



Universidad Autónoma del Estado de México



Plantel Nezahualcóyotl de la Escuela Preparatoria

MATERIA: DESARROLLO PERSONAL
Nivel Medio Superior (Primer Semestre)

MÓDULO IV: PLENITUD ADOLESCENTE

TEMA 4.3 RESILIENCIA Y EL VALOR DE LA TRASCENDENCIA

MA. DEL SOCORRO REYNA SÁENZ

Septiembre 2017

CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

1. Guion explicativo del uso de las diapositivas
2. Propósito del Módulo
3. Competencias a desarrollar
4. Temática a tratar
5. Metodología propuesta
6. Resiliencia
7. Actividades
8. Bibliografía



GUIÓN EXPLICATIVO CON RELACIÓN A LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO

El presente material electrónico presenta información que te apoyará en la asignatura de Desarrollo Personal.

TEMA 4.3 “Resiliencia y el valor de la trascendencia”

Módulo IV: Plenitud adolescente.



Propósito del Módulo

Emplea estrategias para fomentar el hábito de mejora continua en el plano personal, social y familiar que le permita una toma de decisiones autogestiva y reflexiva.



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En este módulo estarás desarrollando las siguientes competencias:

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.



TEMÁTICA

Resiliencia

y

Valor de la trascendencia



CONTENIDO (TEMÁTICA)

SECRETARÍA DE DOCENCIA
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE NIVEL MEDIO SUPERIOR
DESARROLLO PERSONAL

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

MÓDULO IV	Plenitud Adolescente	Sesiones previstas	9
Propósito:	Emplea estrategias para fomentar el hábito de mejora continua en el plano personal, social y familiar que le permita una toma de decisiones autogestiva y reflexiva.		

TEMÁTICA	DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES			PERFIL DE EGRESO		ESTRATEGIAS / TÉCNICAS SUGERIDAS
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	COMPETENCIA DISCIPLINAR	COMPETENCIA GENÉRICA	
4.1 . Postergación de la gratificación.	Explica el concepto de postergación de la gratificación.	Práctica la postergación de la gratificación inmediata para lograr una meta a un plazo más largo con mayor satisfacción.	Valora la postergación como un recurso que le permite alcanzar mayores recompensas en su contexto.	Ciencias Sociales Básicas 1. Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación.	8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. 8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos 8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva. 8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Expositiva • Aprendizaje orientado a proyectos • Trabajo colaborativo • Proyección de video • Plenaria • Técnica vivencial • Cartel • Exposición
4.2 . Tolerancia a la frustración	Define tolerancia y frustración.	Relaciona la tolerancia como un recurso para aminorar la frustración en situaciones que no son de su agrado.	Escoge enfrentar sanamente la frustración en circunstancias que limiten el logro de sus metas.	4. Valora las diferencias sociales, políticas, económicas, étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen.		
4.3 . Resiliencia y el valor de la trascendencia.	Define resiliencia y trascendencia como factores de la vida cotidiana.	Relaciona las situaciones adversas que ha vivido con su crecimiento y desarrollo personal, para adaptarse y superar nuevas situaciones.	Aprecia la adversidad como un medio para trascender positivamente a partir de la superación y motivación.	10. Valora distintas prácticas sociales mediante el reconocimiento de sus significados dentro de un		

METODOLOGÍA A UTILIZAR

La presentación sigue los 3 momentos en la secuencia didáctica a saber: apertura, desarrollo y cierre.

Apertura. Donde recuperaremos conocimientos previos que tienen sobre el tema de resiliencia y el valor de la trascendencia.



METODOLOGÍA A UTILIZAR

Desarrollo. Se presentan diapositivas con información teórica y algunas actividades que les permitan investigar, organizar y clarificar la información sobre este tema y posteriormente la podemos aplicar en aspectos de la vida cotidiana.



METODOLOGÍA A UTILIZAR

Cierre. Se presentan actividades para que los estudiantes en un ejercicio de meta cognición, puedan identificar los aprendizajes logrados, así como su utilidad para desarrollar la resiliencia en la vida cotidiana.



APERTURA

ACTIVIDAD

Realiza un comentario de lo que entiendes de esta frase.

¿Qué es la resiliencia?



DESARROLLO

¿QUE ES LA RESILIENCIA?

Es la capacidad de superar los eventos adversos, y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversas.





¿QUÉ FACTORES POSEE EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA?



- 1. Temperamento y características de la personalidad**
- 2. La familia**
- 3. Apoyo social**





¿QUÉ ES EL TEMPERAMENTO?

El temperamento son características o rasgos que heredamos por parte de nuestros padres y este es quien determina nuestra forma de comportarnos, es decir si somos personas extrovertidas (abiertas) o introvertidas (tímidas).

¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?

La personalidad son aquellas características que engloban todo lo que un individuo es, se va desarrollando conforme la persona crece, logra su consolidación en la adolescencia. Dentro de la personalidad se incluyen los sentimientos, pensamientos y la conducta.



The infographic features a central green circle with the text 'PERSONAS RESILIENTES características'. Surrounding this central circle are ten smaller, light green circles, each containing a characteristic of resilient individuals. The background is a photograph of a smiling woman with her arms raised in a field of tall grass. The entire graphic is set against a light green background with decorative circuit-like lines on the left and right sides.

PERSONAS RESILIENTES características

**Auto
conocerse**

Creatividad

Tenaces

Constantes

**Siempre miran
hacia adelante**

**Confiadas en
sus posibilidades y
capacidades**

**Se rodean de
personas
optimistas**

**Objetivos y
optimistas**

**Se apoyan
en los demás**

**Con sentido
del humor**

**Favorables a
los cambios**



FAMILIA

La familia es un grupo social permanente, constituido por un matrimonio, la unión no matrimonial o el parentesco.



¿CÓMO LA FAMILIA ES UN FACTOR PARA LA RESILIENCIA?



En situaciones difíciles de afrontar, la familia le brinda al individuo factores que pueden desarrollar la resiliencia tales como el cariño, el cuidado, y la responsabilidad.



LAS INSTITUCIONES SOCIALES

La sociedad es un organismo que a su vez va proporcionando factores para el desarrollo de la resiliencia, podemos verlos en el apoyo de un profesor, instituciones, la religión etc.

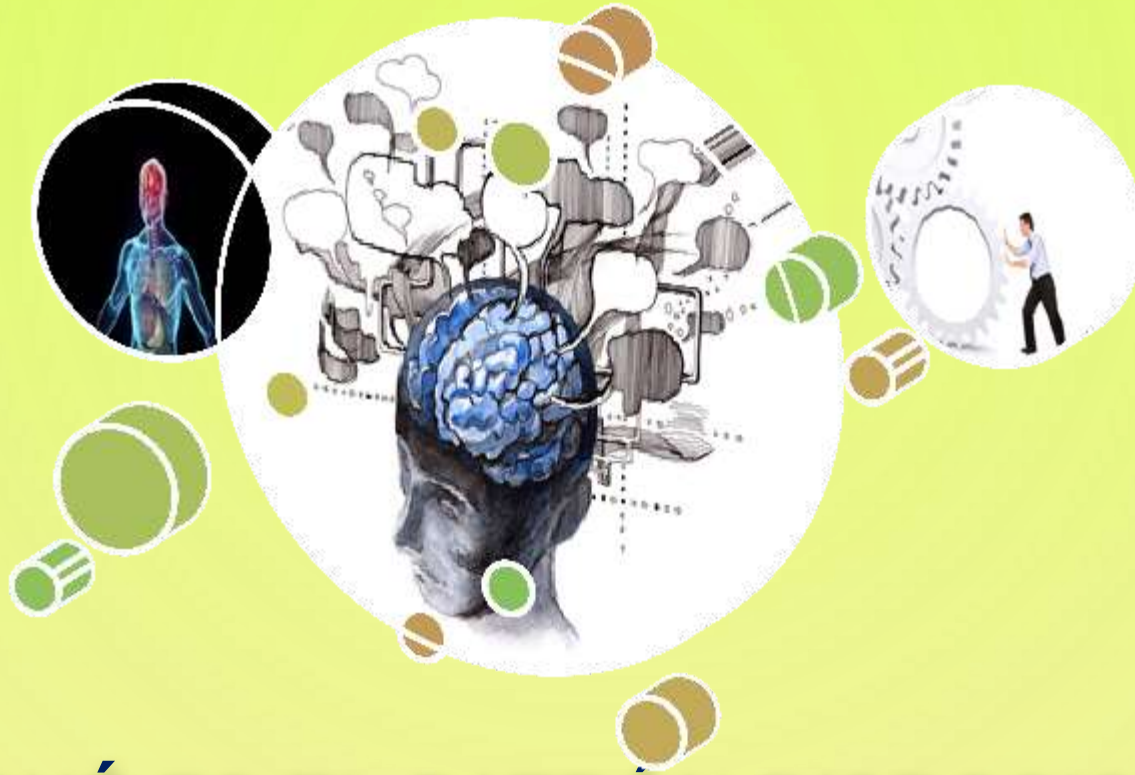


PATRONES DE LA RESILIENCIA

Polk et.al (1997), plantean 4 patrones, los cuales son:

- 1.El patrón disposicional
- 2.El patrón relacional
- 3.El patrón situacional
- 4.El patrón filosófico





¿QUÉ ES EL PATRÓN DISPOSICIONAL?

Este se refiere a atributos físicos y psicológicos de la persona, donde se encuentran: la inteligencia, la salud, el temperamento, la competencia personal, y un desarrollo de la personalidad.

¿QUÉ ES EL FACTOR RELACIONAL

Las relaciones son algo inevitable en una sociedad, mantenemos siempre contacto con las personas.

Existen 2 tipos de factores:

Intrínsecos (dentro de uno mismo)

Extrínsecos (los que pasan fuera de nosotros).



FACTOR RELACIONAL

Estos factores ayudan en las relaciones aportando la confianza, darle sentido a las experiencias, identificar y relacionarse con modelos positivos, tener la voluntad de buscar personas en quien confiar y el desarrollo de la intimidad personal.



EL PATRON SITUACIONAL

Se refiere al acercamiento a situaciones o estresores de la vida, este patrón incluye la valoración realista de la propia capacidad para actuar y de las expectativas o consecuencias de esa acción.



EL PATRON FILOSÓFICO

Se genera a partir de las creencias personales, las cuales se forman por el autoconocimiento y la reflexión sobre uno mismo. Debemos conocernos y evaluar nuestras capacidades para saber que somos capaces de hacer y que es en lo que creemos.



MODELOS DE RESILIENCIA

Edith Grotberg (1997) desarrollo un modelo de potencialización resiliente.

En este modelo es posible caracterizar a un niño o una niña resiliente a través de la expresión en el lenguaje de las palabras: yo tengo, yo soy, yo estoy, yo puedo.



“YO TENGO”

El “Yo Tengo” es el apoyo que proviene del exterior, por ejemplo:

- Personas en quien confiar
- Personas que me muestren como actuar correctamente
- Personas que me ayuden a ser autónomo
- Personas que me pongan límites



YO SOY

La fuerza interior, es decir aquella que proviene de nosotros mismos abarca dos premisas: “yo soy”, “yo estoy”, por ejemplo:

- Alguien que se propone y planea para el futuro
- Respetuoso con los demás
- Rodeado de personas que me aprecian
- Seguro de que las cosas pueden salir bien a pesar de todo.





YO PUEDO

El “Yo Puedo” engloba las capacidades interpersonales y de resolución de conflictos. Ejemplo de ello:

- Generar nuevas ideas
- Realizar una tarea hasta finalizarla
- Hablar sobre cosas que me asustan
- Buscar la forma de resolver problemas
- Sentir afecto y expresarlo



ACTIVIDAD

Realiza un listado con situaciones negativas que hayas tenido en tu vida o situaciones difíciles por las que estés pasando al terminar busca como puedes solucionarlas o como debiste actuar para solucionar.



ACTIVIDAD

Responde a las siguientes preguntas:

¿SABES QUE ES LA TRASCENDENCIA?



¿QUÉ VALOR TIENE PARA TI LA TRASCENDENCIA?



¿ALGUNA VEZ HAS PENSADO EN TRASCENDER?

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?

La resiliencia es la capacidad que tenemos para afrontar las adversidades y mantenernos positivos, pero ¿eso es todo lo que se puede hacer ante las situaciones?

Otra cosa importante que hay que hacer es **TRASCENDER.**



¿QUÉ ES LA TRASCENDENCIA?

Trascender significa pasar de un ámbito a otro atravesando el límite que los separa.



**“El hombre es trascendente y realiza su propio ser superándose a sí mismo, se actualiza en tanto que trasciende”
(E. Coreth)**

¿QUIÉN PUEDE TRASCENDER?

Todos y cada uno de los seres humanos pueden llegar a trascender, ya que la trascendencia no abarca solo la espiritualidad, sino el hecho de ir más allá de nuestras propias capacidades.





¿CÓMO PUEDO TRASCENDER?



Existen distintos modos de trascendencia, al igual que la personalidad, la trascendencia se realizara de acuerdo a los intereses de cada persona, pero existen tres formas de trascender:

1. Trascender de la conciencia
2. Trascender del mundo
3. Trascender de la experiencia



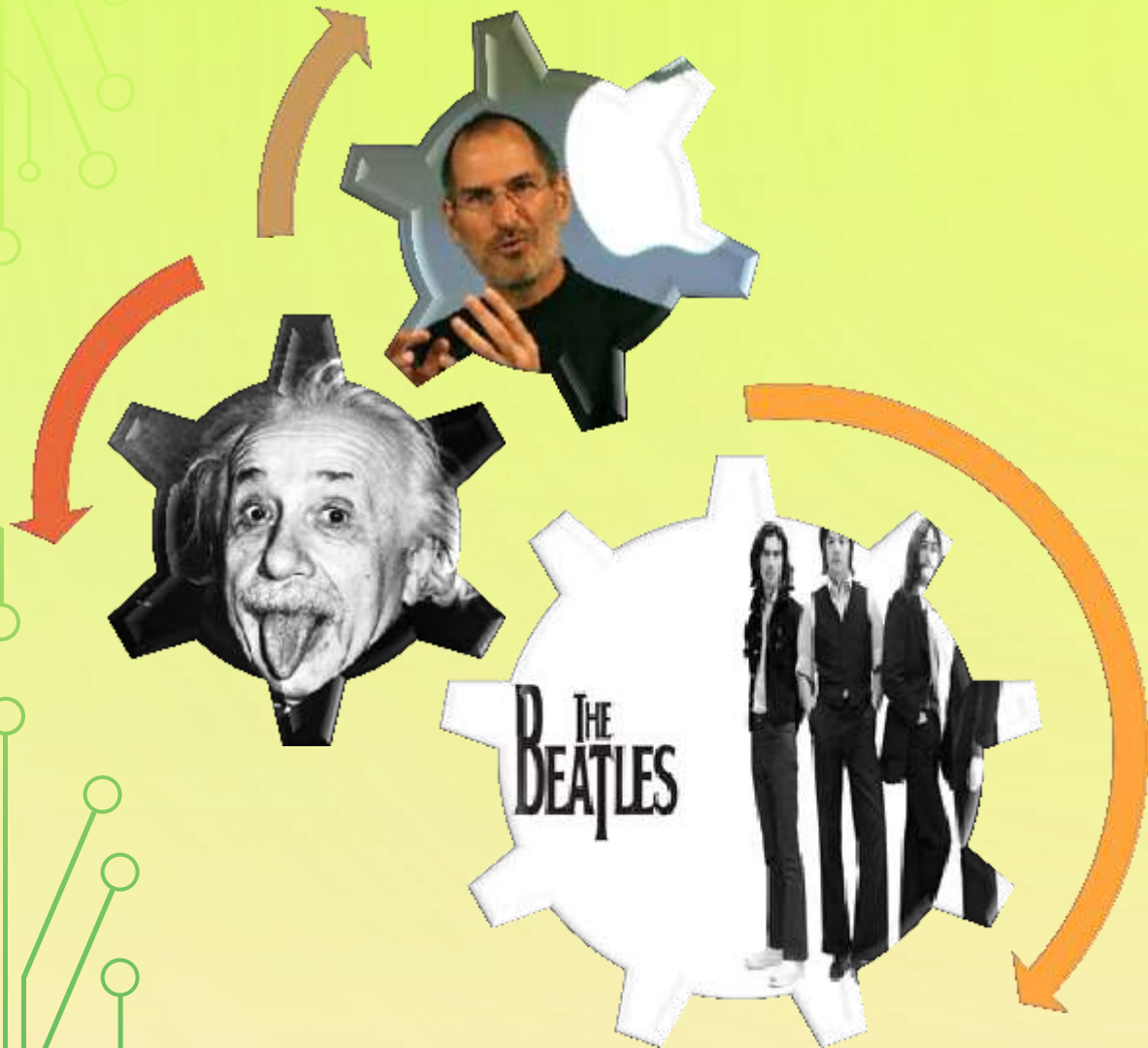
LA TRASCENDENCIA DE LA CONCIENCIA

Se puede entender como un método en el cual las personas elevan su mente a niveles que sobrepasan el entendimiento, ejemplo de ello es la meditación de los monjes budistas.



TRASCENDER EL MUNDO

Este tipo de trascendencia va enfocado al hecho de que las personas dejen una huella en el mundo, que dejen su nombre para que los conozcan en futuras generaciones.



LA TRASCENDENCIA DE LA EXPERIENCIA

El hecho de querer sobrepasar a alguien o algo, es el proceso de la trascendencia de la experiencia.



CIERRE

“El hombre es la trascendencia de su propio ser, superándose a si mismo, se actualiza en tanto que trasciende.”

(E. Coreth)





ACTIVIDAD

Realiza un breve análisis de tus metas a largo plazo e identifica si en ellas esta la trascendencia.



REFERENCIAS

- Becoña, E. (2006). *Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto*. Revista de psicopatología y psicología clínica. Vol. 11. N°. 3. Recuperado de: [http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf).
- Fernández, J. (Junio, 2008). *¿Qué es el temperamento?*. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/jcfdezmx/que-es-el-temperamento>.
- Rodríguez, E. (S/F). *Aprendiendo resiliencia a través del juego*. Recuperado de: <http://revistarayuela.ednica.org.mx/sites/default/files/5.pdf>.
- Miranda, M. (Abril, 2016). *La trascendencia en la persona humana*. Recuperado de: <https://prezi.com/rm1czzvieawx/la-trascendencia-en-la-persona-humana/>.

