



Ejercicio 2.1.1. Capacidades de absorción, adaptación y transformación

Objetivo: Identificar, de manera vivencial, las capacidades de adaptación, absorción y transformación.

Orientación: Durante el 2020 la humanidad comenzó a vivir la pandemia Covid-19. Rememore los sucesos vividos durante ese año, los recuerdos y los sentimientos más profundos y reales que sintió. Seguidamente, redacte una carta para hacerla llegar a una persona (real o ficticia) a quien pueda confiarle plenamente sus pensamientos y sentimientos. Comparta con ella sus principales recuerdos, sus vivencias familiares, las actividades que realizaba, sus actitudes, comportamientos, miedos, tristezas, angustias, momentos felices, etc., y explíquelo en qué momentos los sintió.

¡Proponemos una manera hermosa que le motivará a redactarla!

Era una tarde ya no recuerdo qué día, ni qué mes ni qué año decía el mentiroso almanaque Lo que sí recuerdo es mi caminar por las calles de un pequeño pueblito rodeado de montes tropicales del Chaco Sudamericano

Y dicen que re-cordar viene de “cordis”, corazón Así que recordar es volver a pasar por el corazón!

De tanto en tanto me detenía y dejaba fluir sentires que estaban en ebullición en mi cuerpo Sentires que los traducía en palabras que escribía en unas arrugadas hojas de un viejo cuaderno escolar que llevaba en mis bolsillos Y andando por esas calles, escribiendo mis sentires, comencé a tomar consciencia del valor de las hojas sueltas, de que aprendí





Desde ese entonces sigo andando y el andar es hacer caminos y son caminos de búsquedas

No es un andar solitario, es un camino en el que se conversa, se toma de la mano, se abraza, se besa Es un camino de amor constructor de ese Otro Mundo Posible

Y en esta colectiva construcción, a todas y a todos les comparto aquella sensación vivenciada en una tarde rodeado de los montes tropicales: a quien le bulla un sentir o le agite un pensar tradúcelo en palabras sobre una hoja suelta que el viento la lleve para alimentar fuegos de vida o abonen suelos para que florezcan los colores de la vida y se eleven las fragancias del amor, de la paz, de la felicidad de los pueblos

Hoy elevo un grito, un grito de amor: comuniquemos NOS Artesanas y Artesanos de este Otro Mundo Posible que está amaneciendo Comuniquémos NOS con las palabras que se escriben en el siempre mágico papel o transformadas en bites que viajan por los cyberspacios El comunicar NOS potencia las energías afectivas que son las energías creadoras y transformadoras

Julio, de Alegremia



Preguntas complementarias:

1. ¿Qué actividades encuentra en el cuerpo de la carta? ¿Algunas de ellas las puede relacionar a medidas para resistir una adversidad y regresar a la normalidad? ¿Algunas se plantean en función de adaptarse y superar mejor este tipo de adversidad en el futuro? ¿Alguna propone cambios profundos en la forma de vida y relaciones a nivel individual, familiar, social?
2. ¿Cómo valora la manera en que enfrentó ese período vivido? ¿Identifica





algún elemento emocional, cultural o social en sus vivencias? ¿Dicho elemento es característico de usted, de tu familia, de la comunidad o de otro ámbito? ¿De cuál?

3. ¿Qué aprendizajes comparte en su carta que pueden ser útiles para enfrentar este tipo de situaciones?

Para una mayor información sobre las capacidades de absorción, adaptación y transformación para enfrentar situaciones de crisis, desastres, así como tensiones en los procesos de desarrollo, proponemos el estudio de la presentación “Las capacidades de resiliencia” y el audiovisual animado sobre resiliencia; ambas disponibles en la plataforma virtual www.desarrolloresiliente.cu.



Nota: Sugerimos registrar los criterios en cuaderno de trabajo o bitácora de aprendizajes. También invitamos a identificar y anotar:

- Preguntas de aprendizaje
- Lección aprendida

