

FORTALECIENDO MI FE

Capítulo 19

2DO

ESPIRITUALMENTE
RESILIENTES



LECTURA : "OJALÁ SEAS COMO EL CAFÉ"

«Una hija estaba muy molesta porque parecía que, cuando un contratiempo se le solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina. La miró y, sonriente, cogió tres ollas. En un puchero puso unos huevos; en otro, unas zanahorias, y en una tercera ollita, café. La joven se quedó pasmada pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta se ponía a cocinar. Después de veinte minutos de cocción, el padre le preguntó a la hija. «¿Qué ves?» La chica quedó atónita. «¡¿Qué quieres que vea?! ¡Como no me haces ningún caso mientras cueces huevos y unas zanahorias y haces café...!», respondió, medio enfadada.



INICIO (VEO)

El padre, imperturbable, la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven, azorada, le preguntó qué quería decir. Él le respondió: «Los huevos eran frágiles antes de la cocción, y ante la adversidad (el calentamiento con el fuego) se han vuelto duros; las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; en cambio, el café, cuando se ha calentado ha sido incluso capaz de poder transformar su contexto: el café ha transformado el agua. ¿Qué deseas ser tú, hija mía, ante las adversidades? Ojalá seas como el café y, cuando aparezcan los problemas o las adversidades, seas capaz de ser fuerte sin dejarte vencer ni aislarte, salir airoso e, incluso, mejorar tú misma logrando cambiar tu entorno».



INICIO (VEO)

¿TÚ QUE DESEAS SER ANTE LAS ADVERSIDADES?

Esta metáfora nos lleva a reflexionar sobre las situaciones o experiencias difíciles que se nos presentan a lo largo de nuestra vida y cómo decidimos enfrentarlas.



Algunos se verán frágiles, sin futuro, sin capacidades y, por lo tanto, sin la motivación para seguir adelante (serán como la zanahoria)



En cambio, a otros la experiencia los llevará a mostrarse poco flexibles, y construirán una coraza para no sufrir (se endurecerán, como el huevo).



Sin embargo, hay otros que serán como el café. No solo saldrán más fortalecidos de la situación, sino que la transformarán.

Esta actitud de enfrentar las situaciones y/o adversidades ha sido llamada resiliencia

ATRIBUTOS O CONDUCTAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

COMPETENCIA SOCIAL

Los resilientes tienden a establecer relaciones positivas con las personas de su entorno

CAPACIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS

Tienen la habilidad de ensayar en forma continua nuevas soluciones a los problemas que se les presentan

AUTONOMÍA

Algunos autores la describen como un fuerte sentido de independencia, de control interno (conocer sus emociones y manejar sus impulsos), y un sentido de cuidado y de poder personal

SENTIDO DE PROPÓSITO Y FUTURO

La capacidad de mostrarse autónomo y de resolver eficazmente las situaciones que se le presentan en su entorno conlleva a tener un sentido de propósito y futuro.

A continuación, presentaremos un pupiletras acerca del tema brindado

L	J	D	U	A	D	A	P	T	A	C	I	O	N	H	F	T	I	G	R
R	H	R	P	E	N	S	A	M	I	E	N	T	O	S	H	Y	I	D	N
E	P	O	S	I	T	I	V	O	S	G	H	J	W	X	Z	F	N	S	S
S	D	H	J	E	N	B	X	V	K	Ñ	O	D	E	C	I	S	I	O	N
I	T	R	A	N	S	F	O	M	A	C	I	O	N	F	G	H	T	A	A
L	G	H	J	S	V	H	Q	R	C	A	P	A	C	I	D	A	D	H	H
I	A	C	C	I	O	N	D	G	H	V	W	Y	L	J	F	G	S	H	S
E	P	R	O	B	L	E	M	A	F	U	N	E	F	G	H	E	R	G	G
N	S	I	T	U	A	C	I	O	N	A	D	V	E	R	S	A	H	F	J
T	H	N	D	F	H	V	S	Y	E	H	V	R	G	K	C	G	B	Y	Y
E	G	H	B	V	C	X	S	D	G	H	J	L	O	U	T	F	R	E	E

- ✓ Resiliente
- ✓ Decisión
- ✓ Situación
- ✓ adversa
- ✓ Adaptación
- ✓ Transformación
- ✓ Problema
- ✓ Pensamiento
- ✓ Positivo
- ✓ Capacidad
- ✓ Acción

REFLEXIONEMOS



Vemos que por más difícil que parezca la situación o acontecimiento, siempre podemos conseguir una solución.



CIERRE (ACTUO)

Instrucciones: Escoge tres características positivas que te ayuden a ser resilientes y escribe una oración con una de ellas.





Confianza	Honestidad	Paciencia
Introspección	Positivismo	Responsabilidad
Valor	Inteligencia	Empatía
Generosidad	Autonomía	
Lealtad	Interacción	

