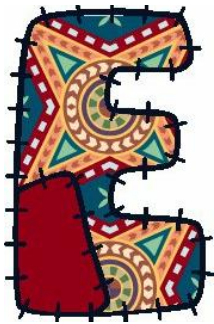


# Creecer en la adversidad

por *María José Martín Moreno*

**La persona que nunca ha sufrido es como una caña vacía; apenas puede añadir experiencias a su autobiografía.**

Colaboraciones



L sufrimiento, al igual que la alegría, forma parte de nuestra vida. Cuando nos visita el dolor, son nuestros propios recursos y nuestra actitud, lo que nos puede ayudar incluso a salir

fortalecidos. A la capacidad humana de encajar y superar la adversidad la denominamos "**resiliencia**".

La resiliencia se sustenta en cuatro pilares que como educadores podemos potenciar.

El primer pilar es la autoestima, que comienza a desarrollarse desde la etapa infantil. Se consolida a partir de factores internos (creencias, percepciones...) y externos (valoración de los padres, profesores, amigos...). Podemos incidir en ella aportando seguridad a nuestros alumnos/as, evitando las etiquetas negativas, valorando sus logros. En nuestra clase cuando es el cumpleaños de alguno/a hacemos en los últimos tres minutos un juego usando adjetivos positivos, que tiene como fin reforzarle la autoestima. Un barómetro que la mide en la edad adulta es valorar como me siento cuando no se cumplen mis expectativas, se ciegan los aplausos, otros discrepan de mi opinión, el abrigo del grupo no me protege... La autoestima está relacionada con la salud psíquica, la depresión (endógena y exógena) y la satisfacción personal.

El segundo pilar es la relación afectiva con los demás. Los lazos y la comunicación que crea-

mos con las personas que son significativas para nosotros, son determinantes en la resistencia que pone a prueba nuestro equilibrio físico y emocional. Ellos son un salvavidas cuando el dolor acrisola.



El tercer pilar es el control de la mente y el control de la misma.

Los centros cerebrales encargados de elaborar las emociones (como el hipotálamo) estimulan las neuronas relacionadas con la razón; por ello existe tanta correlación entre el pensamiento y el sentimiento. Una actitud positiva escribirá cada mañana la página en blanco de ese día para aprender de cada acontecimiento y experiencia. Algunos retos superados pueden a largo plazo producir un bien y ayudarme a ser

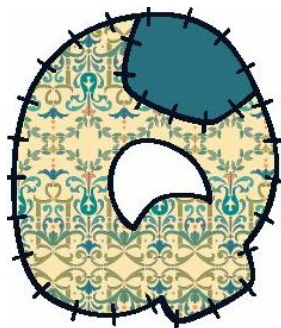
más comprensivo con el sufrimiento de los demás. Existen acontecimientos muy duros (pérdida de seres queridos, motivos graves...) que hacen que se vayan rompiendo poco a poco trozos de nosotros mismos y sólo el paso del tiempo podrá ir vendando estas heridas; se detienen los atavíos superficiales y se da a cada cosa su verdadero valor. En estos momentos se pone más en evidencia nuestra madurez y fortaleza interior.

El cuarto pilar se relaciona con encontrar un sentido para vivir, un proyecto que llene de ilusión cualquiera de mis actos. Cuando conozco mis metas (personales, profesionales...) aunque surjan adversidades, miro hacia el horizonte y abro caminos. Sé que tengo algo valioso por lo que sufrir, luchar y por lo que vivir.



# Reflexiones

por Ana Melendi Santillana



UISIERA compartir con vosotros estas dos pequeñas reflexiones que escuché y me cautivaron. Espero que a vosotros también.

## Podría Hablarte

Mientras suena de fondo el envolvente violín de Vanesa Mae acariciando la dulce melodía de **Nessum Dorma** de Turandot (Puccini) y la madrugada se vuelve cada vez más íntima, podría hablarte del amor pero... prefiero que lo sientas, podría hablarte del odio pero... prefiero que lo ignores, podría hablarte de la amistad pero... prefiero ofrecértela.



También podría hablarte de la verdad pero... prefiero que la busques, podría hablarte de la vida pero... prefiero que la vivas. Te hablaría de la libertad pero... prefiero que la goces, podría hablarte de la paz pero... prefiero que la sueñes y que luches por ella. Hablaría de tantas cosas contigo...

## Fe de Vida

Sólo tu fe hará que sigas adelante cuando te encuentres frente a un muro, que te levantes cuando caigas o que lo intentes otra vez cuando fracasas, porque la fe mueve montañas. No la fe ciega del que se niega a comprender, del que no sabe, eso no es fe, es ceguera, sino una fe de hombre y mujer que lucha por sus sueños, una fe activa, fe de vida y esperanza.

Fe en ti mismo y en los demás, en su nobleza, en la verdad de sus razones y en sus buenas intenciones. Fe en esa luz del nuevo día, en sus promesas y alegrías, en la bondad, en la justicia. En este mundo y en todos los que existan, en el amor que todo lo puede.

Fe en lo imposible si es hermoso, en el presente, en el futuro. En que no hay mal que siempre dure. En cualquier caso, sobre todo y frente a todo, no pierdas nunca la fe por vivir.



¿Qué tal? Al menos invitan a la reflexión. Deseo que disfrutéis mucho durante las fiestas navideñas y siempre.

