

9.4

Estrategia ante la adversidad y el fracaso

“El éxito es la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo”.

Winston Churchill.

Reconocer los pensamientos, acciones y emociones que se presentan en una situación de adversidad o fracaso, permiten aplicar la estrategia de análisis cognitivo, conductual y emocional para resignificar las situaciones adversas y los fracasos de forma cotidiana, puede contribuir a fortalecer tus capacidades de adaptación y respuesta al cambio.

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. De forma individual, lee la siguiente situación.

Rosaura está participando en una carrera de relevos con sus amigas de la escuela, su equipo va ganando y ella es la que correrá el último tramo para llegar a la meta. Cuando es su turno y comienza a correr, se da cuenta que se le desabrocharon las agujetas...

b. Ante esta situación adversa, plantea cuáles serían los pensamientos, acciones y emociones que podrían favorecer y desfavorecer a Rosaura en ese momento:

	Opción desfavorable	Opción favorable
Pensamientos		
Acciones		
Emociones		

c. Ahora piensa que el equipo de Rosaura perdió la carrera porque ella se tropezó. Escribe los pensamientos, acciones y emociones que podrían favorecer y desfavorecer a Rosaura en ese momento.

	Opción negativa	Opción positiva
Pensamientos		
Acciones		
Emociones		

Actividad 2.

- a. En equipo, comparen sus tablas de la actividad anterior.
- b. Elaboren un listado general en el que ubiquen todos los pensamientos, acciones y emociones que puede tener Rosaura al enfrentar el fracaso y la adversidad.

Reafirmo y ordeno

Aplicar la estrategia de análisis de pensamientos, acciones y emociones para **resignificar situaciones adversas y fracasos** en el momento en que se presentan es difícil, por ello es importante llevarlas a cabo de manera cotidiana para ampliar las posibilidades de adaptarse al cambio, y responder con más opciones para favorecer el logro de tus metas.



Para tu vida diaria

Elabora un listado general de pensamientos, acciones y emociones que te ayuden a enfrentar la adversidad y el fracaso. De ser posible, colócalo en un lugar visible en tu casa; y si tus familiares lo desean, puedan contribuir en dicho listado.

¿Quieres saber más?

Ve el siguiente video, donde Blanca de la Cruz narra su experiencia para enfrentar la adversidad ante un problema de salud que le impidió continuar con lo que más le apasiona: bailar. Busca el video como “Reinventarse ante la adversidad - Blanca de la Cruz” o entra en la siguiente dirección: https://youtu.be/EM-m8AlxJ6_4

CONCEPTO CLAVE

Resignificar situaciones adversas:

Acciones conscientes que nos llevan a transformar experiencias desafiantes o de fracaso en oportunidades de aprendizaje.