

ACTIVIDAD 1.

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.

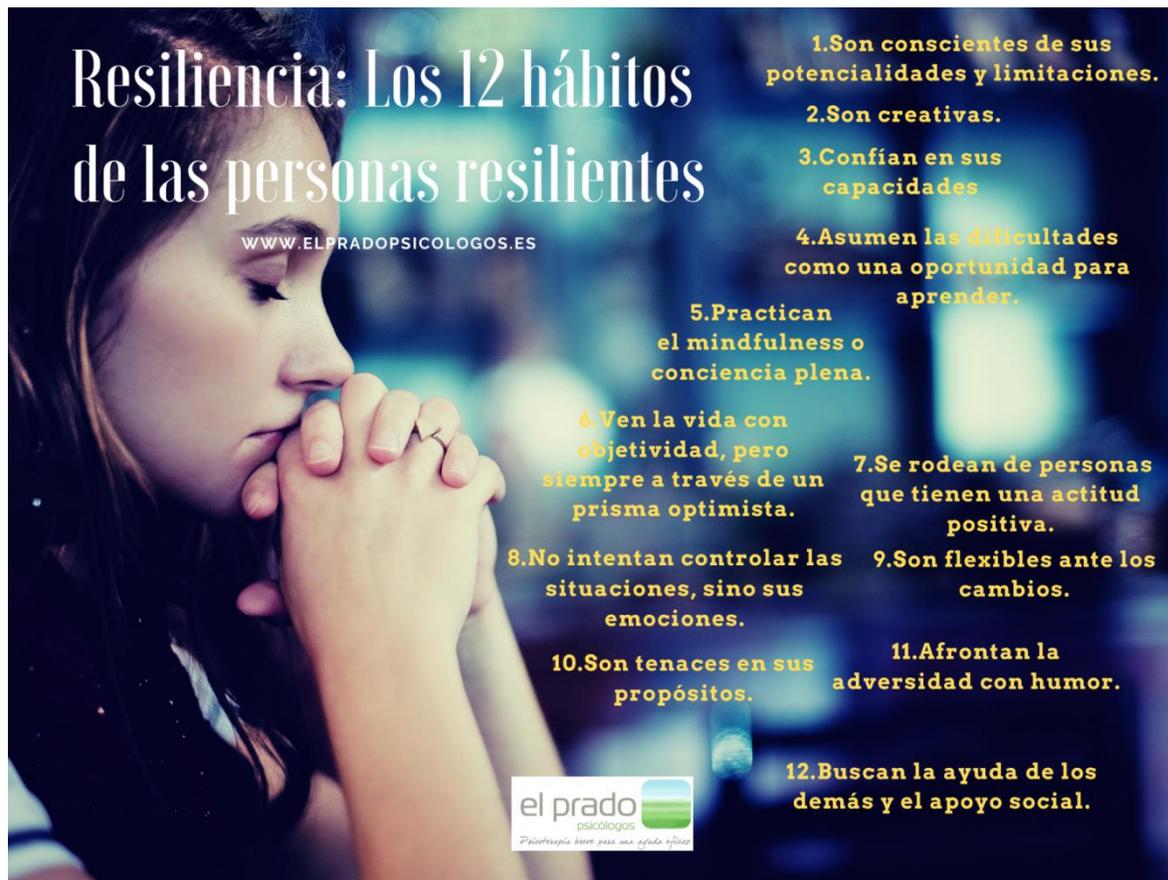
Si eres como el grano de café: cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas en forma positiva, sin dejarte vencer, y haces que las cosas a tu alrededor mejoren; que ante la adversidad exista siempre una luz que ilumina tu camino y el de las personas que te rodean. Esparces con tu fuerza y positivismo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

Y tú, ¿cuál de los tres eres? Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?

Escriba una buena reflexión de la lectura, conteste las preguntas anteriores y justifíquelas mediante argumentos válidos y bien expuestos.

ACTIVIDAD 2:

Lea la siguiente imagen, “12 hábitos de las personas resilientes”, y observe cuáles de ellos usted tiene y cuáles le gustaría tener y qué está dispuesto a hacer para lograrlo. Recuerde que como son hábitos, estos se pueden adquirir con constancia y deseos.



Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes

WWW.ELPRADOPSIKOLOGOS.ES

1. Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
2. Son creativas.
3. Confían en sus capacidades.
4. Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
5. Practican el mindfulness o conciencia plena.
6. Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
7. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
8. No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.
9. Son flexibles ante los cambios.
10. Son tenaces en sus propósitos.
11. Afrontan la adversidad con humor.
12. Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.

el prado
psicólogos
Psicoterapia bien para una vida mejor