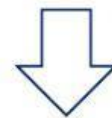


# LA RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas.



- ***Veamos el siguiente video y elabora un resumen en tu cuaderno.***



Soy resiliente cuando...	No soy resiliente cuando...

- Lee el siguiente cuento y responde las preguntas al finalizar.

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, han 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? Y ¿y por qué?***

- ***De acuerdo con la lectura une las reacciones de cada alimento:***

***La zanahoria***

***Se endurece***

***Los huevos***

***Alcanza su mejor sabor***

***El Café***

***Se ablanda***

- ***¿Por qué crees que la mamá hizo ese ejercicio con el hijo?***

- ***¿Crees que la explicación dada fue clara para entender el concepto de resiliencia?***



**By: Teacher Martha Aguilera**

- ***Escribe en tu cuaderno de apuntes los aspectos más importantes sobre la información dada en esta guía, puedes usar dibujos para hacerlo.***