

## ALIMENTAR EL OPTIMISMO Y LA ESPERANZA

Estamos viviendo una situación completamente nueva. Ni tú, ni tus padres, ni tus abuelos han tenido que estar tanto tiempo en casa sin poder salir. Entre todos tenemos que evitar que el coronavirus haga daño a más personas.

Esta dificultad que estamos viviendo de confinamiento, en principio, es la misma para todos, pero la forma de responder será distinta en cada persona.

En el material que te proponemos, analizaremos distintas posiciones que se pueden tomar ante la adversidad.

No se trata de reaccionar, sino de responder. Reaccionar supone una respuesta impulsiva, sin que medie una reflexión personal. Responder supone una previa elaboración intelectual que hace que la respuesta sea más consciente.

¿Cómo  me siento? \_\_\_\_\_

Recuerda que tú eres como un pentágono que tiene cinco lados que hay que cuidar para estar bien. Tienes una edad en la que puedes ser protagonista en esta extraña situación que nos toca vivir.

En esta actividad, te invitamos a que te mires en este pentágono como si de un espejo se tratase. Reflexiona, hazte preguntas para saber realmente cómo estás y cómo te colocas en la actual situación.



Marca la respuesta con la que te identifiques en cada pregunta o añade tus propias reflexiones.



## Intelectual

Pregunto a mi dimensión **intelectual**: ¿Entiendo por qué estamos todos en casa?

- No lo entiendo. No salgo de casa porque me obligan a hacerlo mis padres o las autoridades.
- Entiendo por qué estamos en casa porque me he informado yo mismo (además de lo que me cuentan).
- Lo entiendo y me siento responsable de lo que ocurre a mi alrededor; por eso me quedo en casa.



## Social

Pregunto a mi dimensión **social**: ¿Cómo es la relación con mi entorno?

### En mi familia...

- La convivencia se hace difícil, discutimos y nos enfadamos.
- La convivencia es inexistente, yo estoy a lo mío casi todo el tiempo.
- Colaboro en las tareas de la casa y estoy atento a los demás para cuidarlos.

### Con mis amigos...

- No verlos supone en realidad un descanso para mí.
- Estoy constantemente conectado con ellos, apenas hago otra cosa.
- Estoy en contacto con ellos y nos ayudamos a superar esta situación.



## Emocional

Pregunto a mi dimensión **emocional**: ¿Cómo me siento en esta situación?

- Me ahogo, me rebelo y estoy de mal humor.
- Acepto la situación lo mejor que puedo.
- A pesar de las circunstancias, logro ver la parte buena y siento que es una oportunidad de mejora.



## Corporal

Pregunto a mi dimensión **corporal**: ¿Cómo es la relación con mi cuerpo?

- No sigo ningún hábito de higiene o salud.
- Descuido mi cuerpo aunque me lavo las manos constantemente.
- Sigo unas rutinas de higiene, sueño, ejercicio y alimentación.



## Espiritual

Pregunto a mi dimensión **espiritual**: ¿Cómo está siendo el cuidado de mi espíritu?

- No me preocupa mucho este aspecto de mi vida. Me basta llevar bien los estudios y mantenerme ocupado.
- Busco un tiempo diario de silencio y reflexión para recapacitar sobre lo que pasa y lo que estoy aprendiendo.
- Interpreto lo que ocurre desde mis creencias y me pongo en actitud de oración.

## ¿Qué puedes aprender?

Antes de conocer la escritura, nuestros antepasados se comunicaban oralmente y con gestos. Los conocimientos se transmitían de generación en generación. Esto permitió que la humanidad progresara en todos los ámbitos de su vida, sobre todo el más importante: la supervivencia.

Los cuentos, las narraciones y los relatos han servido para transmitir sabiduría de persona a persona, de pueblo a pueblo.

¿Qué puedo aprender de esta situación que estamos viviendo? Acudamos a un cuento que nos habla de **distintas actitudes ante la adversidad**. ¿Cuál es tu forma de afrontar la dificultad?

### **La zanahoria, el huevo y el café**

*Una joven se quejaba a su padre acerca de su vida y de lo difíciles que le resultaban las cosas. No sabía cómo hacer para seguir adelante y sentía deseos de darse por vencida. Estaba cansada y a punto de tirar la toalla. Parecía que cuando por fin solucionaba un problema, aparecía otro.*

*Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una colocó zanahorias, en otra colocó huevos y en la última colocó granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.*

*La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un plato. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café y lo puso en un recipiente. Mirando a su hija le dijo:*

*–Cariño, ¿qué ves?*

*–Zanahorias, huevos y café –respondió ella.*

*La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias; ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que cogiera un huevo y rompiera la cáscara; la rompió y observó que el huevo estaba duro. Por último, le pidió que probara el café; ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma y sabor.*

*La hija, intrigada, preguntó a su padre:*

*–Papá, ¿qué significa todo esto?*

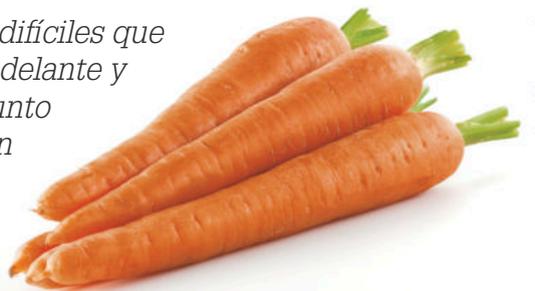
*Él le explicó:*

*–Los tres elementos se han enfrentado a la misma adversidad: el agua hirviendo, pero cada uno ha reaccionado de forma diferente. La zanahoria era fuerte y dura, pero después de pasar por el agua hirviendo se había puesto débil, fácil de deshacer. El huevo era frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. Los granos de café, sin embargo, eran únicos, sorprendentes: después de estar en agua hirviendo, habían cambiado el agua.*

*Entonces preguntó:*

*–Y tú, hija, cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?*

*¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero cuando el dolor te toca, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres como un huevo que comienza con un corazón flexible que después se endurece? ¿Tenías un espíritu fluido, pero tras*



*una circunstancia difícil te has vuelto dura y rígida? Por fuera te ves igual, pero... ¿eres amargada y áspera y de corazón duro? ¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor.*

*El padre concluyó diciendo:*

*–Hija, cuando la situación se pone mal, recuerda el grano de café. Reacciona de forma positiva, sin dejarte vencer, haciendo que mejoren las cosas que suceden a tu alrededor. Que, ante la adversidad, exista siempre una luz que ilumine tu camino y el de la gente que te rodea. Esparce con tu fuerza y espíritu positivo el dulce aroma del café, el dulce aroma del optimismo.*



Anónimo

## Aplicáte el cuento

Reflexiona con calma sobre las respuestas a las siguientes preguntas. Puedes comentarlas con otras personas o escribir algunos de tus pensamientos en un papel.

- Ante las dificultades que aparecen en la vida, ¿respondo de forma positiva o me rindo con facilidad?
- Ante las adversidades, ¿suelo reaccionar en soledad o pido ayuda a la gente que me rodea y que me quiere?
- A pesar de que la cosas no me salgan como esperaba, ¿intento mantener el ánimo y el buen humor? ¿Transmito optimismo a mi alrededor?
- La zanahoria, el huevo y el café sufrieron una misma adversidad, el agua hirviendo, pero cada uno de ellos reaccionó de forma diferente. ¿Cómo te sientes tú en esta situación? ¿Cómo respondes: ¿te ablandas, te endureces, aprovechas para seguir creciendo como persona? ¿Tienes momentos para todo?

## Principios para la vida

En estos principios se resumen algunos aprendizajes que hemos compartido. Copia en un cuaderno o una hoja los que más te identifiquen y añade tus propias reflexiones.

- Cada adversidad que me sobreviene es una oportunidad para crecer.
- Dentro de mí tengo los recursos necesarios para superar las adversidades.
- Trataré de que las adversidades no agríen mi carácter.
- Ante las adversidades tendré pensamientos positivos: “Voy a ser capaz”. “Voy a tener éxito en mis propósitos”. “Todo va a acabar bien”

## ¿Qué puedes hacer?

“Todo depende del color del cristal con que se mira”, escribía en uno de sus versos el escritor y pensador español Ramón de Campoamor. Una misma cosa, una misma situación, puede ser vista por muchas personas, pero la percepción, la interpretación de lo visto o sucedido, puede ser completamente diferente.

Te ofrecemos una actividad para estos días de cuarentena. La hemos titulado

### Diario desde mi ventana

Te proponemos que hagas un diario de estos días. Los diarios nos permiten interiorizar lo que nos pasa y nos ayudan a dar sentido a nuestras experiencias. Todo lo que nos sucede tiene una razón de ser. Con el diario somos conscientes del transcurrir de nuestra propia autobiografía. Registramos, paso a paso, el camino que vamos recorriendo hacia la consecución de nuestro proyecto de vida

Toma cada día una fotografía, desde tu ventana, en la que recojas situaciones que te llamen la atención. Añade a cada fotografía un breve comentario.

Un día puede ser el momento en que la gente está aplaudiendo desde las ventanas al personal sanitario y a todos los que están luchando para que vuelva la salud a la población. Inventa un título (por ejemplo: “A las 8:00 de la tarde”); incluso, si te animas, puedes escribir un poema con ese mismo título.

Otro día puede ser la calle vacía, símbolo de la colaboración ciudadana; la presencia de la policía; los transportes públicos. Puedes observar a las personas mientras pasean a sus mascotas o a las pájaros en los árboles, ajenos a todo lo que está pasando.

Recuerda que todo depende “del cristal con que se mira” Será TU diario. Escribe, dibuja, pinta, recorta, pega, hazlo con el móvil o compártelo con otras personas... aunque sea breve, pero que refleje lo que sientes; que exprese tus pensamientos, tus sentimientos, tus emociones, en definitiva, tu vida. Con libertad, es tu diario. Cuando pase el tiempo, será un documento histórico que habla de un tiempo de tu vida vivido de forma especial.

