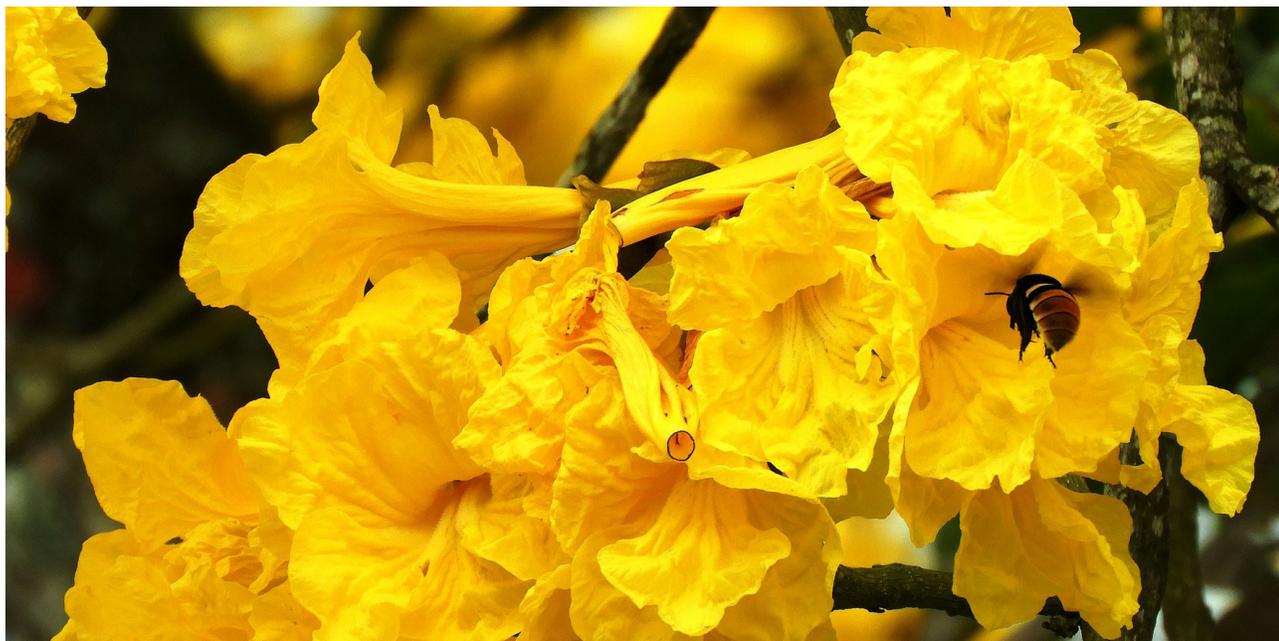


Por Mariel Paz y Miño  
(mpazyminom@usfq.edu.ec)

# La adversidad: una oportunidad de fomentar salud mental



**E**l aprendizaje no solo se da en el aula. Creo que todos estamos de acuerdo con eso. Una de las grandes enseñanzas en tiempos de covid-19 (no es que antes no lo hayamos sabido) es que niños y grandes aprendemos más en contextos familiares aplicando lo que sabemos en situaciones cotidianas.

Esto nos da la oportunidad de desarrollar lo que se conoce como habilidades blandas o soft skills, las cuales nos permiten mejorar nuestras relaciones personales y, por ende, nuestra salud mental. Estas habilidades blandas incluyen potenciar comportamientos de liderazgo, autoconciencia, así como darnos cuenta del impacto que tenemos en este mundo y en los demás.

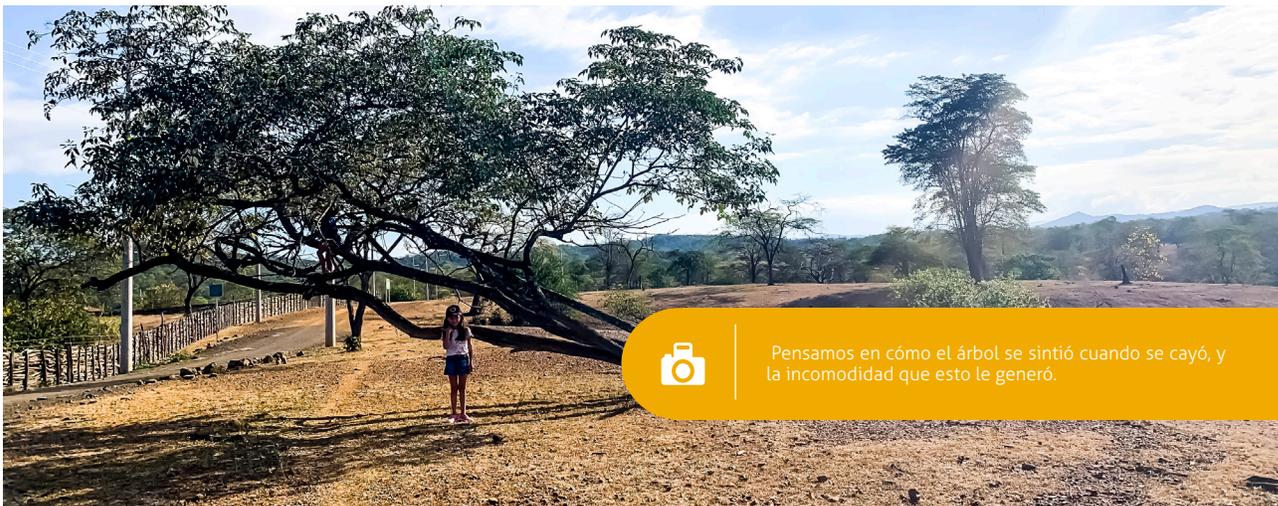
Es decir, alcanzamos salud mental cuando aprendemos mediante comunicación asertiva, relaciones interpersonales, pensamiento creativo y crítico, trabajo en equipo, todo lo cual aporta a nuestra capacidad de desarrollar una mente flexible de crecimiento, capaz de adaptarse a los cambios que el mundo nos impone.

Las habilidades blandas van más allá de la teoría porque permanecen, pues llevan consigo una emoción, un recuerdo o, en este caso, una foto. La foto que quiero compartir viene cargada de una hermosa historia. Una historia en la que no solo pasamos por un momento de aprendizaje, sino que, a partir de él, encontramos estrategias que han contribuido en nuestra salud mental. A través de esta experiencia conversamos sobre el

significado de crecer ante un problema, que es una de las principales características que fortalecen las habilidades blandas.

Este verano visité Loja, un lugar lleno de secretos y hermosas experiencias. Quién hubiera pensado que, al pie de nuestra casa, encontraríamos la oportunidad de hablar sobre resolución de problemas o de aprender sobre la necesidad de desarrollar habilidades para resolverlos.

El árbol que miran aquí es un Guayacán, conocido por sus hermosas flores amarillas que salen todos los años en la ciudad de Mangahurco, Loja, luego de las primeras lluvias de enero. En verano, las flores no son evidentes, pero los árboles siguen siendo muy pintorescos. Mis hijos, de siete y



Pensamos en cómo el árbol se sintió cuando se cayó, y la incomodidad que esto le generó.

cuatro años, subieron a este árbol incontables veces. Se colgaron de sus ramas mientras jugaban y se aferraban a ellas, cuando luego de un descuido algún chivo los perseguía. Una de esas tardes nos dimos cuenta de que el árbol había tenido un problema. No era como los demás. Mi hija me preguntó que había pasado.

Conversamos sobre muchas hipótesis de por qué este árbol estaba caído, con su tronco guía dañado, y nos sorprendimos de que, a pesar de ello, el árbol había encontrado la forma de seguir creciendo. Llegamos incluso a pensar que su problema (un golpe, una plaga, el mal clima) le había dado una ventaja. Era el único árbol en el que se podían subir los niños y era el único árbol, entre miles de esta especie, que tenía sus ramas llenas de turistas durante el florecimiento, pues es muy difícil subirse a los otros árboles y conseguir una foto.

Pensamos en cómo el árbol se sintió (seguramente muy triste) cuando se cayó, y la incomodidad que esto le generó. Debió aprender a buscar el sol para poder seguir creciendo y hacer camino entre las piedras, los chivos y el polvo. Quizá pensó en que nunca

más lograría ser como los demás. Pensó que moriría pronto o que no lograría florecer durante enero. Pero nos dimos cuenta de una cosa. A pesar de su problema, no se dio por vencido. Buscó la forma de seguir creciendo e utilizó la curiosidad como herramienta para intentar otras formas de lograr lo que quería: ser parte del bosque seco y florecer durante enero.

Hablamos del árbol durante muchos días. Hasta ahora lo hacemos cuando lo necesitamos. Lo que aprendimos de él es invaluable. Entendimos que los problemas pueden aparecer en cualquier momento y hacernos sentir distintos a los demás.

Podemos llegar a pensar que el resto de personas son más afortunadas que nosotros por como se ven o por lo que tienen. Pero que si tan solo somos un poco curiosos y buscamos nuevas formas de adaptarnos, podemos encontrar soluciones.

El árbol generó nuevas conexiones en el cerebro de mis hijos. Y les dará la oportunidad de que crezcan y se conviertan en adultos fuertes, sensibles y generosos. Les enseñó a tomar decisiones cuando hay problemas: pensamos en

los pro y los contra que debió tener el árbol e hicimos una lista. Nos ayudó a entender la importancia de desarrollar relaciones positivas: a pesar de que estar en el suelo no era lo adecuado, el árbol buscó la forma de beneficiar a tantos niños, pues ahora pueden subirse a él.

Nos enseñó a procesar emociones fuertes: nos imaginamos lo triste y bravo que debió estar el árbol cuando tuvo su problema, y cómo en ese momento no podía pensar con claridad. Nos enseñó estrategias para mantener una salud mental al entender la adversidad como una oportunidad y no como un tropiezo.

En fin, no puedo esperar para volver a estar en lugares inesperados, llenos de oportunidades para enseñar a mis hijos habilidades blandas que permitirán que siempre encuentren una salida en sus peores desafíos.

Finalmente, nos dimos cuenta de una cosa: a pesar de su problema, a pesar de su problema, no se dio por vencido. Buscó la forma de seguir creciendo e utilizó la curiosidad como herramienta para intentar otras formas de lograr lo que quería.