



El Partido

La resiliencia es la habilidad que tenemos las personas para fortalecernos frente a las situaciones difíciles o adversas. El punto central de esta cápsula es mostrar cómo podemos, desde la mentalidad positiva, sacar conclusiones y aprendizajes que nos permitan enfrentar la adversidad (ya sea fracaso, frustración, dificultad, etc).

Es importante transmitir a los estudiantes la idea de que frente a una situación donde no logramos lo propuesto, la clave está en fijar la atención en aquellos aspectos que sí resultaron y nos acercaron a nuestro objetivo por sobre la frustración que sentimos al no lograrlo. Esta capacidad de observar lo positivo en la adversidad nos entrega las herramientas para crecer con las experiencias que vivimos.

Niveles y objetivos de aprendizaje que se abordan

1° básico - 2° básico

- OA 1.** Observar, describir y valorar las expresiones de afecto y cariño, que dan y reciben, en los ámbitos familiar, escolar y social (por ejemplo, compartir tiempo, escuchar a los demás, dar y recibir ayuda).
- OA 2.** Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás, y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás) (Promoción Desarrollo Emocional).

Propuesta de trabajo

Invitemos al estudiante a recordar y dibujar alguna situación en la que se haya sentido frustrado, ofuscado, enojado, etc. al no lograr lo que se había propuesto, y acompañémoslo a elaborar su emoción. Luego invitémoslo a repasar las acciones que hizo, como llegó a ellas; que pensó, y finalmente pídale que identifique dónde pueden estar los aspectos mejorables. Es recomendable mantener una postura de escucha activa en la que el estudiante pueda decir lo que piensa.

Preguntas con sentido pedagógico

- ¿En qué situaciones te has sentido frustrado?
- ¿qué emociones sentiste?
- Si tuvieras que enfrentar hoy ese desafío que harías distinto?