

Actividad 3: Experiencias de Resiliencia – Pensamiento optimista

Tiempo: 45-60 minutos

Materiales Necesarios: Genera e IMPRIME una copia de la "línea", de forma que los y las participantes pueden situarse en ella. IMPRIME también copias de las fichas de Resiliencia y Vulnerabilidad y el mapa (págs.. 66-69)(mejor de tamaño grande)



La actividad de resiliencia y vulnerabilidad resalta la forma en que los sucesos de la vida influyen en nuestros pensamientos y sentimientos; también explora cómo varía de una persona a otra la reacción ante esos sucesos. Facilita la discusión y expresión de puntos de vista y opiniones y promueve la aceptación de que todos somos susceptibles de sufrir reveses y disgustos así como de conseguir logros y placer.

1. El formador o formadora reparte las tarjetas de resiliencia y vulnerabilidad (una a cada persona del grupo), explicando que contienen afirmaciones relativas a sucesos de la vida. A los y las participantes se les pide que se sitúen donde se sientan en esa situación en la "Línea de Resiliencia y Vulnerabilidad" (repartir). El formador o formadora puede ofrecer un ejemplo, como ¿dónde crees que te situarías cuando empiezas a trabajar en un nuevo empleo?, para asegurar que todos los y las participantes han entendido la tarea. Resulta divertido realizar esto como una actividad física.

2. El entrenador o entrenadora recibe feedback de los y las participantes sobre por qué se han situado en una posición concreta en la línea. Es también una buena ocasión para facilitar la discusión, puesto que las otras personas que están en la línea pueden sentir de manera diferente. Debería animárseles a expresar sus opiniones y puntos de vista alternativos, subrayando que las reacciones a la misma situación basadas en las creencias y pensamientos subyacentes, junto con la experiencia previa, determinarán la ubicación de las personas.

3. Si existe una buena relación entre los y las participantes, pueden trabajar en parejas o en grupos más pequeños y darse mutuamente feedback sobre la razón por la que han elegido su posición en la línea. También pueden rellenar una hoja de trabajo sobre su vida hasta ahora (ver el folleto "My vida hasta ahora"), reflexionando sobre lo que les ha pasado en su vida hasta ahora y cómo se han sentido en relación a los sucesos.

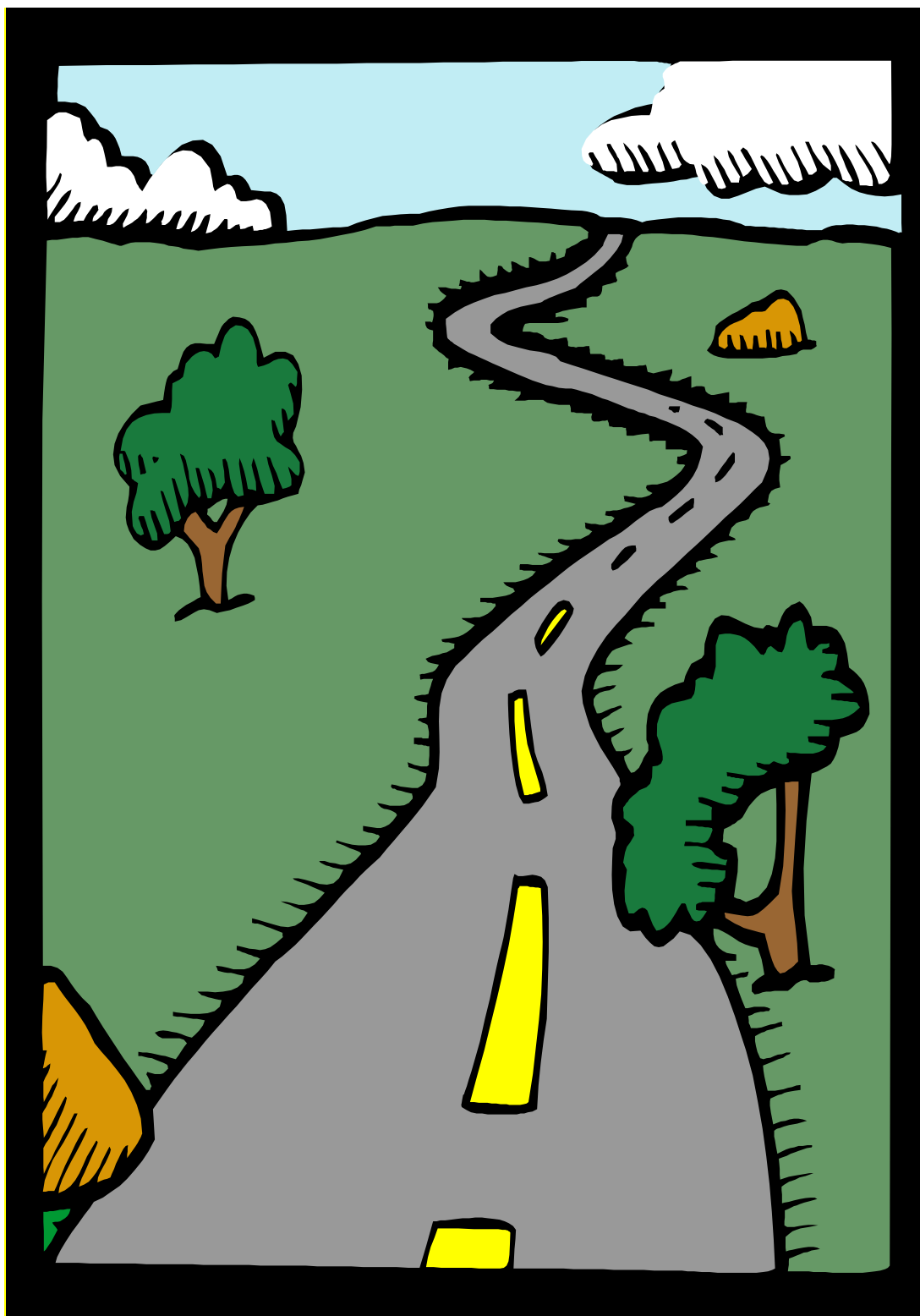
Los y las participantes podrían crear sus propios escenarios para hacer una línea diferente.

Tarjetas de Resiliencia y Vulnerabilidad

Mudarse de casa	Nuevo trabajo
Entrevista mañana	Inseguridad
Juntarse con amigos y amigas	Finalizar un curso con éxito
Enamorarse	Aprobar el examen de conducir
Recibir alabanzas	Recibir críticas
Ir a clase de yoga	Cambiar de escuela

Salir a cenar	Visita en el hospital
Navidad con tu familia	Tarde con los padres
Escuchar música	Tener un desacuerdo
Ir de vacaciones	Recibir un regalo

Mi vida hasta ahora



Folleto: Línea de Resiliencia y Vulnerabilidad

Resiliencia

Felicidad y Satisfacción
Saludable
Seguro o segura

Vulnerabilidad

Tristeza - Desacuerdo
Estresado/Estresada
Malestar

