

Guía N° 3 de orientación

“Definiendo el concepto de resiliencia y aplicarlo en nuestras vidas”.

OA: Identificar y conocer el concepto de resiliencia.
Reflexionar cómo puedo ser resiliente en estos tiempos de pandemia.

Observa el siguiente video, luego responde las preguntas.

Link Video: <https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM>

a) Después de haber visto el video, define con tus palabras qué es resiliencia.

b) ¿Cómo puedo ser resiliente en estos tiempos de pandemia? Escribe 5 acciones que puedes hacer.

