TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 11°	
PERIODO 4 – Guía #3 – SEMANAS 5 y 6	
Área: Educación Religiosa	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**29 de octubre**
Observaciones y orientaciones: (LEA BIEN POR FAVOR). ***Recuerde que la forma de envío del taller o de resolver la actividad es a través de la plataforma educativa Classroom.*** La puntualidad es uno de los criterios de la nota actitudinal.	

UNIDAD 4 – EJE ECLESIOLÓGICO
"El aporte de la iglesia a la construcción de la nueva sociedad"

TEMA 3: LA RESILIENCIA EN TIEMPOS DE CRISIS

"Tened por sumo gozo, hermanos míos, el que os halléis en diversas pruebas, sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia, y que la paciencia tenga su perfecto resultado, para que seáis perfectos y completos, sin que os falte nada." Santiago 1: 2 – 4

Un día de marzo, te despertaste y toda tu vida cambió: tu estudio se vio interrumpido, la salud de tus seres queridos de repente en peligro, tus movimientos restringidos y tu casa se convirtió en una olla a presión.

¿Pero, qué pasaría si pudieras convertir toda esta negatividad y adversidad en algo positivo, para ser más fuerte e ingenioso, y construir un futuro más saludable? Eso es la resiliencia, no se trata simplemente de hacer frente a la situación, sino de convertir los tiempos difíciles en una experiencia de crecimiento.

La resiliencia es la capacidad de recuperarse de la adversidad frente a una situación traumática, una pérdida o una catástrofe, saliendo fortalecido con mayores recursos, competencias y conexión emocional. Es un proceso activo, de resistencia, construcción y autoafirmación.

La mayoría de las personas que han experimentado acontecimientos traumáticos en su vida, tratan de encontrar un sentido a dicho sufrimiento, lo que implica reconstruirse y comprometerse en una nueva dinámica. Un ejemplo de ello, fue Anna Frank, en Holanda, que vivió escondida de los Nazis durante más de dos años, pero encontró un sentido a la vida pensando qué iba a hacer cuando la guerra acabase.

¿Cómo Desarrollamos y Mantenemos la Resiliencia en Tiempos del COVID 19?

- Manteniéndonos activos, reflexivos y sabiendo cómo comportarnos con el entorno.
- Potenciando y utilizando las capacidades intelectuales frente a la adversidad.
- Impulsando la cohesión familiar: manteniendo roles, jerarquías, límites y diferenciación entre los subsistemas.
- Demostrando afecto, ternura y preocupación por el bienestar de cada uno de los miembros de la familia.
- Teniendo buena actitud, desarrollando paciencia, siendo creativos, manejando horarios y siendo responsables.

- Disponiendo de apoyo externo: profesores, familiares o amigos significativos (tutores de resiliencia), y de instituciones o grupos: escuelas, servicios de salud, servicios sociales, congregaciones religiosas u otros.

Referencias y Cibergrafía: Si tienes la posibilidad, complementa el tema leyendo los siguientes artículos:

¿Cómo mejorar tu resiliencia en tiempos del Covid? https://aecop.net/persona-resiliente-covid-19/
¿Qué importancia tiene la resiliencia hoy? https://itadsistemica.com/resiliencia/resiliencia-covid19-estrategia-afrontamiento/

Actividad 3 – La resiliencia en tiempos de crisis

1. ¿Qué elementos te han ayudado a superar las dificultades que has presentado durante esta pandemia a nivel escolar y familiar?
2. ¿Qué aprendizajes has adquirido durante la cuarentena, restricciones y otras normas producto de la pandemia? ¿Cómo podrían éstos fortalecerte y prepararte para tu desarrollo profesional?
3. ¿Qué ideas rescatas del texto asignado en este tema?