

**ESFAMAR**

**B.I.P**

(Boletín Informativo para Padres)

***Luces, Pensamiento y Acción: Elementos claves para un proceso de adaptación .  
Maristas de Champagnat-Equipo de psicorientación***



**Colegio**  
**Champagnat**  
Ibagué

Apreciados integrantes de la Familia Marista.

La vida nos ha permitido recorrer diferentes caminos con multitud de retos que hemos afrontado con un estilo particular y siempre unidos como una familia.

En el 2020 los retos superados nos llevan a concluir con gran sentido de gratitud y dependencia hacia Dios, que hemos aprendido y hemos superado obstáculos que nos ayudaron a ser **más fuertes, mas unidos y más humildes.**

**Felicitaciones.** Han sido fuertes y comprometidos.

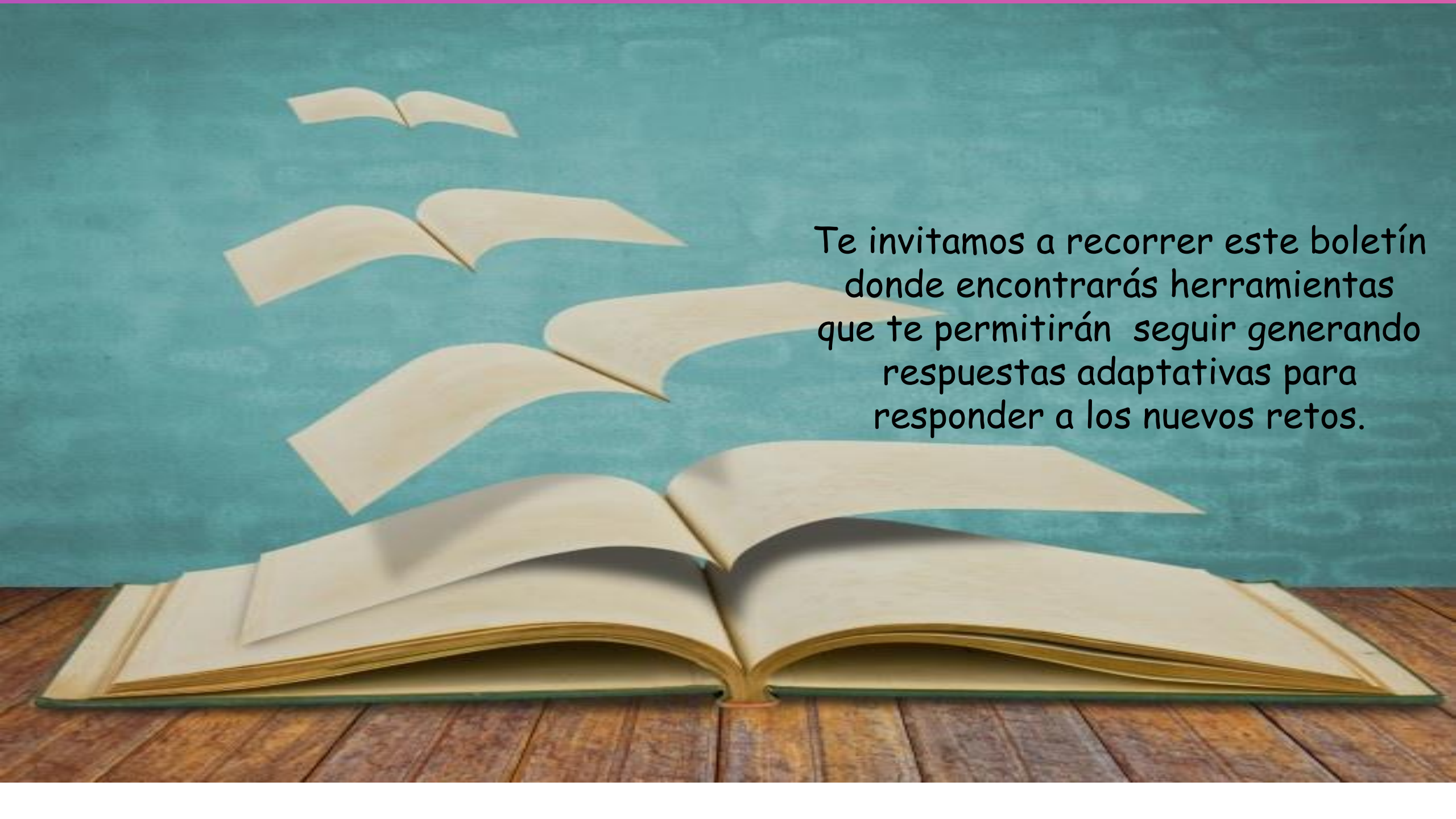
Para este año, tenemos un nuevo reto. Continuar juntos en alternancia. Unos desde el colegio, otros desde casa, pero siempre unidos y con una meta en común: *Cuidarnos, apoyarnos y superarnos.*

Como equipo, seguimos acompañándoles y uniendo nuestros mejores esfuerzos para entregarles herramientas conceptuales, espirituales y comportamentales que les permitan seguir superando retos y alcanzando sueños:

***No están solos, nos une la cercanía afectiva, el amor y apoyo Marista!!!!***

Equipo de psicorientación:

Leidy Rincón, Carmen Lucía Barrero y Christian Villamizar.

An open book with several pages flying out of it, set against a teal background. The pages are white and appear to be in motion, creating a sense of dynamic activity. The book is resting on a wooden surface.

Te invitamos a recorrer este boletín  
donde encontrarás herramientas  
que te permitirán seguir generando  
respuestas adaptativas para  
responder a los nuevos retos.



Para empezar te invitamos a realizar este ejercicio:

1. Identifica alguna situación de tu vida que puedas contar a través de estas imágenes.

2. Enumera las principales estrategias que permitieron en tu historia generar conductas adaptativas al cambio

# Proceso y estrategias de adaptación

## Etapas de la adaptación:

1. Negación o falta de conciencia del problema. Se utiliza la negación del hecho como un mecanismo para controlar los miedos y ansiedades que genera la situación.
2. Búsqueda de información y aparición de sentimientos complicados.
3. Reorganización.
4. Resolución.

1. Podemos concebir operativamente la adaptación como el paso de una situación de defensa a una de dominio mediante el afrontamiento.

2. El afrontamiento implica: Detenernos y observar, antes de actuar precipitadamente. Implica un compromiso de observación permanente, superación y saber estar.

# Proceso y estrategias de adaptación

## ASIMILACION

La asimilación se refiere al modo en que un organismo se enfrenta a un estímulo del entorno en términos de organización actual.

La asimilación mental consiste en la incorporación de los objetos dentro de los esquemas, esquemas que no son otra cosa sino el armazón de acciones que el hombre puede reproducir activamente en la realidad.

A través de la asimilación, incorporamos nueva información o experiencias a nuestras ideas existentes.

## ASIMILACION

# Proceso y estrategias de adaptación

## ACOMODACION

Luego de asimilar lo que brinda el entorno, se debe:

- Identificar los esquemas de pensamiento que se tienen ante una situación particular.
- Evaluar si es necesario modificar algunos esquemas de pensamiento.
- Comprender la realidad con nuevos puntos de vista.

Adaptación: Viene dada por la modificación de la conducta del individuo respecto a las condiciones del medio en el que vive y, a su vez, mediante esta acción del individuo el medio va evolucionando.

## ADAPTACIÓN

Asimila lo que se tiene  
alrededor.

Modifico el esquema mental,  
facilitando el proceso de  
acomodación.

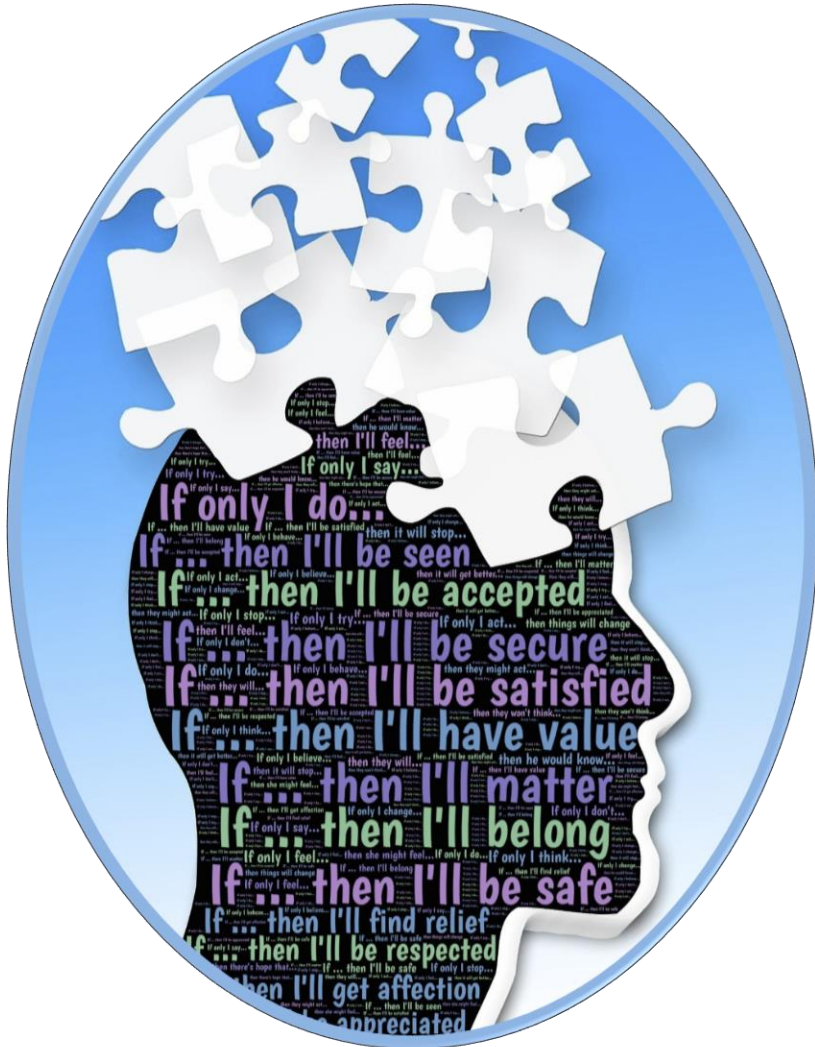


Modificación de la  
conducta del individuo en  
relación a las condiciones  
de su entorno.

Afronta la realidad y  
se fortalece en la  
adversidad.



# Características facilitadoras en procesos adaptativos:



1. Capacidad de aceptación del cambio
2. Actitud proactiva
3. Conocer y asumir los nuevos comportamientos esperados en diferentes lugares y circunstancias
4. Realizar evaluación propia y del entorno para identificar factores de riesgo y factores protectores
5. Disfrutar de cada momento, fortalecer la capacidad para comprender y compartir las emociones propias y ajenas.
6. Permanecer en contacto eficiente con la realidad.

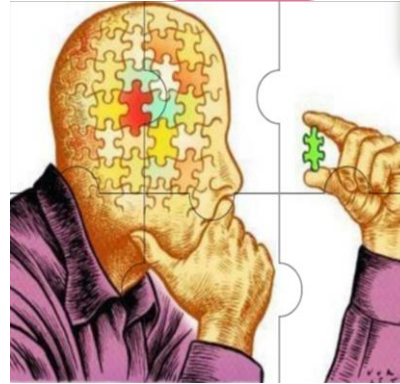
# Nueva realidad y Cambio Personal: Luces, pensamiento y acción

## 1 LUCES



- ¿Qué piensas de la nueva realidad?
- ¿Qué es lo que te cuesta entender de esta realidad?
- ¿Cuál es la emoción que te cuesta más trabajo manejar?
- ¿Qué temores y expectativas puedes identificar frente a esta nueva realidad?

## 2 PENSAMIENTO



- ¿cuáles son los pensamientos que mas te cuestan cambiar?
- ¿Cómo puedes flexibilizar tu pensamiento para afrontar la nueva realidad ? Explica...
- ¿Qué pensamientos identificas en otras personas que te pueden ayudar a ti a modificar tu punto de vista?



- ¿Qué comportamientos debes dejar para lograr una adecuada adaptación?
- ¿Qué actitudes conservarías para mantener una adecuada adaptación?

## 3. ACCION

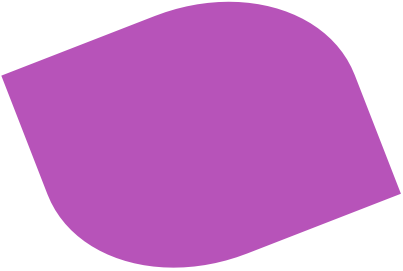
Tomando las palabras de Rodrigo Córdoba, psiquiatra y jefe del Departamento de Psiquiatría de la Universidad del Rosario, concluimos este boletín con la siguiente reflexión:

"El factor clave para una adecuada adaptación ante un evento estresor pasa por la flexibilidad de las distintas estrategias de afrontamiento y por la capacidad de modificarlas cuando no están siendo eficaces y adaptativas"

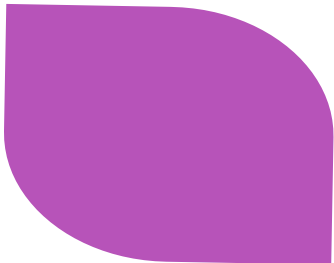


**Los cambios también nos permiten nuevas formas de solidaridad,** hospitalidad, esta es la fuerza de la fe que libera el miedo y aviva la esperanza.

Mantén activa tu creatividad, **piensa en positivo.**



La vida está llena de **cambios**, unos nos gustarán otros no. De la mano de Dios, unidos los enfrentaremos, afrontaremos y nos adaptaremos.



# Bibliografía

<https://www.minsalud.gov.co/>

Rodrigo Córdoba, psiquiatra y jefe del Departamento de Psiquiatría de la Universidad del Rosario

Crow, Timothy John (citado por Subyuj)

<https://www.compartirpalabramaestra.org/recursos/infografias/conceptos-de-adaptacion-y-asimilacion-de-piaget>