

L U M B R E



Resiliencia: reponerse y aprender

Grado: 11

Materia: Socioemocional

03/10/2026

Antes de empezar

QUÉ APRENDERÁS

- Reconocer factores de resiliencia frente a una adversidad.

Caer no es fracasar

La resiliencia es la capacidad de atravesar dificultades reponiéndose y creciendo. No es aguantar solo ni negar el dolor.



cc by 4.0 — imagen: IRO-Índice-resiliencia-organizacional (File:IRO ÍNDICE DE RESILIÊNCIA ORGANIZACIONAL.jpg) · Lumbre, MCCEMS 2025

Lo que fortalece

- Apoyo: pedir ayuda a quien confías.
- Sentido: encontrar qué aprendiste del golpe.
- Autoeficacia: recordar otras veces que saliste adelante.

Idea clave

No controlas lo que te pasa; controlas cómo respondes y a quién te apoyas.

Para reflexionar

Escribe una dificultad superada y qué recursos usaste para salir.

1. Ante un fracaso, una conducta resiliente es:

- ☐ Concluir que nunca podrás
- ☐ Evitar recordar lo que pasó
- ☐ Buscar apoyo y extraer un aprendizaje
- ☐ Fingir que no importa

2. La resiliencia significa enfrentar las dificultades sin ayuda de nadie.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Referencia curricular

Grado:	11
Materia:	Socioemocional

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/fse3-l8>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat