

Actividad 4: Recuperarse

Tiempo: 30 -45 minutos

Materiales: proyector, copias IMPRESAS de los Recursos y Casos relativos a Recuperarse

1. Muestra el siguiente video-clip de You Tube si no lo has utilizado anteriormente en la Actividad 1 de Actitud Positiva

ENLACE: goo.gl/2fMNdb

2. Lee los dos escenarios que figuran continuación.

En referencia a las características de RECUPERARSE (a continuación), discutid en pequeños grupos cómo pueden los implicados en los escenarios recuperarse de estas situaciones difíciles.

Los malos tiempos no duran. Las cosas suelen mejorar. Mantente optimista.

Otras personas pueden ayudarte si hablas con ellas. Analiza la realidad.

El pensamiento estéril te disgusta más. Piensa otra vez.

Nadie es perfecto – ni tú ni los demás.

Concéntrate en lo positivo, por pequeño que sea, y usa la risa.

Todo el mundo siente a veces tristeza, se siente herido, sufre fracasos y rechazos, no sólo tú. Es parte de la vida normal. Intenta no personalizarlo.

Echa la culpa con justicia. ¿Cuánto de lo que ha sucedido es culpa tuya, cuánta culpa es de los demás y cuánto se debe a la mala suerte o a las circunstancias?

Acepta lo que no se puede cambiar (pero primero intenta cambiar lo que se puede cambiar).

El catastrofismo exagera tus miedos. No creas en la peor de las posibilidades.

Mantén las cosas en perspectiva. Solamente es parte de tu vida.

Las personas resilientes... ¡pueden usar esta lista de características para RECUPERARSE!

3. Discute en pequeños grupos como pueden salir de esta difícil situación.

Escenario 1: *¡Era tan embarazoso!*

Normalmente Maria es una persona alegre y su compañía resulta divertida, pero se ha vuelto callada y retraída después de un incidente embarazoso sucedido hace una semana durante una entrevista para un empleo que anhelaba conseguir. Había preparado bien su presentación, pero al principio olvidó el nombre de la compañía y se sonrojó. Un entrevistador le animó y se recuperó, pero cuando se volvió para salir se equivocó de puerta y casi se metió en un armario. Al marcharse oyó reír a uno de los entrevistadores.

Escenario 2: *Aterrizaje forzoso*

Tom ha trabajado muy duro para realizar el trabajo de final de curso y esperaba obtener un grado A. Sin embargo, el día antes del plazo de entrega su ordenador se estropeó y perdió una parte importante de su trabajo. Su profesor le permitió entregarlo más tarde, pero la consecuencia fue que sólo consiguió el grado C, es decir, la nota más baja de aprobado. Un grado A hubiese sido mucho mejor para su CV y le habría permitido mejorar sus oportunidades de conseguir el puesto de trabajo que quería.

4. Anota ideas y reflexiones en la lista de consejos y trucos ...