



¿CÓMO SOBRELLEVAMOS LAS ADVERSIDADES?

Cada persona tiene a su haber algunas experiencias en que ha sentido que la vida se le torna adversa. La adversidad forma parte de la condición humana y se constituye como tal cuando en los escenarios de la vida emerge alguna situación desfavorable que no está en el pre supuesto de lo que se esperaba.

Frente a la adversidad se pueden tomar varios caminos. En esta ocasión ofrecemos dos que pueden orientar a pensar sobre cuáles son las herramientas y estrategias de las que se disponen para sobrellevarla.

Un primer camino es asumir las adversidades desde una actitud calmada que ayude evaluar la situación para así tomar decisiones. Ejemplos de esto son las personas perseverantes, con fuerza interior y por sobre todo capaces de volver a levantarse, son aquellos que ven “el vaso medio lleno y no medio vacío”.

Un ejemplo contingente es la situación de los mineros atrapados en la Mina San José; ellos han vivido una situación extremadamente estresante -tanto física como anímicamente- y posiblemente se han mantenido vivos por vislumbrar una “meta” clara y sostenerse en ella. De igual manera, sabemos de Victor Frankl y Anna Frank, quienes compartieron la capacidad de sobreponerse a la adversidad, dado que en sus vidas tenían un objetivo determinado y la fuerza interior para lograrlo. Esto es lo

que llamamos resiliencia (capacidad de salir adelante cuando todos los escenarios son desfavorables).

El segundo camino es radicalmente opuesto. No considera al "otro" como sujeto socialmente válido y en consecuencia frente a la adversidad (ej: terremoto, maremoto, derrumbe en la mina, etc.) actúan cualidades más bien egoístas, las que generalmente dañan a las personas que están en su camino convirtiendo al otro en un "adversario". ¿Cuántas veces nos hemos molestado con alguien y se ha tornado un enemigo y hemos reaccionado de manera inadecuada?. Cada vez que se enfrenta una situación adversa, los fines no pueden justificar los medios. No hay que olvidar que somos sujetos sociales y todo lo que se hace, siempre tiene implicancia en la vida de los otros. Por eso hay que ser cuidadoso en el trato con las personas que comparten espacios con nosotros.

Entonces ¿de qué manera vivo y enfrento las adversidades (en el trabajo, con la pareja, etc)?; ¿Me encierro en mí mismo/a asumiendo - a veces sin darme cuenta- una actitud orgullosa o tengo la capacidad de pedir ayuda? ¿En qué lo noto?.

Estar atento a la manera de resolver las adversidades es tarea constante de cada familia sobre todo cuando se tienen hijos/as que se relacionan con otros niños/as y para los cuales -sea de paso- somos los primeros modelos sociales de referencia, pero también entre los apoderados ¿Cuántas dificultades o adversidades han existido o existen como grupo de apoderados? y ¿Cuántas dificultades se tienen entre los apoderados y los profesores? ¿Por cuál camino optamos?.

Equipo de Orientación y Psicopedagogía.

Prisma disponible en <http://www.colegiocorazondemaria.cl/orientacion.html>