

ACTIVIDAD 2

EL ÁRBOL DE LA RESILIENCIA



HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Adaptabilidad
TIEMPO APROXIMADO: 45-50 minutos
GRUPO DE EDAD: 8-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

La adaptabilidad es muy importante para afrontar los cambios y desafíos de la vida. Implica ser flexible, resiliente y capaz de adaptarse a nuevas situaciones o circunstancias. Las actividades prácticas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una comprensión más profunda de la adaptabilidad, explorar diferentes estrategias para afrontar el cambio y fortalecer sus habilidades de inteligencia emocional para afrontar las transiciones de la vida.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad original creada por E-School.

META

Ayudar a los estudiantes a ver la interconexión de los diferentes factores que contribuyen a la resiliencia y la adaptabilidad, a desarrollar la autoconciencia, el establecimiento de metas, el apoyo de los compañeros y un sentido de empoderamiento para afrontar los desafíos y los cambios.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Todos los miembros de la clase.



Co-funded by
the European Union

GUÍA DEL PROFESOR

MATERIALES NECESARIOS

Una pizarra blanca o un tablero para carteles
Recortes de hojas de papel
Cinta adhesiva o masilla adhesiva
Hojas de papel



DESCRIPCION DETALLADA

• INSTRUCCIONES

El docente comienza por analizar los conceptos de resiliencia y adaptabilidad con los estudiantes. Explica que la resiliencia es la capacidad de recuperarse de los contratiempos y los desafíos, mientras que la adaptabilidad es la capacidad de adaptarse y prosperar en circunstancias cambiantes.

1. Se dibuja o imprime el contorno de un árbol grande en una cartulina o pizarra. Se lo etiqueta como "El árbol de la resiliencia" y se lo exhibe en un lugar destacado del aula.

Una discusión con los estudiantes conduce a una lluvia de ideas sobre los diferentes factores que contribuyen a la resiliencia y la adaptabilidad. Estos podrían incluir rasgos como el optimismo, la perseverancia, la flexibilidad, las habilidades para resolver problemas, el apoyo social y la autoconciencia.

1. A cada estudiante o grupo pequeño se le asigna un factor específico de resiliencia o adaptabilidad en el que centrarse. Se les pide que escriban o dibujen el factor que se les asignó en una hoja de papel recortada. Se les anima a incluir ejemplos o experiencias personales que ilustren cómo este factor contribuye a la resiliencia o la adaptabilidad.

A medida que los estudiantes completan sus recortes de hojas, el docente los invita a fijarlos al tronco o a las ramas del árbol con cinta adhesiva o masilla adhesiva. Mientras lo hacen, se los anima a que expliquen brevemente por qué el factor asignado es importante para la resiliencia y la adaptabilidad, dando ejemplos de situaciones de la vida personal o escolar en las que el factor asignado podría ser útil.



DESCRIPCIÓN DETALLADA

Una vez completado el árbol de resiliencia, se facilita un debate en clase sobre los factores que contribuyen a la resiliencia y la adaptabilidad. Se anima a los estudiantes a reflexionar sobre los factores que ya poseen y los que les gustaría desarrollar más.

Se anima a cada estudiante a crear un "Plan de resiliencia" personal que describa acciones específicas para fortalecer su resiliencia y adaptabilidad. Se les anima a establecer metas realistas e identificar estrategias para superar los desafíos.

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

1. ¿Cuáles son los desafíos u oportunidades potenciales asociados con las situaciones cambiantes?
2. ¿Cómo podrían reaccionar emocionalmente las personas al cambio?
3. ¿Cuáles son algunas estrategias para adaptarse y afrontar el cambio de manera eficaz?
4. ¿Cómo se puede aplicar la inteligencia emocional para afrontar el cambio?



OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

1. Se puede alentar a los estudiantes a compartir sus planes de resiliencia con sus compañeros y a brindarse retroalimentación y apoyo entre sí, ofreciendo sugerencias de estrategias o recursos adicionales.

A lo largo del año escolar, se deben revisar periódicamente el árbol de resiliencia y los planes de resiliencia de los estudiantes. Se anima a los estudiantes a reflexionar sobre su progreso, celebrar sus éxitos y revisar sus planes según sea necesario.



- **Simplifique la metáfora:** use un lenguaje claro para explicar cómo el árbol representa su resiliencia (por ejemplo, raíces = apoyo, tronco = fortalezas, ramas = metas).
- **Utilice plantillas prediseñadas:** proporcione un esquema de árbol con secciones etiquetadas para que los estudiantes las completen, lo que reduce la complejidad.
- **Agregue apoyos visuales:** use imágenes o símbolos para que los estudiantes representen sus ideas (por ejemplo, una imagen de la familia como apoyo).
- **Permitir la reflexión privada:** Ofrezca a los estudiantes la opción de mantener privado su "árbol de resiliencia" si compartirlo les parece demasiado personal.
- **Jardín de resiliencia:** reemplace la metáfora del árbol con un jardín donde los estudiantes identifiquen "semillas" de resiliencia (estrategias de afrontamiento) y "luz solar" (apoyo).
- **Ejercicio de narración:** Lea una historia sobre un personaje resiliente y pida a los estudiantes que identifiquen sus "raíces" (apoyos) y "ramas" (metas).
- **Piedras de emoción:** Pida a los estudiantes que creen "piedras de resiliencia" dibujando o escribiendo en rocas para simbolizar sus fortalezas o fuentes de apoyo.
- **Opción digital:** Utilice herramientas o aplicaciones de dibujo en línea para que los estudiantes creen su árbol digitalmente.
- **Juego de roles sobre resiliencia:** represente escenarios que requieran resiliencia, seguido de una discusión sobre qué elementos de "raíces" y "tronco" se utilizaron.

