

# ¡Aprendiendo a surfear!

## Audiovisual

<https://vimeo.com/872536409/fa9e1c7faf?share=copy>  
<https://vimeo.com/872537314/e6a9339b7c?share=copy>

## Variables que se puede trabajar

Autoestima, autocontrol, creatividad

## Área curricular

Iniciativa emprendedora

## Sinopsis

Primer vídeo: Un joven cuenta en primera persona todas las satisfacciones y obstáculos que ha tenido a lo largo de su carrera y de su vida.

Segundo vídeo: Nos desvela algunos momentos importantes en la vida de algunas personas conocidas y que gracias a su talento, perseverancia y dedicación se han convertido en referencia de generaciones.

## Referente teórico

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones laborales, financieros, personales, problemas serios de salud, situaciones estresantes. La confianza en uno mismo es crucial para afrontar de manera exitosa estas situaciones.

## Razón de ser

El vídeo nos permite conocer detalles curiosos de personajes que han trascendido hasta el día de hoy y son conocidos, no por haber llegado a donde llegaron de forma fácil, sino por tener confianza y depositar un valor en sí mismos y en sus capacidades. La actividad irá enfocada a conocer más de cerca a estas personas y a reflexionar sobre cómo llegaron a ser quienes fueron.

## Desarrollo

### 1ª Fase

Antes de visualizar el primer audiovisual, se realizarán preguntas abiertas al grupo clase:

- ▶ *¿Qué es para vosotros el fracaso? ¿Cómo se siente la persona que lo vive?*
- ▶ *¿Pensáis que es algo malo?*
- ▶ *¿Es posible vivir sin fracaso?*
- ▶ *¿Sabéis lo que es la resiliencia?*

## 2ª Fase

Se visualiza el audiovisual y se comparte primero en parejas y después en gran grupo:

- ▶ *¿Qué es la resiliencia?*
- ▶ *¿Pensáis que la resiliencia es una habilidad que podemos entrenar?*
- ▶ *¿Pensáis que la tenemos todas las personas?*
- ▶ *¿Por qué es importante ser resilientes?*

Es importante aclarar que la resiliencia no es una característica que las personas tienen o no, sino que incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquiera. La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria, es decir, la gente comúnmente demuestra resiliencia. Un ejemplo es la respuesta de las personas en los Estados Unidos a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y los esfuerzos individuales para reconstruir sus vidas.

A continuación, y de acuerdo con los factores de resiliencia que se apuntan en el **ámbito personal de Edith Grotberg**, proponemos una pequeña prueba para ver cómo andamos de resiliencia. Pedimos al alumnado que puntúe del 1 al 5, en qué medida cuenta con cada uno de los factores resilientes, que según la autora ayudan a afrontar las situaciones difíciles y a salir fortalecidos de ellas: (1 es no tengo ese factor y 5 tengo mucho).

### Yo tengo: (Recursos relacionales/apoyo social de las personas)

- Redes de apoyo en el ámbito familiar, en quienes puedo confiar y sentirme querido
- Personas fuera del entorno familiar a quienes puedo expresar y confiar mis problemas
- Personas que me apoyan a ser independiente

- Personas que me enseñan con su comportamiento la manera de actuar
- Posibilidad de acceder a la educación, salud y a otros servicios

### Yo soy: (Fortalezas internas)

- Una persona capaz de establecer vínculos de amistad, creando confianza
- Aquello por lo que mi relación puede mantenerse en el tiempo
- Una persona generosa y afectuosa (y capacidad de demostrarlo)
- Una persona capaz de generar vínculos conmigo misma, con mi entorno cercano (familia, amigos, etc.) y con la sociedad

### Yo estoy: (También las fortalezas internas)

- Capacitado para responsabilizarme y aceptar las consecuencias de mis acciones
- Seguro de mí mismo con confianza en el futuro
- Me encuentro en la etapa del desarrollo vital: infancia, adolescencia, juventud, etc.

### Yo puedo: (Habilidades y capacidades)

- Expresar mis sentimientos y emociones sin dificultad
- Resolver los conflictos
- Autocontrolarme y autogestionarme
- Ser asertivo
- Buscar apoyo en alguien cuando lo necesito

*¿Te han sorprendido algunos de los factores que menciona la autora como importante para ser resilientes? ¿En cuáles crees que tienes más oportunidades de mejora? ¿Cuáles sientes que tienes más desarrollados?*

### 3º Fase

Se propone la siguiente visualización:

Imagina la resiliencia como un viaje río abajo en una balsa. En un río, puedes encontrar rápidos, virajes, rocas y zonas poco profundas. Como en la vida, los cambios que experimentas en el camino te afectan de forma diferente. Viajar por el río, te ayuda a conocerlo y recordar las experiencias pasadas que tuviste en él. Tu viaje debe guiarse por un plan, una estrategia que consideres que te funciona. La perseverancia y la confianza en tu propia capacidad para evitar las rocas y otros obstáculos son importantes, te harán ganar valor y perspicacia al navegar con éxito en las aguas embravecidas. Las personas en quienes confías y te acompañan en el viaje, pueden ayudarte a enfrentarte a los rápidos, las corrientes y otras dificultades del río. Bájate de la balsa y descansa en la orilla del río, pero para terminar tu viaje debes remontar la balsa y continuar.

Pedimos al alumno que conteste a las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Qué rápidos, virajes, rocas... ha tenido que atravesar tu balsa?
- ▶ ¿Qué personas de confianza tienes en tu vida que pueden ayudarte a enfrentarte a los rápidos, las corrientes y otras dificultades del río?
- ▶ ¿Qué te hace confiar en tu balsa? Es decir, ¿qué capacidades y valores has visto en ti, después de haber atravesado esas adversidades, que te permiten confiar en ti mismo o en ti misma en el futuro?
- ▶ ¿Qué personas conoces cuya balsa está transitando una experiencia similar? ¿Cómo podrías ayudarlas?

### Actividades relacionadas

#### Porque yo lo valgo

Autoestima · 12-14 años

#### Yo soy yo

Autoestima · 12-14 años

#### Lo que quiero ser de mayor

Toma de decisiones · 12-14 años

#### Tienes que intentarlo

Autoestima · 14-16 años

#### Piensas desistir

Autoestima · 14-16 años

#### Construye una catedral él sólo

Autoestima · 14-16 años

#### Caminar el agua: Aprendizaje en movimiento

#### Literatura en movimiento: un paseo por el agua y sus corrientes

