

Enfrentando dificultades

Estimado padre de familia, en la vida existen situaciones diversas, unas nos causan satisfacción, alegría, bienestar; otras a veces son consideradas dificultades, contratiempos, obstáculos o problemas; sin embargo, depende de la lupa con la que se vean las podemos enfrentar. Pueden verse como acontecimientos catastróficos o bien como oportunidades que ponen en juego nuestra inteligencia. Es importante ubicarlas en su justa dimensión.

Es de gran ayuda enfrentar las dificultades y/o contratiempos con una actitud positiva, lo que nos permitirá crear alternativas para enfrentar las situaciones negativas con lo mejor de nosotros. ¡Recuerde, siempre hay solución!

Para ejercitar nuestra inteligencia, le invitamos a realizar un ejercicio que pone en juego su capacidad en la solución de dificultades.

Ejercicio

1ª. Parte.

1. Consiga una caja de pinturas y 5 hojas blancas. Póngalas sobre la mesa.
2. Siéntese en una silla, frente a la mesa.
3. Lea las siguientes indicaciones y realícelas.
4. Cierre por 5 minutos sus ojos.
5. Piense en usted como un ser irrepetible, único, capaz de enfrentar y resolver las situaciones u obstáculos que se le presentan.
6. Recuerde su historia de vida y ubique una situación difícil que haya resuelto positivamente.
7. Abra sus ojos.
8. Piense, en ¿cómo resolvió dicha situación? y escríbalo en una hoja.

Reflexione en la solución:

- ¿Cómo lo hizo?
- ¿En qué circunstancias lo hizo?
- ¿Cuál era su estado emocional?
- ¿Qué pensó?,
- ¿Cómo encontró la solución?, etc.

¿Se dio cuenta que fue inteligente y capaz de resolver su dificultad?

2ª. Parte.

- ❖ De las pinturas de colores, puestas sobre la mesa elija el color que no le guste o le guste menos.
- ❖ Piense y seleccione una dificultad que más le acongoje.
- ❖ En una hoja en blanco, represente la dificultad o problema a través de un dibujo o esquema, diagrama o cuadro con el color que eligió y que no le gustó.
- ❖ En otra hoja, escriba cómo lo podría resolver. Piense en su experiencia de éxito anterior y los aspectos a tomar en cuenta para resolver esta nueva situación.
- ❖ Debajo de lo que escribió en el punto anterior, represente su solución de la dificultad que tiene a través de un dibujo o si prefiere esquema, cuadro sinóptico o diagrama con el color que más le guste.
- ❖ Busque a alguien de confianza para platicar las dos representaciones, las dificultades y las soluciones que encontró.

¿VERDAD QUE SÍ PUDO RESOLVER SU DIFICULTAD?

¡FELICIDADES!