

1.6

Lidiar con las dificultades

“Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia”.
Honoré de Balzac

6:00 ¡A levantarse, qué sueño! Si tan sólo viviera cerca de la escuela....

8:00 Clase de matemáticas. Si tan sólo viéramos temas interesantes....

13:00 ¡Ahí va la persona que me gusta! Si tan sólo tuviera dinero para invitarla a salir...

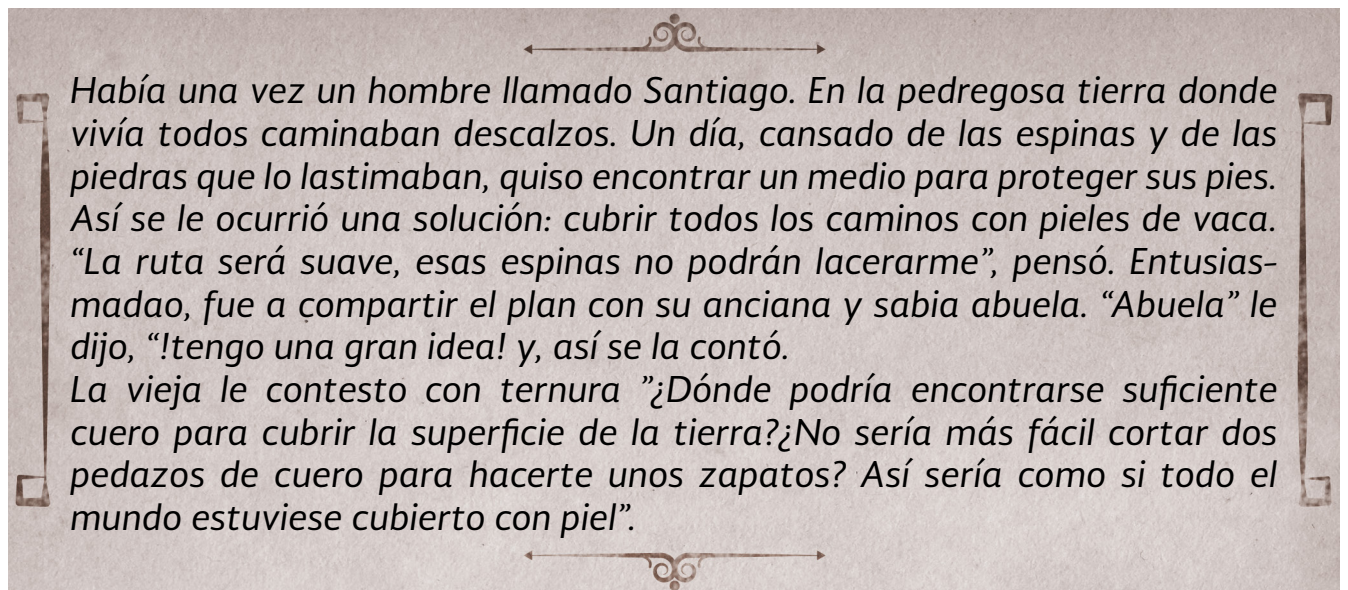
18:00 Otra vez el discurso de mi papá. Si tan sólo mi papá me comprendiera....

¿Tendrá el personaje la posibilidades de ser feliz?

El reto es explorar cómo lidiar con las dificultades a través de trabajar con nosotros mismos.

Actividad 1. Trabajen en equipos de tres o cuatro compañeros.

a. Lean la siguiente historia:¹



b. Ahora imaginemos que las espinas y piedras de la historia representan a nuestra compañera Yeni y al hecho de que no se anima a preguntar en la clase de matemáticas:

1. L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015). *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*, Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación, Versión 3. Ciudad de México, p. 87.

¿Cuál sería una estrategia basada en “cubrir los caminos con pieles de vaca”? ¿Y “ponerse los zapatos”?

Actividad 2. Piensen en otra espina (dificultad) recurrente de la clase de matemáticas y completen aquí o en su cuaderno

Espina: _____

Estrategia “cubrir los caminos con pieles” _____

Estrategia “ponerse zapatos” _____

Actividad 3. En plenaria comenten: ¿qué diferencia hay entre ambas estrategias? ¿qué beneficios te traería si eliges la estrategia de ponerte zapatos para lidiar con tus dificultades?

Reafirmo y ordeno

Cuando tenemos una dificultad, es fácil pensar que el problema radica en el exterior. Automáticamente concluimos que si las personas o el mundo se comportaran como nosotros quisiéramos nuestro problema desvanecería. Sin embargo, aun sabiendo que habrá situaciones de la realidad que no se modificarán aunque queramos, podríamos atrevernos a trabajar con lo único que sí está en nuestras manos: nosotros mismos. Entonces podemos aprender a tener calma, serenidad e incluso alegría aun en medio de circunstancias adversas. Más aún, en ciertas ocasiones podríamos transformar las dificultades en oportunidades.



Para tu vida diaria

Repite el ejercicio 2 usando una “espinas o piedra” personal.

¿Quieres saber más?

En este video Juan Bautista Segons nos comenta la relevancia de la actitud para ser feliz. Puedes buscarlo en la dirección: <http://bit.ly/2rjoFXj> o teclear en tu navegador “Solo cambié mi actitud y todo cambió”, Juan Bautista Segons. TedxSanIsidro

CONCEPTO CLAVE

Dificultades.

Obstáculos o impedimentos que se interponen entre el individuo y el cumplimiento de sus objetivos. En este contexto, las dificultades pueden ser cualquier adversidad, amenaza o fuente de tensión significativa: problemas familiares o de relaciones personales, enfermedades o situaciones estresantes en la escuela, el trabajo o preocupaciones económicas.²

2. American Psychological Association (APA, 2018) Tomado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>