

5.1

Enfrentar retos

“Siempre que hay un reto, también hay una oportunidad para afrontarlo, para demostrar y desarrollar nuestra voluntad y determinación”.
Tenzin Gyatso.

¿Te ha pasado que, al ir tras una meta, los **retos** en el camino te hacen dudar si podrás alcanzarla? Para estos casos, te invitamos a recordar aquellos que ya has enfrentado en la vida. Si bien unos parecerían mínimos y otros titánicos, todos ellos te fortalecieron y te brindaron aprendizajes.

El **reto es** analizar situaciones adversas y los retos que has superado, con el fin de prever escenarios y formas constructivas y flexibles de enfrentarlos, para favorecer la consecución de metas a largo plazo.

Actividad 1.

De manera individual, practica la siguiente técnica de entrenamiento mental que te ayudará a identificar un reto ante el cual lograste salir adelante.

- Siéntate y ajusta tu postura con la espalda derecha y el cuerpo relajado. Da tres inhalaciones y exhalaciones profundas y descansa. Dirige tu atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por tu nariz durante un minuto.
- Trae a tu mente un reto ante el cual hayas logrado salir adelante. Puede ser personal o académico.
- No importa si el reto fue pequeño o grande, solo trata de recordar la situación de manera nítida y clara.
- Una vez que tengas el recuerdo, céntrate en lo que hiciste para superarlo.
- Finalmente, evoca qué se siente superar la adversidad y conserva para ti la sensación.

Actividad 2.

Escribe en la tabla un reto del pasado que haya venido a tu mente durante la práctica de entrenamiento mental. En el recuadro de estrategias, describe cómo hiciste para superarlo. Posteriormente, reflexiona y escribe un reto que podría presentarse en el futuro y cómo harías esta vez. Recuerda que las experiencias del pasado pueden servir como referencia o punto de partida para visualizar lo que podrías enfrentar.

Retos que se presentaron en el pasado.

Reto	Estrategias utilizadas
Ejemplo: Mi reto era aprobar el examen de matemáticas.	Estudíé con mis amigos para pasar el examen. Repasé mis apuntes todos los días después de las clases.

Retos que se podrían presentar en el futuro.

Reto	Estrategias utilizadas

Reafirmo y ordeno

Al trazar nuestras metas solemos centrarnos en imaginar la satisfacción que experimentaremos al lograrlas, sin pensar en los retos que pueden presentarse en el camino ni en cómo los solucionaremos. Recordar la forma en que enfrentaste los retos del pasado te ayudará a alumbrar y alentar tu camino hacia las metas que te has propuesto. Encontrarás en tu experiencia una fuente a la cual recurrir para tomar impulso y seguir adelante en tu cometido.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Handwritten-style yellow notepad with horizontal lines for writing.

Para tu vida diaria

Escribe aquí o en tu cuaderno dos de las estrategias que puedan ayudarte a lidiar con los retos posibles de esta semana.

1. _____

2. _____

¿Quieres saber más?

En este video, Ilya Espino de Marotta, ingeniera panameña que lideró la Ampliación del Canal de Panamá, comparte los retos a los que se enfrentó cuando le diagnosticaron cáncer a su hijo y a su esposo. Búscalo en tu navegador como “Los Retos son Oportunidades - Ilya Espino de Marotta - TEDxPanamaCity” o entra en esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=grNeuwTEOKE>

Concepto clave

Reto.

Objetivo o empeño difícil de llevar a cabo y que constituye por ello un estímulo y un desafío para quien lo afronta.¹

1. Raimundi, M. J., Molina, M. F., Gimenez, M. y Minichiello, C. (2014). ¿Qué es un desafío? Estudio cualitativo de su significado subjetivo en adolescentes de Buenos Aires. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 12 (2), 521-534.