

## PROPÓSITO:

Que los estudiantes frente a las situaciones problema no se sientan acorralados y derrotados si no que por el contrario aprendan a sacar provecho de las situaciones por terribles que éstas sean para alcanzar lo que anhelan.

## MOTIVACIÓN:

Los invito a ver este video para acercarse y comprender más esta capacidad que tiene el ser humano y que a veces no utiliza adecuadamente.

La resiliencia es resistir y rehacerse.

¿Te consideras una persona resiliente? Justifica tu respuesta.

## EXPLICACIÓN:

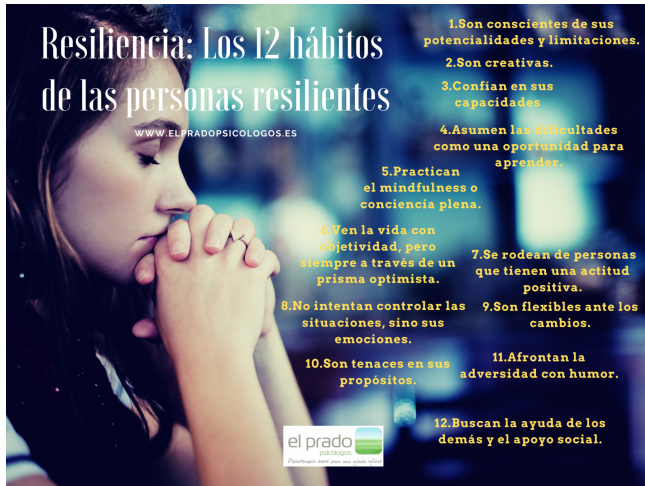
A veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad, una ruptura de pareja particularmente dolorosa, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño largamente anhelado, problemas económicos...

Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. En este punto tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por la resiliencia.

**La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos** en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de **sobreponerse a las adversidades** que les ha tocado vivir, sino que **van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer** y desarrollar al máximo su potencial. **Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles.** Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.

De hecho, **las personas resilientes no nacen, se hacen**, lo cual significa que han tenido que **luchar contra situaciones adversas** o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para **enfrentarse a los diferentes retos de la vida.**

[Resiliencia \(12\)](#)



## EJERCICIOS:

Ahora chicos, veamos una historia sobre la resiliencia:

### Cuento sobre la Resiliencia

Un hijo se quejaba con su madre acerca de su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencido. Estaba cansado de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema aparecía otro.

Su madre le llevó a la cocina; allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una colocó zanahorias; en otra, huevos; en la tercera, puso granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

El hijo esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su madre. A los veinte minutos la madre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los puso sobre un plato. Finalmente, coló el café y lo sirvió en una taza.

Mirando a su hijo le dijo: ¿Qué ves?. Zanahorias, huevos y café, fue su respuesta. Le hizo acercarse más y le pidió que tocara las zanahorias, él lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera; al quitarle la cáscara, observó que el huevo estaba duro. Finalmente le pidió que probara el café; él sonrió mientras disfrutaba de su aroma.

Humildemente, el hijo preguntó: ¿qué significa esto madre?. Es química, le explicó: **los tres elementos se han enfrentado a la misma adversidad: agua hirviendo, pero han reaccionado de forma diferente en función de sus características.**

- La zanahoria llegó al agua fuerte y dura; pero, después de pasar por el agua hirviendo, se ha puesto débil, fácil de deshacer.
- El huevo ha llegado al agua frágil, su cáscara protegía un líquido interior; pero, después de estar en el agua hirviendo, su interior se ha endurecido.
- **Los granos de café, sin embargo, son únicos: después de estar en el agua hirviendo, ha sido capaces de cambiar el agua y sus propiedades.**

¿Cuál eres tú, hijo? Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?, preguntó a su hijo.

- ¿Eres una zanahoria, que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?
- ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, un espíritu fluido, pero tras una muerte, una separación o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera pareces el mismo, pero eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecidos.

- O ¿eres como el grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor.

**Si eres como el grano de café: cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas en forma positiva, sin dejarte vencer, y haces que las cosas a tu alrededor mejoren; que ante la adversidad exista siempre una luz que ilumina tu camino y el de las personas que te rodean. Esparces con tu fuerza y positivismo "el dulce aroma del café"**

### **Y tú, ¿cuál de los tres eres?**

Haz una buena reflexión de la lectura, contesta la pregunta anterior y justifícala mediante argumentos válidos y bien expuestos.

### **EVALUACIÓN:**

En las películas sugeridas, "En busca de la felicidad" y "Patch Adams", observe una de ellas e identifique:

- 1.- Cuáles son los personajes resilientes. Escriba en qué acciones de estos personajes se encuentra esa acción de resiliencia.
- 2.- Describa las características que hacen de esas personas individuos resilientes.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- Resiliencia o la adversidad como oportunidad.
- Autores: Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado: 2008. Actualizado: 2013.
- Definición: (<https://definicion.de/resiliencia/>)
- <https://www.significados.com/resiliencia/>
- En busca de la felicidad. Película.  
<https://www.youtube.com/watch?v=jR8G-EBcpOo>
- Patch Adams. Película <http://www.sensacine.com/peliculas/pelicula-12262/trailer-19507356/>