Ejercicio sobre la Resiliencia (Tarragona, M. 2010)

Parte I.

- Piensa en alguien cercano a ti que, en tu opinión, haya demostrado resiliencia en su vida
- ¿Quién es?

_____

- ¿Por qué crees que ha mostrado resiliencia?

_____
_____
_____

- |Cuéntame su historia

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

- ¿Qué crees que le permitió sobreponerse a la adversidad?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

- ¿Dirías que esa persona ha tenido “crecimiento post-traumático”? ¿por qué?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Parte II.

- Piensa en tu propia vida
- ¿Crees que tú has demostrado resiliencia en tu vida?

_____

- ¿Por qué?

_____
_____
_____

- Cuéntame tu historia

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

- ¿Qué crees que te ha permitido sobreponerte a la adversidad?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

- ¿Dirías que tú has tenido “crecimiento post-traumático”?¿por qué?

_____
_____
_____
_____
_____
_____