

3.-Incorpora hábitos y rutinas: te ayudara a preservar y ser constante.

4.-Aceptar los resultados no deseados no es lo mismo que resignarse, volver a intentar es el camino al éxito.

5.-Ponerse a prueba, salir de su zona de confort, explorar más allá de lo conocido para enfrentarse a la incertidumbre y aumentar nuestra tolerancia ante lo desconocido o imprevisto.

6.- Enfocarse en una solución y no en el problema, y ver el otro lado de la moneda, aprender a ver la parte positiva.

### Beneficios de practicar la Resiliencia

-Aumenta la confianza en sí mismo

-Mayor sentido de la responsabilidad tanto individual como social.

-Aumenta la resistencia al estrés.

-Mejora de las relaciones interpersonales y el entorno.

-Se reduce el conflicto, se desarrolla una mentalidad más abierta y se genera mayor número de opciones para buscar una solución.

-Aumento de la eficacia y eficiencia.



Imagen 5: <https://www.educacionrespuntocero.com/wp-content/uploads/2020/03/897-978x652.jpg>

## *Jardín de Niños Ángel María*

### *Garibay*

*Elaboro: Profesora*

*Yolanda García Téllez*

#### *Referencias bibliográficas:*

*<https://www.areahumana.es/resiliencia/>*

*<https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-resiliencia-12-consejos-sencillos-dia-dia-20140316100133.html>*

“2021 Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México”

JARDIN DE NIÑOS ANGEL MARIA GARIBAY  
CCT: 15EJN1117N

LOCALIDAD: HUEREJE

MUNICIPIO: IXTLAHUCA

ESTADO DE MEXICO

### “LA RESILIENCIA”

TRABAJO PRESENTADO POR: PROFESORA  
YOLANDA GARCIA TELLEZ.

SUBDIRECCION REGIONAL 1 ATLACOMULCO.

## LA RESILIENCIA

## La Resiliencia

## ¿Qué es la Resiliencia?

Construir resiliencia se a planteado como una forma de brindar afecto y apoyo, pues desarrolla la capacidad de relacionarse, es importante para tener vínculos más cercanos con los demás.

\*Es la capacidad de adaptarnos ante las adversidades, situaciones de tensión o sobrecarga.

\*Capacidad del individuo de ser asertivo y tomar una decisión cuando se tiene la oportunidad de tomar una actitud correcta, a pesar de tener miedo de lo que pueda causar.

Alguien Resiliente se caracteriza por ser introspectivo, independiente y por mantener cierta distancia emocional con los problemas.



Imagen 4: <https://innodrivn.com/es/olvides-la-resiliencia-en-tu-empresa/>

La personalidad, el carácter, el temperamento, sin duda influye pero la buena noticia es que podemos entrenarnos para ser más resiliente.

## ¿Cómo desarrollamos la Resiliencia?

### La Resiliencia ¿Nace o se hace?

Si queremos afrontar de una manera más positiva las adversidades y plantar cara a lo imprevisto de un modo más constructivo podemos seguir los siguientes pasos:

1-. Genera un entorno de cambio, mentalidad de crecimiento, positivismo lo que lleva a tener una autoestima más sana.

2.-Conocerse a uno mismo: utiliza tus fortalezas como palanca en tus áreas de mejora, ten confianza en ti mismo.

CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN DE UN SER VIVO FRENTE A UN AGENTE PERTURBADOR O UN ESTADO O SITUACIÓN ADVERSOS.

## RESILIENCIA



Imagen 1: <https://www.educaciontrespuntocero.com/wp-content/uploads/2020/04/RESILIENCIA-978x652.jpg>

“Cuando todo parezca ir contra ti, recuerda que el avión despega contra el viento, no a favor de el ”

23 de abril del 2021

Imagen 2: <https://www.pinterest.es/pin/642185228091405509>



Imagen 3: [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT9oFJdo\\_Iypy8jWzWFeigWapALfRYvsSMsd3ktJSh-TzZYKgwkbWeqIwAtg6iFWqtXjCe&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT9oFJdo_Iypy8jWzWFeigWapALfRYvsSMsd3ktJSh-TzZYKgwkbWeqIwAtg6iFWqtXjCe&usqp=CAU)