

9.3

Doy un giro a las situaciones adversas

“El fracaso es la oportunidad de comenzar otra vez, con más inteligencia”.

Henry Ford.

A diferencia de los fracasos que son las situaciones que no se logran como se esperaban, las **situaciones adversas** se caracterizan por representar retos para obtener los resultados deseados. Sin embargo, recuerda que ambos pueden ser una oportunidad de crecer en experiencias y nutrir tus capacidades y cualidades, con el fin de favorecer el logro de las metas que te has propuesto.

El reto es distinguir los aprendizajes y beneficios que se obtienen de las situaciones adversas y de los fracasos con el fin de mantener el esfuerzo y la motivación hacia el logro de las metas de largo plazo.

Actividad 1.

- a. Selecciona cuáles de las siguientes palabras se relacionan con la adversidad.

Reto Frustración Peligro Ansiedad Dificultad Angustia Sufrimiento
Tropiezo Desdicha Fatalidad Infortunio Infelicidad Desgracia Desafío
Enfrentar Apuesta Competencia Capacidad Destreza Habilidad

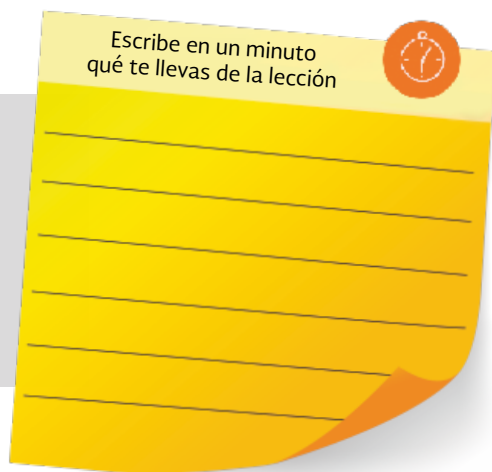
- b. Compara con tu compañero de junto si las palabras elegidas fueron las mismas.

Actividad 2.

- a. Escribe una experiencia personal (real o ficticia), de alguna situación adversa que hayas superado. Usa las palabras que seleccionaste en la actividad anterior.
- b. Comparte tu historia con el resto del grupo, si así lo deseas.

Reafirmo y ordeno

Distinguir la adversidad de los fracasos es un paso importante para resignificar el sentido de la primera. Siempre habrá situaciones adversas, pero si logras reconocerlas como oportunidades de cambio y transformación, pueden favorecer el logro de tus metas.



Para tu vida diaria

Elaboren tarjetas amarillas y verdes. Cuando se presente una situación adversa en sus vidas, anótenla en la tarjeta amarilla. Cuando logren resignificarla, escríbanla en la verde. Esto te ayudará a racionalizar la adversidad y entenderla como una oportunidad.

¿Quieres saber más?

Ve la película *Hawking* (Philip Martin, 2004), en la que se narra la vida del científico, quien logró grandes aportes a la ciencia resignificando sus adversidades.

CONCEPTO CLAVE

Situación adversa:
Circunstancia que presenta retos y desafíos para poder enfrentarla y obtener los resultados deseados.