

# 5.6

## Superé adversidades

*“No hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba”.*  
Séneca

¿Recuerdas alguna adversidad que hayas enfrentado? ¿cómo te sentías? Pero, ¿también logras evocar qué sentiste cuando la superaste? Superar situaciones adversas y retos para lograr tus metas te muestran la fuerza, energía y vitalidad que tienes al momento de desplegar tu potencialidad para lograr tus metas.

**El reto es** analizar retos y situaciones adversas que ha 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.

- Lean, en pareja, el poema de Oscar Barrera Sánchez.

La noche del desconsuelo me impedía ver  
la luz del sendero en agitada oscuridad.  
Mirada oculta insinúa un tenue amanecer  
de un albor emergente de mínima bondad.

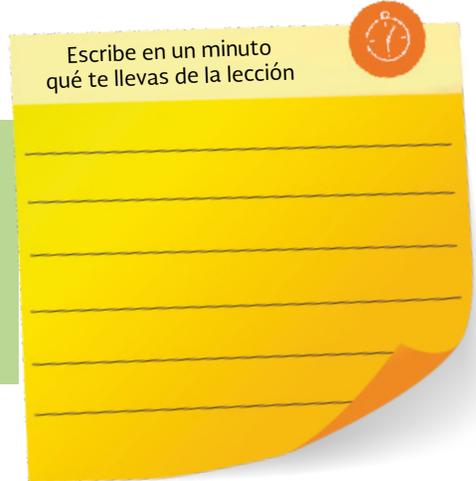
Ilusión persistente, logro hallado  
insistente, necesidad ante lo amado.  
Agradecimiento por haberlo logrado  
lo que tanto esperaba, lo he encontrado.

- Comenten el poema y contesten las preguntas en su cuaderno:
  - ¿A qué se refiere el poema?
  - ¿Qué sintieron al leerlo?
  - ¿Creen que haya sido semejante a lo que pensó quien lo escribió?
  - ¿Cómo concibe el haber logrado su meta, ante las adversidades que tuvo?

### Actividad 2.

- En grupo den algunos ejemplos de situaciones adversas que hayan superado y que los fortalecieron para lograr alguna meta.
  - ¿Qué estrategias emplearon para afrontar constructivamente aquello que parecía un obstáculo?
  - ¿Cómo se sintieron después de superar la adversidad?

- b. Escriban una frase que resuma el sentimiento después de haber superado alguna adversidad y alcanzado una meta. Guárdenla y léanla cuando se presente algún otro obstáculo que haya que enfrentar.



### Reafirmo y ordeno

Enfrentar retos, obstáculos y adversidades te ayuda a buscar formas de sobrepasarlos, pero cuando lo has logrado, te darás cuenta que el esfuerzo emprendido es el mayor reconocimiento, el cual se verá reflejado al momento de alcanzar tu meta.

### Para tu vida diaria

Escribe un poema o texto en prosa dedicado a la **superación** de algún obstáculo que hayas enfrentado. Si esta dificultad fue familiar, compártelo con los integrantes de tu familia. Si fue escolar, puedes leerlo frente al grupo.

### ¿Quieres saber más?

Ve la película “*Corazón valiente*” (Mel Gibson, 1995), que narra la historia de William Wallace, quien emprendió la lucha por la independencia de Escocia enfrentando retos y superándolos para lograr la libertad de su pueblo.

### Concepto clave

**Superación.**  
Vencer obstáculos o dificultades de forma satisfactoria.

### Glosario

**Evocar.**  
Recordar algo o alguien.