

# 1.6

## Me enfrento a las adversidades

*“Sólo atravesando  
la noche se llega a  
la mañana”.*

*JRR Tolkien.*

En el transcurso de tu vida es probable que establezcas metas a corto, mediano y largo plazo. En este curso verás cómo la perseverancia, tu forma de ser, de pensar y de sentir, así como el concepto que tengas de ti, serán fundamentales para enfrentar las **adversidades** que aparezcan en el camino al realizar tus metas.

**El reto es** identificar los elementos del curso que te ayudarán a mantener la motivación, el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo para alcanzar metas de largo plazo, a pesar de la adversidad y los retos que se puedan presentar.

### Actividad 1.

- a. Seguramente a lo largo de tu vida has superado retos importantes para lograr lo que deseabas. Trae a tu memoria uno de ellos y escribe aquí o en tu cuaderno la adversidad a la que te enfrentaste:

---

---

- b. ¿Cómo te sentiste cuando se presentó este obstáculo?

---

---

- c. ¿Qué aspectos de tu forma de ser, pensar y sentir, te ayudaron a superarlo?

---

---

- d. Si aún no has superado este obstáculo, reflexiona y comenta qué piensas que pudiste o puedes hacer para lograrlo.

---

---

- e. ¿Qué aprendiste de esta experiencia?

---

---

---

---

**Actividad 2.**

- Compartan sus experiencias superando adversidades con un compañero o una compañera con la que sientas confianza.
- Discutan sobre qué se requiere para poder enfrentar adversidades al querer alcanzar sus metas a largo plazo.

**Reafirmo y ordeno**

La consecución de metas lleva implícita la aparición de adversidades. Es importante que tomes esto en cuenta al planear las rutas a seguir, y que fortalezcas tus herramientas personales (emociones, pensamientos y conductas constructivas) para poder hacerles frente. Sentir seguridad y adoptar una actitud determinante te será muy útil para ser perseverante y no dejarte vencer.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Platica con diferentes amigos o familiares acerca de las situaciones difíciles a las que se han enfrentado para llegar al momento actual. Escúchalas con respeto y atención. Tal vez te sientas identificado, o no. De cualquier forma, seguro aprenderás mucho de sus experiencias.

**¿Quieres saber más?**

Mira el video “Reinventarse ante la adversidad” en el que Blanca de la Cruz nos comparte su admirable historia sobre cómo se ha enfrentado a las adversidades en su vida cotidiana. Puedes encontrarlo en el siguiente enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=EM-m8AlxJ6\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=EM-m8AlxJ6_4)

**CONCEPTO CLAVE****Adversidad:**

Es una situación desfavorable o difícil de sobrellevar a la que una persona se puede enfrentar o en la que se puede encontrar a lo largo de su vida.