- b) Imagina qué le pudo haber ocurrido al personaje y completa la historia llenando los espacios en blanco.

Estaba afuera de la biblioteca intentando descansar en el pasto. No pude evitar llorar, me sentía mal porque

Las cosas no iban bien desde hacía tiempo pues en la escuela.
y mi familia

Tomé mi cuaderno y escribí dos líneas que expresaban mi sentir:

chikui iin (agua de sal),
chikui tutsi (agua que duele).



- c) Compartan voluntariamente sus textos y comenten de quién podría tratarse la historia.



- Pida a alguna persona del grupo que lea voluntariamente la narración. Comente que está basada en una historia real para generar expectativa.

- Para motivar a su grupo, le recomendamos hacer su propia versión de la historia para compartirla y generar confianza en el grupo.





Actividad 2 . Dolor e inspiración



20 min



a) La historia de la Actividad 1 está basada en una joven como ustedes, Nadia López García. Ella es poeta e investigadora y ganó el Premio Nacional de la Juventud en 2018. Lean por turnos en voz alta algunos fragmentos del discurso que pronunció al recibir su premio y en la entrevista posterior a ganarlo.

- "Soy Nadia, una mujer de la Mixteca alta de Oaxaca; hija de una mujer que fue monolingüe hasta los 15 años y que no concluyó su educación primaria, porque no podía hablar en español. Una mujer que recibió castigos por hablar y pensar en la lengua mixteca".
- "Una vez lloré como casi nunca sentada frente a la Biblioteca Central. Me dolió darme cuenta de que en infinidad de ocasiones tuve que elegir entre echarme un taco o comprar las copias de la escuela".
- "Ese dolor se convirtió en mi inspiración para realizar mi labor. Todos los días trabajo para que más historias, como la de mi madre, no se repitan. Para erradicar el racismo y la discriminación hacia los pueblos indígenas".



b) ¡Diseñemos una estampa para que la pegues donde quieras! Sigue las instrucciones:

1) Observa las fortalezas que ayudaron a Nadia a transformar el dolor en inspiración y encierra en un círculo aquellas que tú también tengas.

creatividad	amor	compasión	dignidad
pasión	amistades	sonrisas	autenticidad
paciencia	lazos familiares	palabra	ingenio
sensibilidad	talento	rebeldía	buena actitud
inteligencia	comunidad	empatía	amabilidad
valentía	fe	disposición	esperanza
sueños	coraje	imaginación	decisión
anhelos	belleza interior	responsabilidad	persistencia
perseverancia	confianza	poesía	honestidad

2) Escribe las fortalezas para completar la frase y decora tu estampa con alguna imagen representativa.

Yo puedo transformar el dolor en inspiración porque tengo...



Las adversidades pueden transformarse en aprendizajes si echamos mano de nuestras fortalezas. Las fortalezas son aquellas características de nuestra persona o contexto con las cuales podemos contar para salir adelante en momentos difíciles. Tenerlas presentes y reconocer cómo nos han ayudado es clave para ser resilientes.



- Pida a tres personas voluntarias que pasen al frente y lean los testimonios como si estuvieran recibiendo un premio.
- Antes de iniciar el inciso b), lean en grupo la lista de fortalezas y explique en qué consisten. Aproveche su experiencia previa con el grupo para brindar ejemplos y no olvide mencionar que, si en ese momento han sobrevivido y logrado estar en la escuela, es porque seguramente tienen muchas fortalezas.



Actividad 3. Alas y flores



15 min



a) Nadia tiene una columna llamada “Alas y flores” en una revista de Barcelona. Imagina que te invita a compartir alguna experiencia difícil y a mostrar qué fortalezas te ayudaron a enfrentarla. Elabora un dibujo o texto breve para la revista.



b) Compartan y comenten sus trabajos.



- Dé tiempo para que sus estudiantes realicen la actividad. Es importante que haga la invitación a usar la creatividad, la idea es que validen su experiencia y reconozcan su propia fortaleza. Felicite a sus estudiantes por haber logrado superar cualquier adversidad.

Antes de irte, recuerda:

En esta lección, analizamos las fortalezas que ayudaron a una joven a transformar sus circunstancias adversas y aprender de ellas, y a partir de ese ejercicio, pudimos reconocer nuestras propias fortalezas. Para desarrollar resiliencia, es importante recordar situaciones donde hemos podido salir adelante, identificar nuestras fortalezas y tenerlas presentes, así como los aprendizajes que nos han brindado y la forma en que nos han ayudado a crecer.



Darle la mano al estrés



Lección

Lección 6. Darle la mano al estrés

Objetivo	Practicar técnicas para regular el estrés que se experimenta en circunstancias cambiantes y adversas.		
Resumen	En la primera actividad, las y los estudiantes reconocen el estrés como una emoción que suele experimentarse en circunstancias adversas y cambiantes. En la segunda, practican la atención al cuerpo como estrategia para regular el estrés. En la tercera actividad, exploran y practican otra técnica para regular el estrés.		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices, colores y plumones



Actividad 1. ¿Estrés?



15 min



- a) Del 1 al 10, ¿qué tanto estrés consideras que has sentido en el último mes? Colorea las casillas en rojo hasta llegar al nivel elegido.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-									+

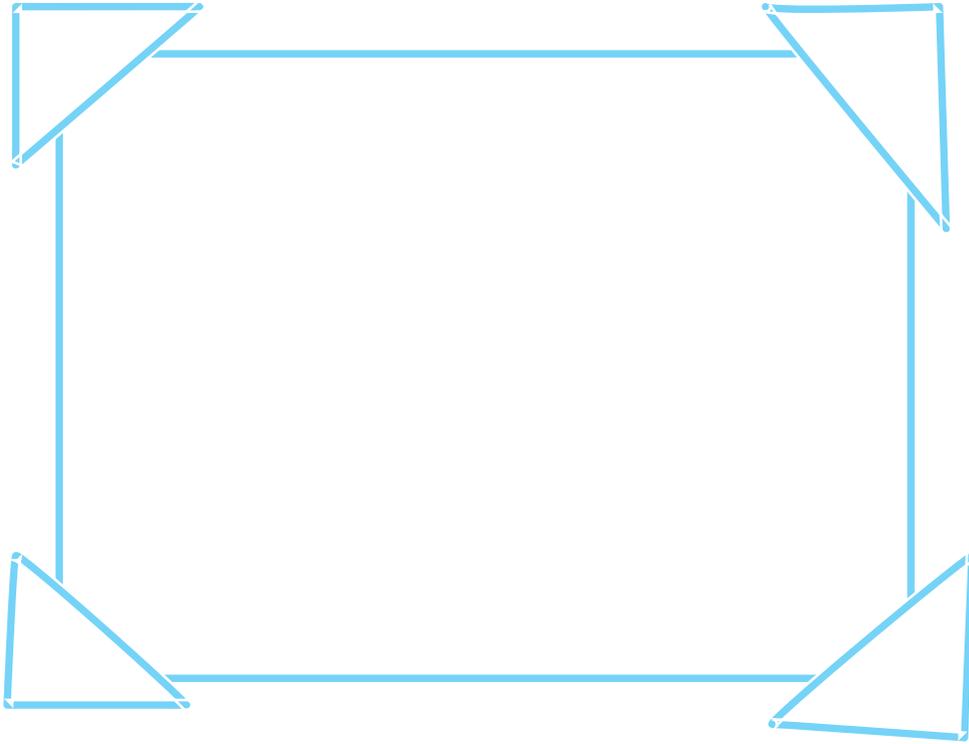
casi nada de
estrés

muchísimo
estrés



b) Escribe al menos dos situaciones o circunstancias que te producen estrés.

c) Representa el estrés en un dibujo libre



d) Compartan y comenten sus dibujos en grupo.



- La Actividad 1 tiene como propósito que las y los estudiantes reconozcan el estrés notando cómo se manifiesta y algunas situaciones personales que lo generan.



Actividad 2. ¡Dale la mano al estrés!



25 min



- a) Siguan los siguientes pasos del ejercicio “Dale la mano al estrés”, que les ayudará a manejar el estrés:

Paso 1. Prepara tu cuerpo y tu mente: siéntate con la espalda derecha y el resto del cuerpo relajado. Haz tres inhalaciones y exhalaciones profundas. Aprovecha la exhalación para relajar el cuerpo y la mente.

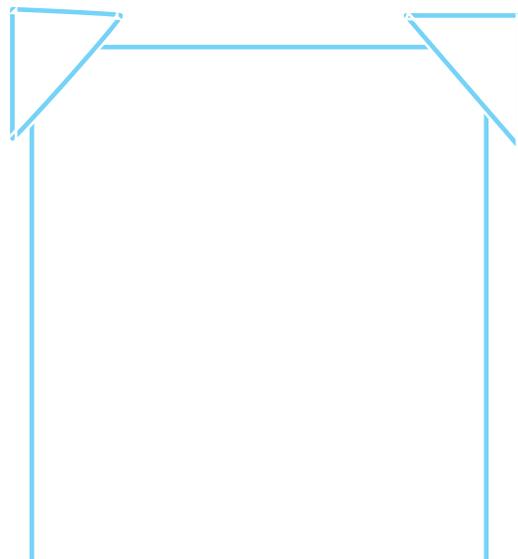
Respira a tu propio ritmo y, por un minuto, atiende las sensaciones de expansión y contracción en tu abdomen que acompañan a tu respiración.

Paso 2. Identifica el estrés: dirige la atención a tu cuerpo y nota si sientes estrés. Si no es así, con la finalidad de practicar esta técnica, recuerda algún momento donde hayas experimentado estrés. Usualmente, los recuerdos nos hacen revivir las sensaciones. Si no identificas el estrés por ahora, no te preocupes. Puedes practicar esta técnica con cualquier emoción que estés sintiendo.

Paso 3. Atiende las sensaciones físicas del estrés, sin rechazar y sin dejarte llevar: pon atención a cómo se siente el estrés en tu cuerpo. No intentes modificar las sensaciones, o rechazarlas, sólo observarlas. Si te descubres juzgando la emoción, deja ir los juicios. Acepta que en este momento sientes estrés. Puedes pensar “Estoy atravesando un momento difícil, y mi cuerpo está respondiendo con estrés para ayudarme a enfrentarlo, pero ahora, estoy a salvo”.

Paso 4. Si te distraes, nótalos, déjalos pasar y regresa tu atención a las sensaciones del estrés en el cuerpo. Si te descubres planeando algo, recordando o con la mente distraída con algún pensamiento, suelta esa distracción y suavemente, regresa tu atención a las sensaciones en el cuerpo relacionadas con el estrés. Suelta el rechazo a estas sensaciones. Intenta descansar aun cuando tu cuerpo tiene estrés.

- b) Dibuja una silueta humana y representa de manera libre las sensaciones corporales que sentiste durante este ejercicio.





- b) Compartan sus dibujos y comenten qué descubrieron al realizar el ejercicio.

El concepto de hoy:
**darle la
 mano
 al estrés**

El estrés es una respuesta natural que experimentamos cuando nos enfrentamos a situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes, las cuales ponen en peligro nuestro bienestar. El estrés no es bueno ni malo y es normal sentirlo. De hecho, un poco de estrés nos motiva a actuar. Pero cuando es intenso o duradero puede afectar nuestra salud física y mental.

Hay dos maneras habituales de relacionarnos con el estrés: rechazarlo o dejarnos llevar por él. Sin embargo, ninguna de ellas es muy útil para manejarlo. Te proponemos otra opción: darle la mano al estrés.

La estrategia de darle la mano al estrés consiste en tomar conciencia de las sensaciones que surgen en el cuerpo cuando lo experimentamos: sudor, palpitaciones, tensión, sensación de cambio en la temperatura (calor o frío) u hormigueo. Consiste simplemente en sentir y aceptar las sensaciones, sin rechazarlas ni intentar modificarlas. Dejamos ir los pensamientos y cualquier otra distracción.





- En esta actividad practicamos una técnica de atención al cuerpo que llamamos "darle la mano al estrés" como una forma de manejar el estrés y otras emociones. Implica aprender a descansar en las sensaciones del estrés, sin rechazarlo, ni dejarnos llevar por él. Para saber más de la teoría que fundamenta esta técnica, te recomendamos el siguiente video: Kelly McGonigal (2017), "Cómo hacer del estrés tu amigo" https://www.youtube.com/watch?v=_E8PhIU3Uqg
- Guíe la actividad leyendo en voz alta y de manera pausada las instrucciones. Al finalizar, pida que levanten la mano para responder las siguientes preguntas: ¿Quién experimentó más sensaciones en la cara? ¿Quién en los hombros? ¿Quién en el estómago? ¿En algún otro lado?



Actividad 3. Ampliar nuestro repertorio



10 min



a) Anoten algunas estrategias que les puede ayudar a manejar el estrés y practiquen una.



b) Compartan sus estrategias con todo el salón.



- La idea es que sus estudiantes identifiquen estrategias para manejar el estrés y practiquen una en ese momento. Algunas de ellas pueden ser: hacer ejercicio, dormir bien, alimentarse de manera saludable, establecer prioridades (poner límites y saber decir no), salir con amigos, dedicar tiempo a un hobby o actividad que disfrutes, etc. Una guía muy útil para profundizar en las estrategias se titula "En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada": <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336218/9789240009561-spa.pdf>

Lección

Compasión, empezando por mí



Lección 7. Compasión, empezando por mí

Objetivo	Practicar una técnica de compasión hacia su propia persona para aplicarla al transitar circunstancias cambiantes y adversas.		
Resumen	En la primera actividad, las y los estudiantes analizan el caso de una persona que, ante una adversidad, no se trata con autocompasión. En la segunda, analizan la misma situación en una persona que sí practica la autocompasión y aprenden una técnica para desarrollarla. En la tercera actividad aplican la autocompasión en un caso personal.		
Duración	50 minutos	Materiales	Pelota, lápices, colores y plumones



Actividad 1. ¿Cómo tratarías a un amigo?



15 min



- a) Lean la historia de Mario e imaginen que él es su mejor amigo.

Después de una pelea con su mejor amigo, Mario se encerró en su habitación, dando vueltas en un torbellino de pensamientos negativos: — Soy el peor amigo del mundo — se dijo, recordando la discusión una y otra vez. — ¡siempre arruino todo! ¡Es seguro que me odia y que no quiere volver a hablarme! — decía para sus adentros. En su mente, Mario asumió toda la responsabilidad del conflicto, sin detenerse a considerar el contexto ni la participación de su amigo en el malentendido. Envuelto en una sensación de soledad, estaba convencido de que su error no tenía remedio y sentía que no merecía ser amigo de nadie.

b) Comenten, ¿qué le dirían a Mario?, ¿qué harían por él?



c) Si ustedes fueran Mario y se encontraran en la misma situación, ¿qué se dirían a ustedes mismas o mismos? En su mente, ¿se dirían algo similar a lo que contestaron en el inciso b)? Justifiquen su respuesta.



-En esta actividad se presenta un caso típico en el cual una persona no se trata a sí misma con compasión. La idea es que, en el inciso c), sus estudiantes noten que, si bien solemos practicar la compasión con las y los demás, muchas veces no lo hacemos con nuestra propia persona. De ahí la importancia del tema de la lección.



Actividad 2. Diego y la autocompasión



25 min



a) Lean la historia de Diego:

Después de una pelea con su mejor amigo, Diego estaba reflexionando en su habitación: — Esto duele bastante —, admitió, permitiéndose sentir el dolor sin juzgarse. — Todas las personas tenemos desacuerdos a veces, y eso está bien. No significa que yo sea un mal amigo—. Recordó que la perfección no existe en ninguna relación y que equivocarse es humano. — ¿Qué puedo aprender de esto?—, se preguntó, buscando cómo podría mejorar la comunicación con su amigo en el futuro. Decidió darse un espacio para calmar sus emociones antes de intentar resolver las cosas. —

— Merezco compasión, al igual que mi amigo— , concluyó sintiendo una mezcla de esperanza y calma. Diego comprendió que este conflicto era una oportunidad para crecer y fortalecer su amistad, no un veredicto de su incapacidad para mantener amistades.

- b) Si bien la situación de Diego es similar a la de Mario, identifiquen tres diferencias.
- c) Revisen “El concepto de hoy” e identifiquen en qué parte del texto Diego aplica cada uno de los tres componentes de la autocompasión.



La autocompasión es la práctica a través de la cual una persona se trata a sí misma con amabilidad, comprensión y apoyo en momentos de sufrimiento o fracaso, en lugar de juzgarse.

A continuación, se muestran los tres componentes de la autocompasión y el cómo aplicarlos:

Componente	¿Qué hacer?	¿Cómo aplicarlo?
Atención plena	Observa tus emociones sin juzgarlas. Acéptalas tal como son, sin suprimirlas, ignorarlas o dejarte llevar por ellas.	Siéntate tranquilamente, cierra tus ojos y atiende al respirar por un minuto. Nota tus emociones y pensamientos. Reconoce y acepta cómo te sientes diciendo, por ejemplo: “Noto que siento decepción, y está bien”.
Humanidad compartida	Recuerda que no estás sola o solo. Todas las personas enfrentan rechazos o decepciones en algún momento. Estas experiencias son parte de nuestra humanidad y nos conectan con las y los demás.	Reflexiona o escribe cómo otras personas también han pasado por situaciones similares. Esto puede ayudarte a sentirte menos aislada o aislado.
Bondad hacia mi persona	Date permiso de sentir tristeza o decepción. En lugar de criticarte por sentirte así, trata de consolarte como lo harías con una amiga o amigo que estuviera pasando por lo mismo.	Puedes decirle a tu propia persona: “Está bien sentirme así. Es normal sentir decepción cuando las cosas no salieron como esperaba”.



- Las partes del texto en las cuales Diego aplica los tres componentes de la autocompasión son:

1. "—Esto duele bastante —, admitió, permitiéndose sentir el dolor sin juzgarse (...) Decidió darse un espacio para calmar sus emociones antes de intentar resolver las cosas. **(Atención plena)**
2. "—Todas las personas tenemos desacuerdos a veces, y está bien. No significa que yo sea un mal amigo—. Se recordó que la perfección no existe en ninguna relación y que equivocarse es humano". **(Humanidad compartida)**
3. "—Me merezco compasión, al igual que mi amigo—". **(Bondad hacia mi persona)**



Actividad 3. Afrontar nuestras dificultades



10 min



a) Piensa en una situación complicada que estés atravesando y practica la autocompasión. Completa la tabla.

Describe la situación	¿Qué puedes aprender de ellas?
Atención plena: atiende al respirar y luego anota lo que sientes y piensas con aceptación.	
Humanidad compartida: escribe una frase relacionada en cómo otras personas han pasado por situaciones similares.	
Bondad hacia mi persona: regálate una frase de apoyo que te ayude a sentir consuelo.	



- Fortalezca los puntos de la tabla con las recomendaciones de “El concepto de hoy”. También puede usar como referencia la historia de Diego para establecer un contraste.



Antes de irte, recuerda:

En esta lección aprendimos la importancia de tratarnos con compasión, especialmente en momentos difíciles. La autocompasión se practica a través de tres componentes: atención plena, humanidad compartida y bondad hacia mi persona. Practicar la autocompasión no sólo mejora nuestra resiliencia, sino que también nos prepara para enfrentar desafíos futuros con mayor equilibrio emocional. Recordemos que ser amables con nuestra propia persona es un acto de fortaleza, no de debilidad.

Notas:

Lección



**Identificar
a mis personas
aliadas**

Lección 8. Identificar a mis personas aliadas

Objetivo	Identificar a las personas que forman su red de apoyo en circunstancias cambiantes y adversas.		
Resumen	En la primera actividad, las y los estudiantes analizan que pedir ayuda es normal y natural, así como fundamental para sobrevivir. En la segunda, realizan un esquema sobre su red de apoyo e incluyen los tipos de ayuda que pueden recibir de cada persona. En la tercera actividad, escriben una carta a su yo del futuro explicándole cómo su red de apoyo les ayudó a resolver una dificultad en el presente.		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y colores



Actividad 1. Pedir ayuda



15 min



- a) Discutan qué significa la siguiente frase. Apoyen sus argumentos con ejemplos.

"Concordia, solidaridad y ayuda mutua son los medios más importantes que permiten a las especies animales sobrevivir".
Christian Lous Lange, historiador

- b) Mencionen algunas personas que alguna vez les hayan ayudado en un momento importante de su vida.



- El objetivo de este ejercicio es poner en evidencia la importancia de pedir ayuda. Tal es así que la especie humana no podría sobrevivir sin el auxilio de unas personas a otras. Pero, por otro lado, nos cuesta mucho pedir ayuda.

- Es importante que sus estudiantes tomen en cuenta que, a lo largo de sus vidas, han recibido ayuda de incontables personas: madres, padres, docentes, personal médico; personas que cultivan, procesan, transportan y venden alimentos, o personas que construyen los medios de transporte y las carreteras. Independientemente de la intención con la cual se realizan estas acciones, es importante notar que hemos recibido los beneficios de su ayuda.



Actividad 2. Mi red de apoyo



20 min



a) Toma una hoja de papel y escribe tu nombre en el centro. Luego dibuja dos círculos concéntricos, uno más grande que el otro.

○ Dentro del primer círculo coloca las personas más cercanas a ti: familiares, amistades íntimas, etcétera.

○ Dentro del segundo círculo incluye otras personas de apoyo: docentes, compañeras, compañeros, vecinas, vecinos, organizaciones, centros de ayuda, personal de la escuela, etcétera.

➔ Finalmente, añade flechas entre tu nombre y el de cada una de las personas. Etiqueta cada flecha con el tipo de apoyo que puede ofrecerte cada persona.



b) Compartan sus mapas o comenten con su equipo alguna parte de este.



- El objetivo de la actividad es que cada estudiante identifique su red de apoyo. Es muy importante que todas y todos la hagan explícita para tenerla presente cuando sea necesario afrontar alguna situación, y también para nutrir y valorar sus relaciones. Pueden recurrir a lo explicado en “El concepto de hoy”.
- En el inciso b), es importante aclarar a sus estudiantes que la información de su red es personal y que puede haber aspectos sensibles para cada persona; pídeles que mencionen a su equipo sólo aquello que deseen compartir, lo que les haga sentir en comodidad y seguridad.



El concepto
de hoy:
red de
apoyo

Una red de apoyo es cualquier persona u organización que nos brinda ayuda, asistencia, guía y apoyo emocional en momentos de necesidad o crisis. Puede incluir a familiares, amistades,

Algunas formas de apoyo que podemos recibir son:

- **Emocional:** brindar consuelo y comprensión en momentos de crisis emocional. Ejemplo: un amigo que me escucha cuando siento mucha tristeza porque terminé con mi novia.
- **Práctico o instrumental:** ayudar en tareas específicas o necesidades cotidianas. Ejemplo: un vecino me da un aventón porque voy tarde.
- **Informativo:** proporcionar consejos o información útil sobre temas específicos. Ejemplo: una profesora me aconseja sobre cómo abordar un proyecto escolar complicado.
- **Académico:** asistir en tareas escolares. Ejemplo: una compañera me ayuda a entender un tema difícil de matemáticas.

- **Social:** fomentar las relaciones sociales y la pertenencia a un grupo. Ejemplo: un compañero de clase que me incluye en su equipo.
- **Toma de decisiones:** ayudar a evaluar opciones y tomar decisiones importantes. Ejemplo: mi tía me ayuda a decidir entre varias opciones de actividades extracurriculares.
- **Espiritual o moral:** orientar en cuestiones de valores y creencias personales. Ejemplo: un asesor de la escuela me da consejos sobre la importancia de la honestidad y la integridad.
- **Salud mental:** ayudar profesionalmente para enfrentar el estrés, la ansiedad o la depresión. Ejemplo: una psicóloga me ayuda a superar un estado de depresión.
- **Situaciones de crisis:** Asistir de manera inmediata y especializada en casos de emergencia. Ejemplo: un maestro interviene porque alguien me está acosando.
- **Habilidades de vida:** Enseñar habilidades prácticas para la independencia. Ejemplo: mi hermana me enseña a planificar mi tiempo.



Actividad 3. Mis dificultades



15 min



- a) Piensa en una situación difícil o complicada de tu vida. Escribe una carta a tu "yo del futuro" explicándole cómo la resolviste recurriendo a tu red de apoyo.



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes identifiquen una situación complicada de su vida y que piensen en una estrategia de resolución acudiendo a su red de apoyo. La idea es imaginar que ya pudieron resolverla para ser conscientes de su capacidad de hacerlo. Esto fortalece su resiliencia y autoestima.

Antes de irte, recuerda...



En esta lección exploramos la importancia de recurrir a otras personas que nos pueden apoyar cuando atravesamos por circunstancias difíciles; identificamos quiénes son esas personas y qué tipo de ayuda nos pueden brindar. A veces, cuando tenemos un problema o nos sentimos mal, creemos que estamos en soledad y no sabemos a quién recurrir. Por eso, es importante tener presentes a las personas que conforman nuestra red de apoyo. Cada persona tiene diferentes recursos y podrá apoyarnos de diversas maneras. No dudemos en acudir a esta red cuando sea necesario.

A large, stylized orange number '9' is the central focus of the page. Inside the top loop of the '9', the Spanish word '¡Ayuda!' (Help!) is written in a bold, orange, sans-serif font.

¡Ayuda!

Lección

Objetivo	Evaluar estrategias para pedir ayuda cuando atraviesen por circunstancias cambiantes y adversas, con la finalidad de identificar las estrategias que mejor les funcionan.		
Resumen	<p>En la primera actividad, las y los estudiantes reflexionan sobre algunos obstáculos que suelen presentarse a la hora de pedir ayuda.</p> <p>En la segunda, analizan diferentes estrategias para pedir ayuda a través de una historia ficticia.</p> <p>En la tercera actividad, practican el pedir ayuda escribiendo un texto basado en una situación personal.</p>		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices y colores



Actividad 1. ¿Por qué no pedimos ayuda?



15 min



a) Lean las siguientes frases dichas por estudiantes:

- “Yo me sentía mal, triste. Quizás deprimido. No pedí apoyo porque no pensaba que fuera grave”.
- “Falté a clases porque estaba con gripa. No quise preguntar qué tarea había porque me daba vergüenza que se burlaran de mí”.
- “Necesitaba 10 pesos para el transporte. No le pedí a mis amigas porque me daba miedo que me rechazaran por no traer dinero”.
- “Tenía el corazón roto. Era la primera vez que me enamoraba y me rechazaron. No lo quise compartir con nadie”.

b) ¿Les ha pasado algo similar? Comenten con su grupo algunas situaciones donde ustedes u otras personas cercanas, no hayan pedido ayuda aunque la necesitaban.



- El objetivo de este ejercicio es poner en evidencia que el pedir ayuda es muy importante para nuestra supervivencia, crecimiento personal y salud mental. Muchas veces nos resistimos a hacerlo para evitar el sufrimiento, el rechazo o la burla; en otras ocasiones nuestros prejuicios no nos permiten hacerlo o minimizamos la gravedad de nuestro problema.



Actividad 2. Pedir ayuda



20 min



a) Lean la siguiente historia:

Por la tarde, Diego miraba al cielo desde la orilla del lago, ahí se sentía tranquilo para reflexionar. No se sentía bien últimamente, parecía como si su vida fuera un barco perdido en el agua. Tenía problemas con Leo, su mejor amigo desde la infancia y no sabía cómo arreglar las cosas con él.

Respiró profundo y decidió que era hora de enfrentar sus miedos: — Voy a pedirle un consejo a Laura — pensó. Laura, su hermana mayor, era una de las personas más queridas y confiables de su vida. Al regresar a casa, encontró a Laura en la sala. — Laura, necesito hablar contigo — comentó con voz temblorosa. — ¡Claro! — respondió ella. Apagó su celular y prestó atención a Diego como si no tuviera nada más que hacer: — Cuéntame —.

— Antes veía a Leo todas las tardes, siempre estábamos juntos. Pero desde hace unas semanas, todo cambió. Le llamo y nunca quiere verme. Estoy muy triste, no me gusta que mi amigo no esté en mi vida —. Hizo una pausa y continuó: — Por eso te conté esto, ¿qué crees que deba hacer? —.

Laura escuchó cada palabra con atención, asintiendo suavemente, permitiendo que Diego se desahogara por completo. Cuando terminó de hablar, exclamó: — Diego, es muy valiente reconocer tus emociones y buscar ayuda. A veces, las amistades pasan por

momentos difíciles. Habla con Leo desde el corazón, sin culpas ni acusaciones. La honestidad y los momentos difíciles pueden reforzar su amistad —.

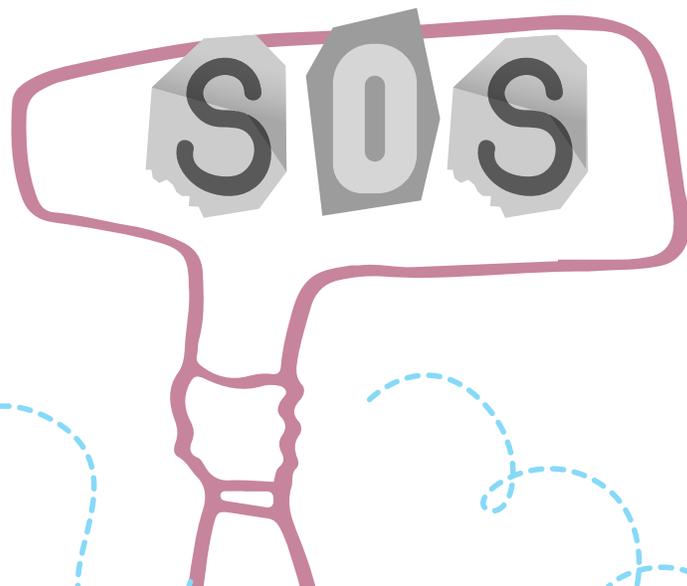
Diego se puso a pensar en las palabras de su hermana:
—Gracias, gracias de corazón — murmuró sintiéndose más tranquilo, listo para enfrentar lo que venía con una nueva perspectiva y esperanza.

b) Revisen la sección "El concepto de hoy". Analicen cuáles de las sugerencias que allí se mencionan fueron las que aplicó Diego y ubíquelas en el texto.



- En esta actividad, las y los estudiantes identifican diferentes estrategias para pedir ayuda y conocen cómo se aplican en un caso concreto como el de Diego. De esta manera, se familiarizan con ellas para poder aplicarlas en el futuro.

- Al finalizar la actividad, coméntela en grupo con sus estudiantes. Lean cada una de las estrategias de la sección "El concepto de hoy" y analicen, en conjunto, qué estrategias fueron aplicadas, cómo se implementaron y de qué forma podrían aplicarse.



El concepto de hoy:
**estrategias
para pedir
ayuda**

Algunas estrategias que te brindamos para pedir ayuda son:

- **Reconoce la necesidad de pedir ayuda:** lo primero es reconocer cuándo y por qué necesitas ayuda.

Acepta que es normal no poder manejar todas las cosas tú sola o solo, es un paso importante.

- **Identifica a quién pedir ayuda:** piensa en personas de confianza a quienes acudir (revisa la red de apoyo de la Lección 7).

- **Da un mensaje claro y directo:** trata de expresar aquello que te preocupa. Es importante intentar describir los hechos para que la persona a quien solicites ayuda comprenda mejor la situación y su respuesta sea más efectiva.

- **Expresa sentimientos y necesidades:** es fundamental expresar cómo te sientes a raíz de esa situación y lo que necesitas. No hay que tener miedo de expresar cómo te sientes. Comunicar tus emociones y necesidades puede ayudar a la otra persona a comprender la gravedad de la situación.

- **Haz una petición:** expresa el tipo de ayuda que buscas, de la forma más clara y precisa posible.

- **Escucha y considera los consejos:** ábrete a escuchar y considerar los consejos o la ayuda que te ofrecen. Las soluciones podrían venir de fuentes inesperadas.

- **Practica el autocuidado y la paciencia:** mientras se busca y recibe ayuda, es crucial mantener prácticas saludables de autocuidado. Esto incluye cuidar la salud física y mental. Además, es importante tener paciencia, tanto contigo misma o mismo, como con el proceso de recibir ayuda. Las soluciones a los problemas pueden llevar tiempo.



Actividad 3. ¿Necesito ayuda?



15 min



- a) Piensa en una situación difícil o complicada de tu vida. Identifica a una persona a quien pedirle ayuda. Escribe de qué manera le podrías pedir ayuda usando algunas de las estrategias que revisamos.



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes identifiquen una situación complicada de su vida para practicar cómo sería pedir ayuda a alguna persona de confianza.
- Recuerde que las actividades de este manual son preventivas y esté atenta o atento para detectar aquellas situaciones que requieran ayuda profesional.

Antes de irte, recuerda...

En esta lección analizamos diferentes estrategias para pedir ayuda. El pedir ayuda empieza por identificar un problema o dificultad y considerarla como una estrategia posible para resolverlo. Después debemos identificar a una persona, grupo u organización de confianza a la cual decidimos pedir ayuda.

Cuando pedimos ayuda debemos dar un mensaje claro y directo, así como expresar nuestras preocupaciones, emociones y necesidades. También debemos escuchar con apertura. Una vez que recibamos algún consejo es importante evaluarlo y considerarlo. Finalmente, debemos agradecer a quien nos brindó su tiempo y sabiduría para ayudarnos.



10

Lección
Resiliencia en acción

Lección 10. Resiliencia en acción

Objetivo	Crear un compendio de consejos que integre los principales aprendizajes sobre resiliencia para que les inspire y sirva de guía para navegar por las circunstancias adversas que estén atravesando o que se presenten en el futuro.		
Resumen	En esta lección, las y los estudiantes revisan los principales temas estudiados a lo largo del curso. En la primera actividad, hacen un recuento de las estrategia e ideas más relevantes del manual. En la segunda, proponen tres consejos para ayudar a una compañera o compañero en problemas. En la tercera actividad, identifican una situación adversa y diseñan un plan para afrontarla.		
Duración	50 minutos	Materiales	Lápices, colores y hojas de papel



Actividad 1. ¿Qué aprendimos en este manual?



25 min



- a) Realicen una lista de todo lo que aprendieron en este manual. Incluyan estrategias (por ejemplo, “practicar la autocompasión”) o consejos (por ejemplo, “pedir ayuda no es una debilidad sino un acto de valentía”).



- b) En plenaria, compartan y enriquezcan su lista con los otros equipos.





- El objetivo de esta actividad es que las y los estudiantes hagan un recuento de las estrategias estudiadas. Tenerlas presentes e identificarlas es el primer paso para poder aplicarlas en su vida cotidiana.
- Le recomendamos hacer una lista grupal de estrategias y consejos, podrían anotarlos en una cartulina y pegarla en un lugar visible del salón.



Actividad 2. Aplicamos lo aprendido



15 min



- a) Imaginen que una persona de su grupo les comenta que se siente abrumada porque sus padres se están divorciando y eso le está afectando mucho tanto emocionalmente como en su desempeño escolar. Escriban tres consejos que le darían para navegar en la situación que enfrenta. Usen la lista de la Actividad 1.
- b) Compartan sus consejos con otros equipos.



Entre las estrategias estudiadas en este manual para desarrollar la resiliencia y navegar con éxito las adversidades, se encuentran: identificar fortalezas, anhelos y valores que nos guíen en momentos difíciles, aprender de los fracasos y errores, darle la mano al estrés, practicar la autocompasión y pedir ayuda de manera eficiente.



- El objetivo de esta actividad es que las y los estudiantes revisen la lista de la actividad anterior, reflexionen sobre las estrategias y consejos, y elijan tres que les resulten útiles y relevantes para la situación planteada.

- Este ejercicio se enfoca en recordar cómo aplicar las estrategias. Para ello, pregunte a sus estudiantes: ¿Cómo aplicarían esa estrategia?, o ¿esa idea que comentan cómo debería aplicarla o considerarla? Repasen en grupo cómo hacerlo.



Actividad 3. Plan personal



10 min



a) Completa la tabla según se indique.

Piensa y describe alguna situación complicada a la que tengas que enfrentarte en el futuro.	
¿Qué emociones te hace sentir esa situación? ¿Qué te preocupa?	
Elige una o dos estrategias del manual que podrían ayudarte a navegar esta situación.	
Explica, de manera concreta, cómo vas a aplicar estas estrategias.	
Imagina que la situación ya pasó y que navegaste en ella de manera exitosa, ¿cómo te sientes?	



- En este ejercicio se pretende que las y los estudiantes reflexionen sobre una situación próxima, anticipen que puede ser adversa o complicada e imaginen cómo podrían afrontarla usando las estrategias estudiadas en el manual.

- Puede repetir este ejercicio en diferentes momentos, incluso con situaciones presentes. Si le da continuidad, puede retomar las respuestas de sus estudiantes después de que ocurra la situación y preguntar: ¿Cómo les fue? ¿Pudieron aplicar su plan? ¿Qué obstáculos encontraron al intentar aplicar su plan? ¿Cómo podrían mejorarlo?

- Agradecer es una buena manera de concluir el curso. Agradezca a sus estudiantes por el esfuerzo y la dedicación, pida que mencionen a alguna persona que quieran agradecer y por qué quieren hacerlo.

Antes de irte, recuerda...

En esta lección retomamos las principales estrategias estudiadas en el curso para desarrollar la resiliencia y poder navegar con éxito las dificultades del día a día. Volver sobre lo estudiado, aplicarlo a situaciones personales y tomarse el tiempo de evaluar cómo funcionó esta aplicación y cómo podríamos mejorarla es la clave para desarrollar la resiliencia.



Imagen: www.freepik.es/fotos-premium/ahmadzada

Anexo 1

Diagnóstico de habilidades

El **Diagnóstico de habilidades** está diseñado para que las y los estudiantes lo realicen antes de comenzar a implementar las lecciones del manual, ya que es una herramienta clave para medir su nivel de habilidades al inicio del curso y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Se sugiere realizarlo solamente si se planea desarrollar después todas las lecciones del manual.

En esta sección, compartimos una serie de recomendaciones para implementar el diagnóstico y, posteriormente, lo incluimos en un formato que se puede imprimir y brindar a las y los estudiantes.

Recomendaciones para la implementación del diagnóstico



Duración del diagnóstico: 20 minutos



Materiales:

- Diagnóstico de habilidades impreso para cada estudiante (Diagnóstico de resiliencia)
- Lápices para cada estudiante

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla, calcular nuestros propios resultados y revisar la interpretación de estos. Esto nos ayudará a familiarizarnos con las preguntas y con la manera de calcular e interpretar el diagnóstico. A su vez, esto nos permitirá prever y responder cualquier duda que puedan tener las y los estudiantes.
2. Antes de empezar, es fundamental explicar a las y los estudiantes el propósito del diagnóstico, además de comunicar que se trata de una herramienta que nos ayudará a conocer su nivel de desarrollo de habilidades en esta área y a saber el estado actual del grupo. Es importante que las y los estudiantes sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación, que sólo serán leídas por su docente y que serán anónimas.
3. Es indispensable asegurarnos de que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar el diagnóstico.
4. Es fundamental que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar el diagnóstico, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado el diagnóstico, calcularán sus resultados y los escribirán claramente en el diagnóstico, dando paso a la interpretación de estos. Podemos sugerirles que escriban una reflexión personal sobre su diagnóstico en algún cuaderno de trabajo que vayan a destinar a las actividades de este manual.
7. Al finalizar la aplicación, es importante recoger las hojas del diagnóstico con las respuestas y, posteriormente, realizar un promedio con los puntajes de todo el grupo para conocer su nivel de resiliencia. Los resultados de la evaluación nos ayudarán a determinar el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa. Esta información es importante para planificar la enseñanza y para identificar las áreas en las que las y los estudiantes necesitan más apoyo. En caso de que las autoridades de la escuela quieran usar el **Diagnóstico de habilidades**, deberán explicar a las y los estudiantes qué alcances tendrá la evaluación, quiénes podrán conocerla, y cómo se cuidarán sus datos personales.
8. Asimismo, es fundamental reconocer que este instrumento es un diagnóstico, es decir, es sólo una fotografía del momento, no es algo inamovible o no modificable. Por lo tanto, es sólo un punto de partida para trabajar el tema con las y los estudiantes.

Al finalizar las lecciones del manual, recomendamos volver a aplicar el **Diagnóstico de habilidades** e invitar a cada estudiante a comparar sus resultados para notar si mejoró su puntaje. Como docentes, podemos comparar el promedio para saber qué cambios experimentó nuestro grupo en el desarrollo de la resiliencia.

Diagnóstico de resiliencia⁵

Fecha_____

Escuela_____

Grupo_____

Instrucciones: a continuación, te presentamos una lista de afirmaciones. Lee cada oración cuidadosamente y señala con una X con qué frecuencia te sientes o actúas de la manera descrita. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor responde cada pregunta de la manera más honesta posible.

Tus respuestas son confidenciales y anónimas, lo cual significa que sólo la persona que está facilitando este programa tendrá acceso a ellas; la hoja que entregues no llevará tu nombre.

		Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre	Casi siempre
1	Creo que puedo controlar mis emociones.					
2	Puedo mantenerme en calma ante circunstancias difíciles.					
3	Siempre me esfuerzo por mantenerme en tranquilidad.					
4	Creo que soy perseverante.					
5	Me cuesta trabajo no angustiarme ante una experiencia negativa.					
6	No puedo soportar la adversidad.					
7	Mi comportamiento varía según mi humor del día.					
8	Pierdo el interés rápidamente.					

5. Evaluación adaptada de la escala de Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S. y Nakaya, M. (2003). Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports* 93, 1217-1222.

		Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre	Casi siempre
9	Me cuesta trabajo controlar mi enojo.					
10	Tengo la seguridad de que me pasarán cosas buenas en el futuro.					
11	Creo que tengo un futuro brillante.					
12	Pienso positivamente acerca de mi futuro.					
13	Tengo una meta clara para el futuro.					
14	Estoy trabajando para mi meta futura.					

Interpretación de respuestas

Este diagnóstico es una herramienta que te ayudará a conocer tu nivel de resiliencia. La resiliencia es la capacidad de navegar exitosamente por circunstancias adversas y, además, seguir adelante con mayor fortaleza y habiendo aprendido de la experiencia.

¿Cómo calcular tus resultados?

Para calcular tus resultados, debes sumar los puntajes de todas las preguntas. Los reactivos del 5 al 9 son de orden inverso, por lo que debes codificar tus respuestas de la siguiente manera:

Nunca	5
Casi nunca	4
A veces	3
Casi siempre	2
Siempre	1

Por su parte, los reactivos restantes (1-4 y 10-14) se codifican de la siguiente manera:

Nunca	1
Casi nunca	2
A veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

¿Cómo interpretar tus resultados?

Los resultados de la evaluación se interpretan de la siguiente manera:

- **Puntaje entre 34 y 50:** tienes un nivel alto de resiliencia. Eres capaz de navegar exitosamente por circunstancias adversas y, además, seguir adelante con mayor fortaleza y habiendo aprendido de la experiencia.
- **Puntaje entre 22 y 33:** tienes un nivel medio de resiliencia. Eres capaz de navegar adecuadamente por las circunstancias cambiantes de la vida, y de seguir adelante con mayor fortaleza y habiendo aprendido de la experiencia.
- **Puntaje menor a 22:** tienes un nivel bajo de resiliencia. Es posible que te sea difícil sobreponerte a situaciones adversas de la vida y seguir adelante con mayor fortaleza y habiendo aprendido de la experiencia. La buena noticia es que puedes fortalecer tu resiliencia, a través de realizar reflexiones y prácticas como las que estarás trabajando en este manual.

Si atraviesas por una situación que no has podido resolver a pesar de muchos esfuerzos, no dudes en buscar apoyo profesional.

Anexo 2

Revisión final de aprendizajes

La **Revisión final de aprendizajes** está diseñada para que las y los estudiantes la realicen al finalizar todas las lecciones del manual y es una herramienta para evaluar si han logrado comprender los conceptos esenciales.

En esta sección compartimos una serie de recomendaciones para implementar la evaluación y, posteriormente, la incluimos en un formato para imprimir de modo tal que las y los estudiantes puedan realizarla.

Recomendaciones para la implementación de la Revisión final de aprendizajes



Duración del diagnóstico: 20 minutos



Materiales:

- El documento **Revisión final de aprendizajes**, impreso para cada estudiante
- Lápices para cada estudiante

Procedimiento:

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla. En este manual hemos incluido una versión de la misma con las respuestas correctas, o bien con ejemplos cuando se trata de preguntas abiertas. Además, hemos incluido una versión sin respuestas para imprimir y brindar a las y los estudiantes.
2. Antes de empezar la **Revisión final de aprendizajes**, debemos explicar a las y los estudiantes que el propósito de esta actividad es identificar si los conceptos clave del manual quedaron claros o si hay dudas. Es importante que sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación y que sólo serán leídas por su docente.
3. Es fundamental procurar que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar la revisión final de aprendizajes.
4. Es indispensable que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar la **Revisión final de aprendizajes**, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado la **Revisión final de aprendizajes**, pueden entregar sus respuestas.
7. Al revisar las respuestas, es importante identificar si hay estudiantes que han salido con una calificación baja o si hay preguntas que se han respondido incorrectamente en varios casos. Podemos organizar una sesión con las y los estudiantes para repasar aquellos temas donde identificamos errores comunes y también podemos hablar en privado con quienes obtuvieron un puntaje bajo para realizar una estrategia conjunta que les permita continuar trabajando con la resiliencia.

Revisión final de los aprendizajes

(Versión con respuestas para las y los docentes)

Instrucciones: a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones.

1. Del siguiente listado, selecciona aquellas acciones que forman parte del concepto de resiliencia:
 - a) Sobreponerse a las dificultades.
 - b) Recuperar el equilibrio emocional.
 - c) Actuar acorde a nuestros valores aún en circunstancias difíciles.
 - d) Perseverar para lograr metas.
2. Menciona tres beneficios de desarrollar la resiliencia.
 - a) Adaptarnos a situaciones nuevas que implican cambios.
 - b) Lidiar con la incertidumbre sin abrumarnos.
 - c) Mantener una buena salud mental y emocional.

3. Algo importante para desarrollar la resiliencia es recordar nuestro sentido de propósito y nuestros valores, aquello que nos guía para enfrentar los desafíos cotidianos.
- a) Cierto b) Falso
4. Cuando fracasamos en alguna actividad, la resiliencia nos ayuda a (selecciona todas las que apliquen):
- a) Darnos cuenta de nuestros defectos personales.
- b) Percatarnos de qué podemos aprender de esa experiencia.
- c) Ver al fracaso como una parte natural de la vida.
- d) Que lo malo que haya sucedido no nos afecte.
5. Nuestras fortalezas nos ayudan a evitar que transitemos por momentos difíciles:
- a) Cierto b) Falso
6. Cuando fortalecemos nuestra resiliencia, respondemos al estrés:
- a) Ignorándolo y rechazándolo, pretendiendo que no está ahí.
- b) Dejando que tome el control y nos arrastre consigo.
- c) Tomando conciencia de que está ahí, aceptándolo y aplicando estrategias para recobrar la calma.
7. Menciona dos beneficios de utilizar el Círculo de la Autocompasión para desarrollar la resiliencia:
- a) Nos ayuda a tener una actitud comprensiva cuando estamos pasando por momentos difíciles.
- b) Nos permite darnos cuenta de qué necesitamos para sentirnos mejor ante una dificultad.
8. Una red de apoyo nos ayuda (selecciona todas las que apliquen):
- a) Brindándonos consuelo en momentos difíciles.
- b) Diciéndonos qué hacer para no equivocarnos.
- c) Dándonos consejos sobre cómo resolver algo.
- d) Solucionando nuestros problemas por nosotros.

9. Ser una persona resiliente implica solucionar tus problemas por tu cuenta, sin pedir ayuda.

a) Cierto

b) Falso

10. Navegar por una dificultad con resiliencia significa (selecciona todas las que apliquen):

a) Cuidar nuestra salud física y mental.

b) Ver a los errores como algo que nos lastima y mejor evitarlos.

c) Cerrarnos a comunicar nuestros sentimientos y necesidades.

d) Reconocer nuestras fortalezas, anhelos y valores.

Revisión final de los aprendizajes

(Versión para las y los estudiantes)

Fecha_____

Escuela_____

Grupo_____

Instrucciones: a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones. Puedes elegir más de una opción en algunas de las preguntas.

1. Del siguiente listado, selecciona aquellas acciones que forman parte del concepto de resiliencia:
 - a) Sobreponerse a las dificultades.
 - b) Recuperar el equilibrio emocional.
 - c) Actuar acorde a nuestros valores aún en circunstancias difíciles.
 - d) Perseverar para lograr metas.

2. Menciona tres beneficios de desarrollar la resiliencia.
 - a)
 - b)
 - c)

3. Algo importante para desarrollar la resiliencia es recordar nuestro sentido de propósito y nuestros valores, aquello que nos guía para enfrentar los desafíos cotidianos.
 - a) Cierto
 - b) Falso

Revisión final de los aprendizajes

4. Cuando fracasamos en alguna actividad, la resiliencia nos ayuda a (selecciona todas las que apliquen):
 - a) Darnos cuenta de nuestros defectos personales.
 - b) Percatarnos de qué podemos aprender de esa experiencia.
 - c) Ver al fracaso como una parte natural de la vida.
 - d) Que lo malo que haya sucedido no nos afecte.

5. Nuestras fortalezas nos ayudan a evitar que transitemos por momentos difíciles:
 - a) Cierto
 - b) Falso

6. Cuando fortalecemos nuestra resiliencia, respondemos al estrés:
 - a) Ignorándolo y rechazándolo, pretendiendo que no está ahí.
 - b) Dejando que tome el control y nos arrastre consigo.
 - c) Tomando conciencia de que está ahí, aceptándolo y aplicando estrategias para recobrar la calma.

7. Menciona dos beneficios de utilizar el Círculo de la Autocompasión para desarrollar la resiliencia:
 - a)
 - b)

Revisión final de los aprendizajes

8. Una red de apoyo nos ayuda (selecciona todas las que apliquen):
 - a) Brindándonos consuelo en momentos difíciles.
 - b) Diciéndonos qué hacer para no equivocarnos.
 - c) Dándonos consejos sobre cómo resolver algo.
 - d) Solucionando nuestros problemas por nosotros.

9. Ser una persona resiliente implica solucionar tus problemas por tu cuenta, sin pedir ayuda.
 - a) Cierto
 - b) Falso

10. Navegar una dificultad con resiliencia significa (selecciona todas las que apliquen):
 - a) Cuidar nuestra salud física y mental.
 - b) Ver a los errores como algo que nos lastima y mejor evitarlos.
 - c) Cerrarnos a comunicar nuestros sentimientos y necesidades.
 - d) Reconocer nuestras fortalezas, anhelos y valores.

Referencias y recomendaciones

Referencias bibliográficas

- Ceary, C. D., Donahue, J. J., & Shaffer, K. (2019). The strength of pursuing your values: Valued living as a path to resilience among college students. *Stress and Health*, 35(4), 532-541
- Dahl, C., Wilson-Mendenhall, C. y Davidson, R.J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing
<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2014859117>
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos: evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Martínez Roca.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- OMS. (2020). En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperada de:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336218/9789240009561-spa.pdf>
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S. y Nakaya, M. (2003). Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports* 93, 1217-1222.
- Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. & Barkovich, M. (2020). *Educación para el bienestar Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. Mc Graw Hill.
- Secretaría de Educación Pública (2022) Plan de Estudios para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/792397/plan_de_estudio_para_la_educacion_preescolar_primaria_secundaria_2022.pdf
- Uriarte Arciniega, J. D. (2010). La resiliencia comunitaria en situaciones catastróficas y de emergencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 687-693.

- World Bank Group (2021), "Resilience: Cultivating Emotional Resilience among Youth to Boost their Employment Prospects", S4YE Solutions for Youth Employment, Discussion Note Series ISSUE 3.

Videos

- The School of Life (2023), *Cómo ser fuerte y resiliente*, [video youtube]: <https://www.youtube.com/watch?v=bkogwxzjwfl>
- The School of Life (2016), *Autocompasión*, [video youtube]: <https://www.youtube.com/watch?v=-kfUE41-JFw>
- Kelly McGonigal (2017), *Cómo hacer del estrés tu amigo*, [video youtube]: https://www.youtube.com/watch?v=_E8PhIU3Uqg

Referencias para apoyo psicológico profesional

- Universidad Autónoma Metropolitana. (Mayo, 2023). Directorio de Instituciones que ofrecen atención psicológica gratuita o de bajo costo.
- Gobierno de México. (Septiembre, 2023). La línea de la vida. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/centro-de-atencion-ciu->



Manual de resiliencia



Educación
Secretaría de Educación Pública

unicef 
para cada infancia