

## 1.6

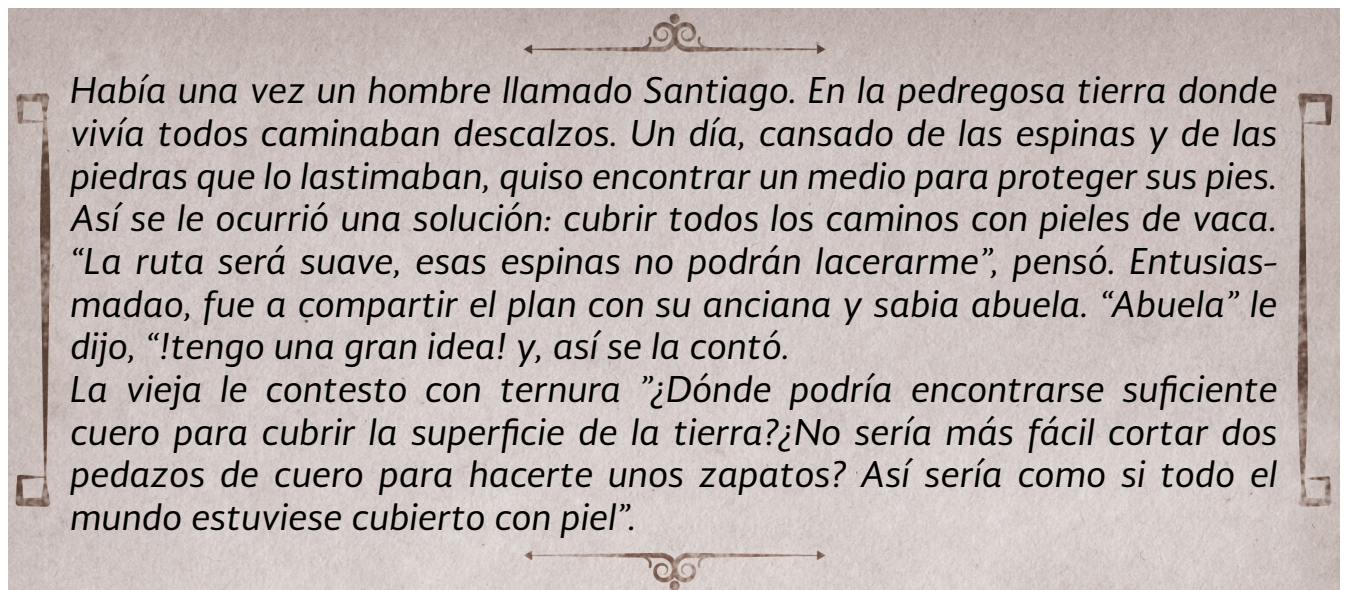
## Lidiar con las dificultades

*“Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia”.*  
Honoré de Balzac

6:00 ¡A levantarse, qué sueño! Si tan sólo viviera cerca de la escuela....  
8:00 Clase de matemáticas. Si tan sólo viéramos temas interesantes....  
13:00 ¡Ahí va la persona que me gusta! Si tan sólo tuviera dinero para invitarla a salir...  
18:00 Otra vez el discurso de mi papá. Si tan sólo mi papá me comprendiera....  
¿Tendrá el personaje la posibilidades de ser feliz?  
**El reto es** explorar cómo lidiar con las dificultades a través de trabajar con nosotros mismos.

**Actividad 1.** Trabajen en equipos de tres o cuatro compañeros.

a. Lean la siguiente historia:<sup>1</sup>



b. Ahora imaginemos que las espinas y piedras de la historia representan a nuestra compañera Yeni y al hecho de que no se anima a preguntar en la clase de matemáticas:

1. L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015). *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*, Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación, Versión 3. Ciudad de México, p. 87.

¿Cuál sería una estrategia basada en “cubrir los caminos con pieles de vaca”? ¿Y “ponerse los zapatos”?

**Actividad 2.** Piensen en otra espina (dificultad) recurrente de la clase de matemáticas y completen aquí o en su cuaderno

Espina: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estrategia “cubrir los caminos con pieles” \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estrategia “ponerse zapatos” \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Actividad 3.** En plenaria comenten: ¿qué diferencia hay entre ambas estrategias? ¿qué beneficios te traería si eliges la estrategia de ponerte zapatos para lidiar con tus dificultades?

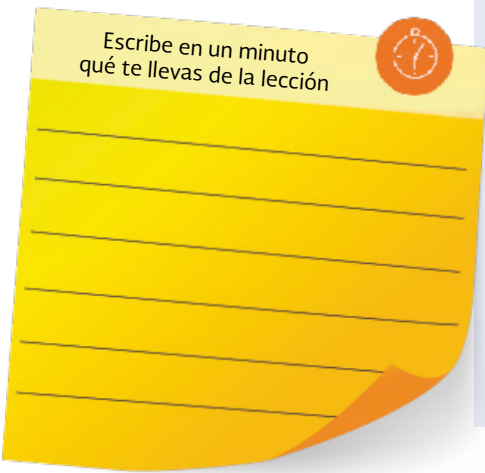
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Reafirmo y ordeno

Cuando tenemos una dificultad, es fácil pensar que el problema radica en el exterior. Automáticamente concluimos que si las personas o el mundo se comportaran como nosotros quisiéramos nuestro problema desvanecería. Sin embargo, aun sabiendo que habrá situaciones de la realidad que no se modificarán aunque queramos, podríamos atrevernos a trabajar con lo único que sí está en nuestras manos: nosotros mismos. Entonces podemos aprender a tener calma, serenidad e incluso alegría aun en medio de circunstancias adversas. Más aún, en ciertas ocasiones podríamos transformar las dificultades en oportunidades.



### Para tu vida diaria

Repite el ejercicio 2 usando una “espina o piedra” personal.

### ¿Quieres saber más?

En este video Juan Bautista Segons nos comenta la relevancia de la actitud para ser feliz. Puedes buscarlo en la dirección: <http://bit.ly/2rjoFXj> o teclear en tu navegador “Solo cambié mi actitud y todo cambió”, Juan Bautista Segons. TedxSanIsidro

### CONCEPTO CLAVE

#### Dificultades.

Obstáculos o impedimentos que se interponen entre el individuo y el cumplimiento de sus objetivos. En este contexto, las dificultades pueden ser cualquier adversidad, amenaza o fuente de tensión significativa: problemas familiares o de relaciones personales, enfermedades o situaciones estresantes en la escuela, el trabajo o preocupaciones económicas.<sup>2</sup>

2. American Psychological Association (APA, 2018) Tomado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>