

LA RESILIÈNCIA

Us proposem que veieu aquests vídeos sobre la resiliència i descobriu en què consisteix.

<https://www.youtube.com/watch?v=7Ck4cxhk75c>

<https://youtu.be/MNDj7-rm-y8>

<https://youtu.be/5zkerVpO8kw>

Aquesta situació que estem vivint aquests dies potser ha sigut un dels majors problemes que heu tingut fins ara.

Com aquest rinoceront d'escuma estem suportant una pressió que exerceix una força que ens "deforma", ens afecta.

La persona **resilient** és aquella que malgrat haver viscut una situació dura, un problema o un disgust, es recupera i surt endavant.

És aquella que no es rendeix i lluita per treure de la seva vida les coses lletges i negatives.

Aquella que aprén d'aquesta experiència negativa i la transforma en positiva. "Som, com diu el vídeo, una escultura que amb cada cop que rebem a la nostra vida, millora la nostra forma i la visió dels altres i del món".

FES UN ESCRIT REFLEXIONANT SOBRE TOT AIXÒ:

- Creus que ets una persona resilient?
- De quina manera estàs superant el problema que estem vivint?
- Quines qualitats has descobert que tens com a persona que t'està ajudant a superar aquesta situació?
- Creus que després d'haver viscut aquesta situació, hauràs après alguna cosa que et servirà en un futur?

DIMECRES, EN PARLAREM D'AQUESTA CAPACITAT QUE TENIM.