



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital

Establecimientos Educativos

*Competencias socioemocionales para
el desarrollo integral y la salud mental
de niños, niñas y adolescentes*

Módulo 1

**Autorreflexión por medio
de autobiografías**

Momento 2 – Interacción y preguntas

Autorreflexión por medio de autobiografías

A continuación se presentan *ejemplos de resiliencia* de personas que han sabido superar con creces sus problemas y aprender de ellos gracias a esta capacidad, animando a las personas a superar los obstáculos que tienen en la vida y a ser más fuertes emocionalmente.

Luego de leerlas, por favor responda las siguientes preguntas, escribiendo sus respuestas en documento de texto que posteriormente deberá subir a la plataforma.

- ¿Qué sintió después de leer estos relatos?
- ¿Qué pensó sobre las historias de vida de estas personas?
- ¿Con qué aspectos de la historia de vida de estas personas se identifica ?
- ¿Con qué aspectos de la historia de la vida de estas personas no se identifica?

1. Malala Yousafzai



Malala es una chica de origen paquistaní conocida por ser una gran defensora de la educación femenina, así como de los derechos de la mujer. Con solo 12 años comenzó a escribir en un blog cómo iba a clase de forma clandestina y a reivindicar que tenía derecho a recibir educación.

Este hecho y los ideales por los que lucha fue lo que la llevó a querer ser asesinada por el grupo terrorista TTP en el año 2012. En el momento de lo ocurrido, Malala se encontraba en un autobús escolar que viajaba por el

Valle de Swat en Pakistán, cuando dos miembros del TTP le dispararon con un fusil alcanzándola en el cráneo y en el cuello.

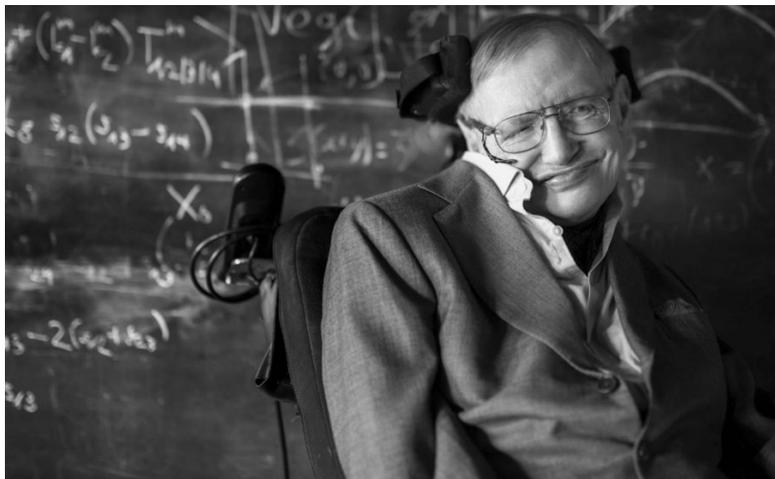
Posteriormente, tuvo que someterse a varias cirugías reconstructivas, debido a las grandes heridas que sufrió, e incluso tuvieron que incorporar una placa de titanio en su cráneo y un dispositivo auditivo en el oído izquierdo.

Meses después de su intento de asesinato, fue dada de alta y siguió con la rehabilitación.

Su intento de asesinato no hizo que Malala se detuviera y continuó formándose y luchando por los derechos de las mujeres a la educación. En el año 2013, fue nominada al Premio Nobel de la Paz siendo la mujer más joven de la historia, ya que por aquel entonces, solo tenía 16 años. Ese mismo año, también fue galardonada con el premio Sájarov a la Libertad de Conciencia.

En el año 2014 también recibió el Premio Convivencia Manuel Broseta y el Nobel de la Paz. Actualmente sigue luchando por los derechos de los niños y por una educación igualitaria entre hombres y mujeres.

2. Stephen Hawking



Debido a una enfermedad degenerativa que padece desde hace más de treinta años, Hawking está paralizado de pies a cabeza, lo que le hace estar en una silla de ruedas. Por otro lado, debido a una traqueotomía que dañó sus cuerdas vocales le es imposible comunicarse a través de la voz.

Esto hace que sea una persona totalmente dependiente en su día a día. Sin embargo esto no ha impedido que estudie física o incluso que se doctora a pesar de que los médicos sólo le daban tres meses de vida por su enfermedad.

Con estos impedimentos ha escrito con ayuda de los dedos de una mano, que son solo los únicos que puede mover de todo su cuerpo, varios libros y en la actualidad es uno de los científicos más reconocidos.

Actualmente viaja por el mundo dando conferencias, es profesor y está casado. Se comunica a través de un procesador de palabras que está incorporado a su silla de ruedas. En vez de vivir como una víctima y auto compadecerse de sí mismo luchó por ser positivo a pesar de las circunstancias y cumplir sus sueños.

3. Pablo Pineda



Pablo ha sido reconocido por ser el primer europeo con Síndrome de Down en terminar una carrera universitaria, en concreto magisterio. Actualmente, está terminado la carrera de psicopedagogía, actividad que realiza conjuntamente con otras actividades como: la presentación y la actuación, la escritura así como las conferencias de motivación.

Llegar a conseguir un título universitario no ha sido nada fácil para él, ya que tuvo que luchar muy duro por conseguir realizar sus estudios obligatorios en una escuela pública e incluso para continuar con el bachillerato o entrar en la propia universidad.

En 2013 publicó un libro “El reto de aprender”, en el 2015 publicó su segundo libro “Niños con capacidades especiales: Manual para padres”. Por otro lado, debido a su interpretación y aparición en la película “Yo, también” ganó en el año 2009 la Concha de Plata al mejor actor en el Festival de San Sebastián de cine.

Actualmente, se dedica a dar conferencias con el único objetivo eliminar los prejuicios que existen en la sociedad hacia las personas que tienen alguna discapacidad y así aumentar también el respeto hacia ellas. Además, también trabaja en la Fundación Adecco dando charlas y realizando tareas con el mismo fin.

Se caracteriza por ser una persona positiva y luchadora y sin complejos y orgulloso de ser Síndrome de Down.

4. Frida Kahlo



Si hay una mujer en la historia de México reconocida por su arte es Frida Kahlo. Magdalena Carmen Frida (así se llamaba) quien plasmó en todas sus obras no solo el dolor sino su visión del mundo aprendió a ser resiliente desde niña.

Las secuelas de poliomelitis la hicieron objeto de las burlas de sus compañeras, situación que según sus biografías le hacía llenarse de rabia, pero también la motivó a redoblar

sus esfuerzos para ser la mejor: lo mismo nadaba que corría o andaba en bicicleta; algunos de esos comentarios le lastimaban, y cómo no hacerlo, cómo acostumbrarse a un defecto físico, si todo el tiempo se lo recordaban.

Fue el amor de su padre Wilhem (Guillermo) lo que la impulsó a salir adelante, no porque carecería del de su madre, pero que debido al carácter rígido de ésta, la relación con el primero le era mucho más cercana. Wilhem dispuso que recibiera rehabilitación y la inscribió, a pesar de las protestas de su madre, a la Escuela Nacional de Preparatoria, que en aquel entonces (1922) era predominantemente una escuela para varones.

Fue en aquella época, cuando se dio cuenta que su discapacidad no la hacía menos, pues pertenecía a una generación de jóvenes, los que habían nacido con la revolución, ávidos de conocimiento, con aspiraciones y esperanzas. “Mi pierna no le interesaba a nadie” decía.

Y fue entonces, cuando con otros jóvenes formó el grupo de “los Cachuchas”. Y ahí también conoció a su primer amor, Alejandro Gómez Arias.

Después vino el accidente en tranvía. El pasamanos le atravesó la cadera y le salió por la vagina. Pese a los dolores, Frida recibió muchas muestras de cariño: de “Los Cachuchas” pero también de las mujeres que la criticaban por su conducta y estilo desenfadado. Se dice que recibía muchos cuidados y muestras de afecto, y eso le ayudaba a sentirse mejor.

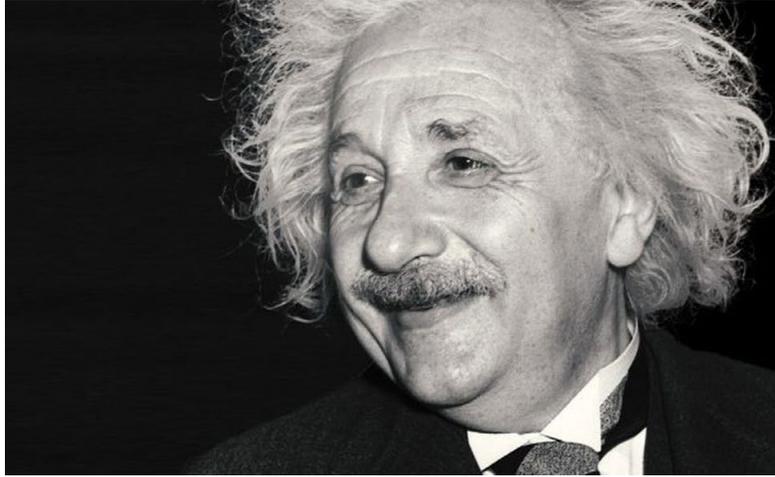
Tres meses después ella misma decía que lo único bueno era que “empezaba a acostumbrarse a sufrir...Pese al dolor, pese a su cuerpo maltrecho, no era ella puro llanto, sino pura fuerza”.

Fue en esos años, en los que debía permanecer básicamente en cama, cuando empezó a dibujar y a escribir. Se dice que le gustaba bromear y maldecir.

Frida se embarazó varias veces, sin éxito. Estas pérdidas le causaban un gran dolor, que expresaba en sus pinturas. Y sufrió a lo largo de su vida serios problemas de salud relacionados con la polio y el terrible accidente. Numerosas operaciones y la amputación de una de sus piernas.

Frida pintaba en forma esporádica en un principio, después encontró en esta actividad una forma de cómo ella misma decía “expresar su realidad”. En la pintura encontraba un refugio.

5. Albert Einstein



El gran científico alemán es uno de los más sorprendentes ejemplos de resiliencia. Conocido y admirado por muchos que como yo encuentran en su vida, sus anécdotas y sus posiciones ante aspectos tan apasionantes como la religión o el amor, respuestas sólidas y convincentes a través de sus logros y en general de su vida.

Algunas reseñas históricas de su biografía reflejan que Albert Einstein no aprendió a hablar hasta que tenía casi 4 años y a la edad de 15 años algunos de sus profesores decían que *“no llegaría a nada en la vida”*.

Se ha escrito que hasta algunos de sus maestros llegaron a pensar que podría haber algo de *«retraso»* en su desarrollo mental.

Sin embargo él fue un estudiante y trabajador sistemático, que no dejó de creer en sí mismo y en lo que podría lograr en el complicado mundo de la ciencia; sus planteamientos en el ámbito de la física, cambiaron, no sólo el enfoque esencial de dicha disciplina científica como tal, sino que el impacto de sus propuestas ha dado pie a algunos de los más importantes descubrimientos en el ámbito de la física, e incluso en otras disciplinas científicas. Su vida no fue fácil, se vio obligado a sortear situaciones muy complicadas, tanto en el ámbito laboral y científico, como en su esfera personal y emocional.

Sin embargo y a pesar de muchos contratiempos, e incluso de las muchas descalificaciones que sufrió, tanto en su esfera socio emocional, como en su rol científico, siempre se mantuvo firme en sus creencias, en sus investigaciones y en especial en su concepción del amor.

Albert Einstein obtuvo el Premio Nobel en Física en el año 1921.

Referencias

- Ramos Lovera., T. (2015). americanuestra.com. <https://americanuestra.com/todos-resilientes-malala-yousafzai-nelson-mandela-albert-einstein/>
- Ruiza, M., Fernández, T. y Tamaro, E. (2004). Biografía de Nelson Mandela. En Biografías y Vidas. La enciclopedia biográfica en línea. Barcelona (España). Recuperado de <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/mandela.htm> el 17 de octubre de 2020.
- Sánchez Sánchez, Y. C. (2018). www.lifeder.com. Lifeder. <https://www.lifeder.com/ejemplos-resiliencia/>



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital



Fundación
**Saldarriaga
Concha**