

ACTIVIDADES

CURSO: 4º ESO

ASIGNATURA: VALORES

PROFESORA: JULIA

SEMNA: DEL 13 AL 17 DE ABRIL.

AXENDA PARA ADOLESCENTES CONFINAD@S

AUTOCOIDADO FÍSICO

- 1 Dormir suficiente e alimentarse ben para ter boa saúde.
- 2 Tomar unha ducha diaria para afrontar o día.
- 3 Facer exercicio físico para manterse en forma.
- 4 Elixir a indumentaria que vas poñerte diariamente.

AUTOCOIDADO PSICOLÓXICO

- 1 O bo humor aumenta as túas defensas.
- 2 Descansar, relaxarse... o aburrimiento está permitido.
- 3 Aceptar as emocións que xera esta nova situación.
- 4 Controlar os teus impulsos fará que saias fortalecido psicolóxicamente.

REDES SOCIAIS

- 1 Crear un blog sobre un tema que che interese.
- 2 Limitar o tempo de conexión, non te perdas nas redes.
- 3 Compartir só información veraz e útil.
- 4 Protexer a túa imaxe e a túa intimidade.
- 5 A sobreexposición pode producir fatiga e desconexión coa realidade.

PLANIFICACION DO TEMPO

- 1 As rutinas son importantes, fannos sentir seguros e percibir o tempo real.
- 2 Elaborar un horario axuda a ter unha mellor xestión do tempo.
- 3 Distribuír o teu tempo en: axudar nas tarefas de casa, estudar e descansar.
- 4 Escribir un diario persoal coas túas vivencias e estados de ánimo.
- 5 Hai tempo para descubrir novas habilidades.

EMPATÍA E SOLIDARIEDADE

- 1 Respetar o confinamento e as medidas sanitarias.
- 2 A túa familia necesita a túa axuda: participar nas tarefas da casa, propoñer actividades para facer xuntos...
- 3 Chamar a familiares: avós, tíos, curmáns...
- 4 Contactar c@os compañeir@s de clase que poidan sentirse máis sós.
- 5 Valorar as profesións que están demostrando a súa solidariedade coa sociedade ante o COVID-19. Saír aplaudir fanos sentir parte dun colectivo.

24

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia © 2020 – Sección de Psicoloxía Educativa

R-E-S-I-L-I-E-N-C-I-A: la vacuna contra el COVID-19



Hola!!!

Ya hemos vuelto de las vacaciones más atípicas de nuestra vida. Esperemos que todo esto sea un mal recuerdo y no un preludio de lo que se nos puede venir encima si no cuidamos el planeta.

Se me ha ocurrido, que tal vez sea bueno compartir unas reflexiones sobre un concepto que siempre ha sido importante pero que ahora es esencial: **la resiliencia**. Sin ánimo de ocupar demasiado el tiempo de nadie, voy a ello: ¿qué es la resiliencia y por qué es tan importante?

La *resiliencia* es la capacidad de sobreponerse a las dificultades que se nos presentan en la vida y salir reforzado ante el azote de las mismas.

Claves de la resiliencia en estos momentos son las siguientes:

1. **Optimismo:** de esta se sale seguro. Esto es algo claro y evidente. Si quieres saber 17 motivos más para tener esperanza pincha [aquí](https://www.youtube.com/watch?v=FUrLIGUUcEo).
<https://www.youtube.com/watch?v=FUrLIGUUcEo>
(Video de unos 10 minutos del canal *Pildoras de Psicología*. Muy recomendable)

Oportunidad: a todo el mundo esta crisis les está brindando una oportunidad de oro para APRENDER. Ahora nos toca ponernos al día en plataformas on-line de aprendizaje, buscar en google o saber qué es un PDF (?), hacer un blog (como ha sido mi caso) entre otras muchas cuestiones. No está siendo fácil, ni para ti estudiante, ni para tu familia, ni para tu profesorado. Por eso siempre seremos comprensivos contigo si tus tareas no llegan a los docentes por falta

de pericia en el uso de las TIC (ojo, siempre y cuando te esfuerces en superar esas dificultades). Si quieres echar un vistazo a algunas recomendaciones sobre cómo reorganizar tu vida y tú estudio en estos tiempos pincha [aquí](https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=iVthAPHx3h4&app=desktop)
<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=iVthAPHx3h4&app=desktop>

2. **Humor:** hay que reirse, con respeto y con empatía, pero hay que reirse. Internet está lleno de memes y nuestra tecnología nos permite compartir espacios con nuestras amistades para reirnos, jugar y desarrollar nuestra creatividad. No olvides que el humor es una medicina contra el miedo que no tiene efectos secundarios ni requiere prescripción médica. 😊
3. **Cercanía:** es muy importante que comprendáis que vuestro profesorado os manda tareas para que este virus no os aleje de vuestra formación. Por favor, olvidad de una vez la idea de que el profesorado os quiere amargar vuestra vida de clausura con deberes y más deberes... ¡No! es mucho más fácil quedarse en casa sin nada y dejaros vagar con vuestros pensamientos sin haceros trabajar. La coordinación, las sesiones, el enfoque de las tareas... todo se puede mejorar sin duda alguna, pero no olvidéis que esta situación es nueva para todo el mundo y *mejorar* es algo no solo aplicable a vuestro profesorado, también os lo debéis aplicar a vosotros y a vosotras, a ti familiar, y yo mismo que como todo el mundo sigo acomodándome en toda esta *demo* de apocalipsis que nos está tocando vivir. Esta cercanía conforma uno de los elementos de la resiliencia: red de apoyos, entre los cuales se encuentra vuestro profesorado.
4. **Tolerancia a la incertidumbre:** aunque esto acabará, no se sabe cuándo, ni de qué manera. Las recomendaciones de ayer, hoy no sirven y no hay certeza de que lo que hoy hacemos, mañana se pueda hacer...esto es otro de los factores que nos hace resilientes, asumir como natural la incertidumbre.

Como no somos expertos en nada y menos en este tema os hago la siguiente propuesta:

- ¿Falta alguna otra clave sobre la resiliencia?, ¿Quizá sobra algo?
- ¿Qué cosas estáis aprendiendo de esta experiencia que os está haciendo más fuertes y por tanto más resilientes?

Dejad vuestras aportaciones en mi correo electrónico: colegiojuliao@gmail.com comentarios.

¡Ánimo y salud a todo el mundo!