

# 8.4

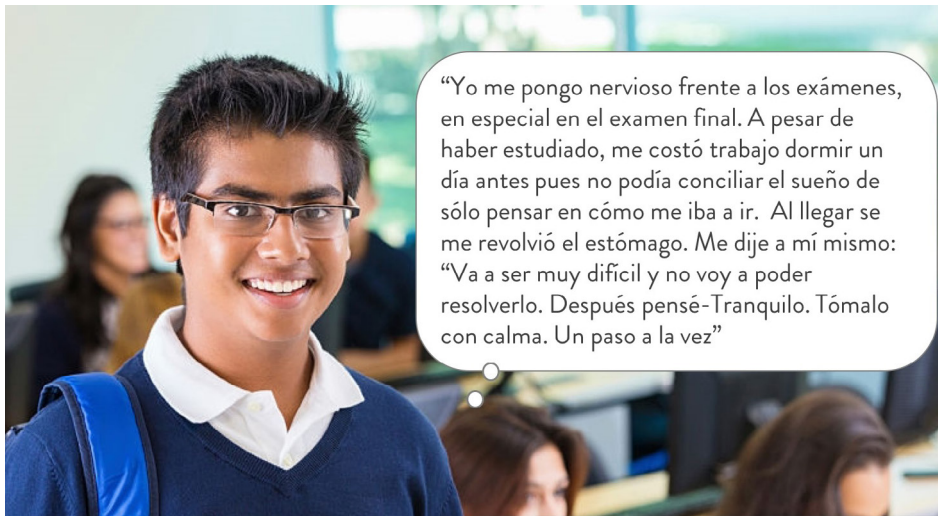
## Siempre hay algo que podemos cambiar

*“El arte más poderoso de la vida es hacer del dolor un talismán que cura. ¡Una mariposa renace florecida en fiesta de colores!”*  
Frida Kahlo

La vida viene con dificultades. Podemos tratar de evitar situaciones difíciles, pérdidas o desencuentros, pero la realidad es que cada circunstancia viene acompañada de retos. ¿Cuáles son las dificultades que enfrentas en la escuela? Para muchos, un reto constante son ¡los exámenes! Mientras estemos en la escuela es casi imposible evitarlos. Pero en esta lección vamos a explorar que frente a una dificultad, siempre hay algo que podemos cambiar: nuestra actitud.

1. Recuerda una dificultad que hayas tenido en alguna clase de ciencias experimentales.

La mayoría de nosotros vivimos como una experiencia retadora los exámenes, aquí te mostramos unos ejemplos, si es tu caso, trabaja con esto, si no, puedes pensar alguna ocasión que no podías entender algún tema en tus clases. ¿Cómo te sentiste y qué pensaste al momento que la tuviste que enfrentar?





Escribe tu reflexión:

---

---

---

---

## GLOSARIO

### Actitud frente a las dificultades.

Inclinación o propensión del ánimo que experimenta el individuo al enfrentar situaciones adversas, de las que existen dos tipos: por un lado, una disposición desfavorable, la cual se caracteriza por un sentimiento generalizado de incompetencia o victimización; por otro, una disposición favorable, bajo la cual el individuo decide utilizar sus habilidades, conocimientos y creencias para adaptarse a la circunstancia por la que atraviesa. Esta actitud favorable es base para la *resiliencia*, significa ser flexible y fuerte frente a la tensión y retos en la vida y alzarse sobre la adversidad, aprender de la experiencia y seguir adelante con la vitalidad y pasión.<sup>1</sup>

## 2. Contesten en grupo levantando la mano.

I. ¿Es posible evitar las dificultades que identificamos en la primera actividad?

Sí

No

II. ¿Es posible evitar los exámenes?

Sí

No

III. ¿Es posible dejar de encontrarnos con temas difíciles?

Sí

No

1. D. Siegel (2014), Tormenta Cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente. Barcelona, Alba Editorial

#### IV. Lean la siguiente cita del doctor Viktor Frankl.



#### Viktor Emil Frankl

- Neurólogo y psiquiatra austriaco (1905-1997).
- Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau.
- A partir de esa experiencia escribió el libro El hombre en busca de sentido.
- Es fundador de la logoterapia.

“

Todo puede serle arrebatado a un hombre, menos la última de las libertades humanas: el elegir su actitud en una serie dada de circunstancias, de elegir su propio camino. ¿No podemos cambiar la situación? Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.

”

V. Con base en la cita de Viktor Frankl, discutan y escriban:  
 ¿Qué actitudes les podrían ayudar a lidiar mejor con exámenes difíciles o con otras dificultades que no pueden cambiar?

Actitud 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Actitud 2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Resumen:

En la vida es natural enfrentarnos con dificultades y retos. Hay situaciones en las que es posible evitar las dificultades o transformar la situación a nuestro favor. En otras ocasiones, no es posible cambiar las circunstancias externas o evitar aquello que es difícil. Sin embargo, en cualquier situación siempre hay algo que podemos cambiar: nuestra manera de enfrentar, nuestra actitud frente a la dificultad. Podemos dejarnos vencer por la dificultad o podemos tomar una actitud optimista, transformar nuestra perspectiva convirtiendo las dificultades en retos y oportunidades para mejorar.



## Para tu vida diaria

Elabora una estrategia para lidiar mejor con un examen difícil. Para ello te presentamos la estrategia MEROP. Si no la conoces, con el siguiente ejemplo te quedará más claro de qué se trata.


**ME**ta: Lidiar tranquilamente con el examen de química.


**R**esultado: Me siento segura y confiada de que puedo responder bien el examen.


**O**bstáculo: La ansiedad o angustia que siento cuando voy a hacer el examen.

**P**lan: **Si** me siento ansiosa o angustiada antes de entrar al examen, **entonces voy** a PARAR y respirar profundamente tres veces y voy a recordar lo que estudié.

Ahora llena tu tarjeta MEROP. Utiliza la meta de lidiar mejor con un examen difícil.

**ME**  Meta: \_\_\_\_\_

**R**  Mejor Resultado: \_\_\_\_\_

**O**  Obstáculo: \_\_\_\_\_

**P** Plan: \_\_\_\_\_

Si \_\_\_\_\_ entonces voy a \_\_\_\_\_

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

## ¿Quieres saber más?

El doctor Victor Frankl fue un sobreviviente del Holocausto. Usó su experiencia en los campos de concentración para hacer una propuesta de intervención terapéutica y psiquiátrica llamada logoterapia. Puedes buscar el resumen de su libro en YouTube como “*El hombre en busca de sentido por Viktor Frankl - Resumen Animado*” o [dale clic aquí](#).