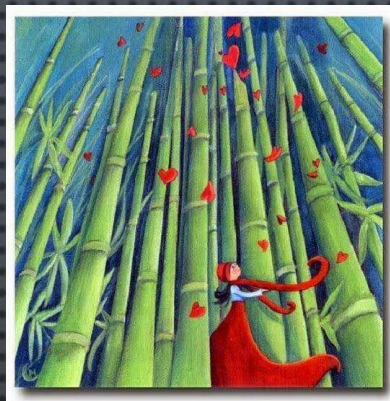




Elaborado por:
HERLINDA CARTAGENA CORTÉS

VALOR DE LA RESILENCIA EN ÉTICA

TÁBULA EL HELECHO Y EL BAMBU

ÍCONOS DE ASIA ORIENTAL



MAPA DE ASIA ORIENTAL



Elaborado por:
HERLINDA CARTAGENA CORTÉS

Un día decidí darme por vencido... renuncié a mi trabajo, a mi relación, a mi vida. Fui al bosque para hablar con un anciano que decían era muy sabio.

-¿Podría darme una buena razón para no darme por vencido? Le pregunté.

-Mira a tu alrededor, me respondió, ¿ves el helecho y el bambú?

-Sí, respondí.

-Cuando sembré las semillas del helecho y el bambú, las cuidé muy bien. El helecho rápidamente creció. Su verde brillante cubría el suelo. Pero nada salió de la semilla de bambú. Sin embargo no renuncié al bambú.



-En el segundo año el helecho creció más brillante y abundante y nuevamente, nada creció de la semilla de bambú. Pero no renuncié al bambú.

-En el tercer año, aún nada brotó de la semilla de bambú. Pero no renuncié al bambú.

-En el cuarto año, nuevamente, nada salió de la semilla de bambú. Pero no renuncié al bambú.

-En el quinto año un pequeño brote de bambú se asomó en la tierra. En comparación con el helecho era aparentemente muy pequeño e insignificante.

-El sexto año, el bambú creció más de 20 metros de altura. Se había pasado cinco años echando raíces que lo sostuvieran. Aquellas raíces lo hicieron fuerte y le dieron lo que necesitaba para sobrevivir.



-¿Sabías que todo este tiempo que has estado luchando, realmente has estado echando raíces? Le dijo el anciano y continuó...

-El bambú tiene un propósito diferente al del helecho, sin embargo, ambos son necesarios y hacen del bosque un lugar hermoso.

-Nunca te arrepientas de un día en tu vida. Los buenos días te dan felicidad. Los malos días te dan experiencia. Ambos son esenciales para la vida, le dijo el anciano y continuó...

La felicidad te mantiene dulce.

Los intentos te mantienen fuerte.

Las penas te mantienen humano.

Las caídas te mantienen humilde.

El éxito te mantiene brillante...

Si no consigues lo que anhelas, no desesperes... quizá sólo estés echando raíces...

(Cuento oriental)

En este link lo puedes escuchar

<https://www.youtube.com/watch?v=VMNsIKXE9YI>

En este link puedes ver la fábula

<https://www.youtube.com/watch?v=c9HS4jpN7qQ>



1. ¿A qué renunció el señor de este cuento?
2. ¿A quién fue a buscar en el bosque?
3. ¿Qué le enseñó el anciano?
4. ¿Por qué había tardado tanto en crecer el bambú?
5. ¿Cómo explicarías esta fábula?
6. ¿Qué enseñanza te deja esta fábula?

- Escriba las preguntas y tus respuestas en el cuaderno
- Haga un dibujo de la fábula
- Pase las definiciones de resiliencia que están en las dos hojas siguientes de este trabajo en power point.
- Envía foto y videos de tus actividades.

Elaborado por:
HERLINDA CARTAGENA CORTÉS
HERLINDA CARTAGENA CORTÉS

A continuación, se exponen algunas de las definiciones que, desde este campo, han desarrollado diversos autores en torno a este concepto:

Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. (ICCB, 1994).

Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos

de vida estresantes; además, implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores (Luthar y Zingler, 1991; Masten y Garmezy, 1985; Werner y Smith, 1982 en Werner y Smith, 1992).

Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Köferl en Brambing, 1989).

Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado

por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez (Grotberg, 1995).

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo (Rutter, 1992) entre éstos y su medio.

La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida (Suárez, 1995).

CONCLUSIONES

- 1.- Después de saber un poco acerca de este tema que es muy nuevo e innovador en lo que respecta a la forma en que las personas son capaces de superar la adversidad, y lograr salir adelante con absoluta convicción, es cierto decir que ciertos factores formativos son primordiales en el desarrollo de cada individuo, como una buena estimulación intelectual, social y afectiva.
- 2.- La resiliencia fundamentalmente esta siendo encaminada a la promoción de factores protectores a nivel personal con el objetivo de desarrollar estilos de enfrentamientos a los momentos difíciles.
- 3.- Uno de los factores más importantes para que la persona desarrolle una personalidad resiliente, es la autoestima ya que esta fortalecerá al conjunto de valores (optimismo, confianza, esperanza, etc.) y a todos estos los podemos denominar como a "Nuestro Espíritu".
- 4.- Es importante estimular factores de resiliencia tanto internos (la autoestima, la creatividad, etc.) como los externos (desarrollo en el ámbito social, la iniciativa, el humor) que involucren estimulación de la personalidad de un individuo.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Diccionario Básico Latín-Español/Español-Latín; 1992
- 2.-Grotberg. (1997): "La resiliencia en acción", trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer, 1997
- 3.- "Psicoanálisis, vulnerabilidad somática y resiliencia", en Internet, página en Resiliencia, 2002.
- 4.- Werner, en WALSH, F.: "El concepto de resiliencia familiar: crisis y desafío", en *Sistemas familiares*, año 14, nº 1, marzo de 1998, pág. 11.
- 5.- Werner, Emmy E. (1989). Alto riesgo en niños y jóvenes: Trabajo de 32 años. Trabajo sobre psiquiatría infantil

La resiliencia humana puede definirse como la capacidad que tenemos los seres humanos para afrontar las adversidades, asumirlas con flexibilidad, y lo más importante de todo; **salir fortalecido de ellas.**

Es algo mucho más profundo y espiritual que la resistencia. La resistencia consiste en aguantar vientos y mareas de una manera más o menos heroica, pero con una fortaleza de tipo pasiva.

La resiliencia humana consiste en dejar atrás ese sufrimiento y trascender.



Una persona resiliente emocionalmente sabe obtener un aprendizaje y una sabiduría de cada situación adversa que atraviesa, de manera que no sólo le reporte efectos negativos.

Seguro que conoces a más de una persona que al verla, con su buen humor y su sonrisa, te preguntas cómo es posible después de todo lo que ha pasado. Probablemente esa persona sea un ejemplo de superación y resiliencia humana.



Lo importante de la resiliencia humana es que no es una característica intrínseca y exclusiva de determinadas personas, sino que todos y cada uno de nosotros podemos potenciarla y desarrollarla, ya que **la resiliencia humana puede ser aprendida**.

Las personas resilientes emocionalmente no nacen, se hacen. Esto implica que para desarrollar su resiliencia humana han tenido que experimentar diversas situaciones duras en su vida. Por supuesto que experimentan dolor y sufrimiento, pero la clave que utilizan estas personas es convertir en sufrimiento en virtud. Para mí, no hay manera más sencilla y directa de entender la resiliencia humana que con el famoso refrán: **Lo que no te mata te hace más fuerte.**

Lo importante de la resiliencia humana es que no es una característica intrínseca y exclusiva de determinadas personas, sino que todos y cada uno de nosotros podemos potenciarla y desarrollarla, ya que **la resiliencia humana puede ser aprendida**.

Las personas resilientes emocionalmente no nacen, se hacen. Esto implica que para desarrollar su resiliencia humana han tenido que experimentar diversas situaciones duras en su vida. Por supuesto que experimentan dolor y sufrimiento, pero la clave que utilizan estas personas es convertir en sufrimiento en virtud. Para mí, no hay manera más sencilla y directa de entender la resiliencia humana que con el famoso refrán: **Lo que no te mata te hace más fuerte.**



Reflexión 1: Establece relaciones enriquecedoras con tu entorno

Las personas resilientes poseen un entramado afectivo y social pleno. Son conscientes de que a veces no sólo es necesario pedir ayuda, sino que resulta positivo para las dos partes. Se crean y fortalecen los vínculos afectivos. Busca personas positivas en tu vida y aléjate de los vampiros emocionales.



Reflexión 2: No te tomes ninguna crisis como insuperable

La palabra crisis en japonés está formada por los caracteres Peligro + Oportunidad.

Así que aprovecha esta oportunidad para salir fortalecido de las dificultades.

Mentalízate de que cualquier problema en esta vida es temporal, menos la muerte.

De esta manera las personas resilientes capean la tormenta lo mejor que pueden mientras dure.

La clave está en asumir esta crisis como una oportunidad para generar el cambio, para aprender y para crecer.

Reflexión 3: Acepta que el cambio es parte de la vida

Inevitablemente, todo cambia y transmuta, tanto para bien como para mal.

Aceptar los eventos que no puedes modificar por el momento te ayudará a centrarte en las cosas que sí puedes hacer. Cuando un jarrón se rompe, no intentes pegarlo, ya que nunca será el mismo. Una persona resiliente hará un mosaico con los trozos rotos de ese jarrón. Busca la belleza en las dificultades.

Reflexión 4: Muévete hacia tus metas

Las personas resilientes, saben canalizar las adversidades para dirigir las hacia sus objetivos. Aprender a salir de tu zona de confort, Ser tenaz y perseverante en tus metas no es sinónimo de ser idiota. En vez de ser como el salmón que nada en contra de la corriente, aprovecha esa corriente para fluir con ella.

Reflexión 5: Toma decisiones sin miedo. Y si lo tienes, aún con él decide igual

La procastinación es el peor enemigo de la resiliencia. El posponer decisiones o actos no soluciona nunca el problema, generalmente alargarlo en el tiempo sólo lo empeora. Toma decisiones y hazte responsable de ellas.

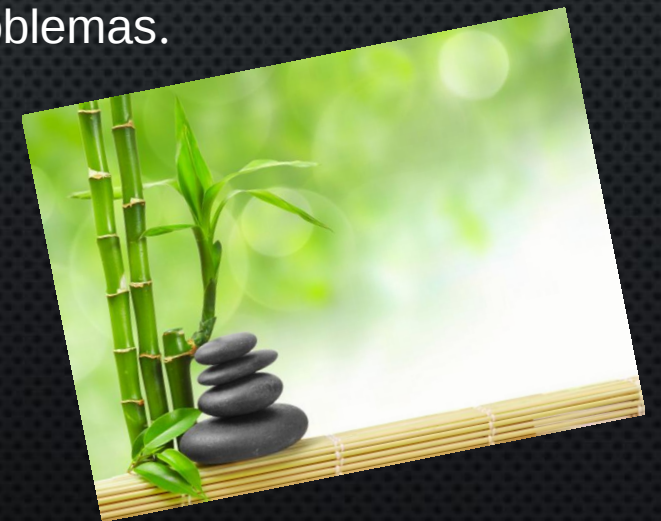
Reflexión 6: Aprende a verte a ti mismo desde un prisma positivo

Esfuézate por comprenderte y ser consciente de tus fortalezas. (Pero también de tus debilidades) Las personas resilientes saben utilizar sus fortalezas a su favor.

La autoconfianza en tus capacidades te permitirá utilizar tus recursos emocionales de la manera más eficaz y promoverá una actitud resiliente ante los problemas.

Reflexión 7: Descúbrete a ti mismo

Trabaja en ti. Cualquier adversidad es una oportunidad idónea para profundizar en ti mismo y valorar el daño que te ha producido y lo que has aprendido de la experiencia. Habitualmente tras un duro golpe emocional las personas suelen buscar su lado más espiritual. Si esto te ocurre, escúchate y déjate llevar.



Reflexión 8: Desarrolla tu perspectiva

Te permitirá ver las situaciones adversas desde un marco más amplio de manera que no te sumerjas en ellas irremediablemente. Se consciente de cual es el problema, delimítalo, y no permitas que afecte a otras facetas bonitas de tu vida.



Reflexión 9: Cuídate y respétate

Escúchate y dale la importancia que se merecen a tus sueños y deseos. Se consciente de tus necesidades y sobretodo prioriza el descansar. La vida no es sólo trabajo. Cuida tambien tu procesamiento cognitivo.

Reflexión 10: Nunca pierdas la esperanza

El último consejo y el que aúna todos los demás es el que más me gusta. Nunca pierdas la esperanza, y cuando flaqueen tus fuerzas recuerda la fábula que te he contado sobre el helecho y el bambú.

Recuerda siempre que si no consigues lo que anhelas, no desesperes...
quizá sólo estés echando raíces...

Tomado de:

<https://blog.cognifit.com/es/resiliencia-humana/>

En este link puedes ver un video que te ayudará a comprender mas el tema
https://www.youtube.com/watch?v=jRE_dU135jU

Elaborado por:
HERLINDA CARTAGENA CORTÉS
Envía fotos y videos de tus actividades

