



## Actividad de Sensibilización. Etapa de Resiliencia

Continuamente vivimos sucesos que nos ponen a prueba y nos mantienen en un estado de alerta. *(Explicación) Reconozcamos la evolución de nuestro estado emocional derivado de situaciones traumáticas.*

<b>Estado Normal</b>	<b>Con Miedo</b>	<b>Con Estrés</b>	<b>Con Ansiedad</b>
Lo Cotidiano	Inmediato	1-2 meses, corto plazo	3-6 meses*
Emociones, situaciones, acciones, etc.	Actúa por estímulos amenazantes (Eventos naturales, políticos, sociales)	Demanda un esfuerzo adaptativo ante los factores estresores. Sostenido	Deterioro de nuestras funciones y pérdida del control
Respuesta habitual	Respuesta evolutiva	Respuesta integral	Respuesta de mayor intensidad con o sin estímulos (imaginarios)

\*Nota: Pasados 6 meses de algún evento traumático y persiste la ansiedad (nivel máximo del estrés), es necesario acudir con un profesional.

Hay personas que se sobreponen más rápido que otras, son más resistentes, pero ¿qué tienen en especial si todos somos vulnerables? Precisamente, todos tenemos la capacidad de afrontar, adaptarnos, salir adelante, sobreponernos, superarlo y salir fortalecidos de los sucesos traumáticos y depende en gran medida de nuestra Historia de Vida.

*Colocar la frase en el pizarrón o rotafolio o proyección.*

**Resiliencia es... Adaptarse a las circunstancias y salir adelante.**

- *la capacidad que tienen las personas para resistir y recuperarse ante circunstancias adversas, ya sea de carácter individual o psicosocial, como: las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.*



Proyectar el video: Resiliencia es resistir y rehacerse. Duración 5´27´´



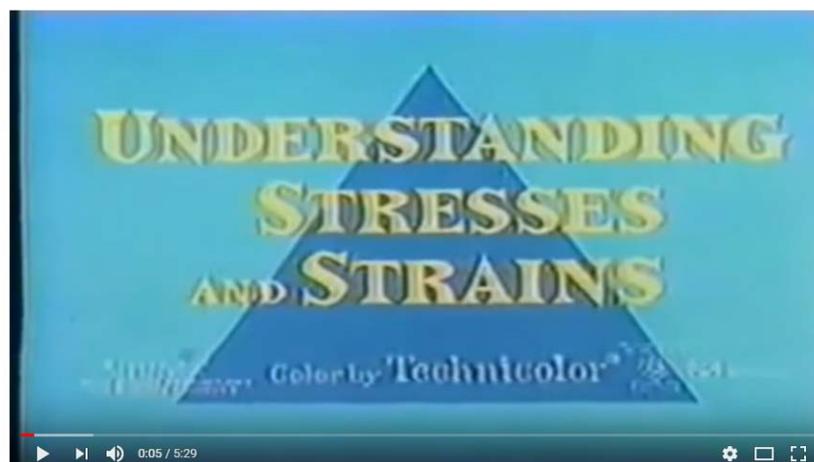
RESILIENCIA ES RESISTIR Y REHACERSE

215.677 visualizaciones

3,7 MIL 129 COMPARTIR ...

Referencia <https://youtu.be/mdKVDuM5uYM>

O El triángulo de la salud. El estrés. Duración 5´29´´



El triángulo de la salud El Estrés Resumido

4.728 visualizaciones

19 2 COMPARTIR ...

Referencia [https://youtu.be/LkfAF1GI\\_c](https://youtu.be/LkfAF1GI_c)



*Detonar cuestionamientos* (se puede usar el estambre para lanzar a cada compañero para darle turno; al final, luego de tejer la telaraña, el ejercicio permite externar y liberar los sentimientos estresantes).

- Reflexión: ¿Qué estás haciendo Hoy? ¿Cuál es tu motivación Hoy?  
*Hablar de cosas Motivadoras, Positivas, Divertidas de lo que acontece Hoy.*

### **Sugerencia: Haz Ejercicio, Practica la Relajación (Meditación), Socializa**

Recomendaciones para salir de la resiliencia

- Aceptar la realidad. “Aprender de los mejores. Aprender a vivir sin miedos”.
- Adaptarse. Enfocarse en lo que hay que hacer en adelante (con o sin pérdidas).
- Sobreponerse. Reinventarse. Tender la mano a quien lo necesite: Abrazar.
- Superarlo. Generar los recursos que uno tiene. No permanecer damnificado.
- Salir fortalecido. Ser mejor persona. Valorar la Vida. Construir una sociedad más humana.

“Cuando se tiene un por qué, se aguanta un cómo”. F. Nietzsche

### **Sugerencias complementarias**

- **Meditación dirigida para liberar el estrés** (luego de un sismo). Visitar el audio disponible en <https://youtu.be/mSTFNAoF9Pk>
- Consultar recurso **El triángulo de la salud.**- *El estrés. Comprendiendo miedos y tensiones.* <https://youtu.be/wPkBSvbbUk>
- **Proceso de desintoxicación.** <https://youtu.be/nLtZ64t8BnU>
- **Resiliencia para niños.** <https://www.youtube.com/watch?v=t50QSNyQooQ>