

## Seminario de Capacitación en Ansiedad

### Módulo 2

---

SENTIR

*Trabajando con el sentir...*

### ADIOS JOROBA

El joven príncipe vivía atormentado a causa del defecto físico que padecía. Al mirarse en el espejo y compararse con los demás, comprendía que no podía ser feliz con esa fea joroba. Cuanto más lo pensaba, más se apoderaba de él el deseo de tener una espalda recta. A veces, en su dolor iba hasta el jardín de su residencia palaciega, y allí se colocaba delante de la estatua de un atleta que adornaba el parque. Y en su contemplación solitaria, el príncipe se decía: “¡Quién pudiera ser como él!”

En una de sus frecuentes contemplaciones, el príncipe tomó la resolución de observar cada día la estatua, y que se esforzaría por enderezarse para tener una buena espalda. Las semanas y los meses fueron pasando, y aquella contemplación diaria y aquel esfuerzo constante fueron produciendo el milagro. Todos lo notaron en la casa. El príncipe ya no era el mismo. Su rostro era otro, y su espalda también. Pero él persistía en su contemplación de la estatua, hasta que llegó el día cuando la giba desapareció del todo. ¡Qué efecto mágico puede tener la contemplación de algo bueno, que se tome como modelo!

**Lic. Enrique Chaij:**

*“A pesar de todo que linda es la vida”*

**TEMAS Y PALABRAS DISPARADORES COMO ACTIVIDAD (PARA REFLEXIONAR CON GRUPOS O INDIVIDUALMENTE)**

**Algunas ideas que se desprenden del relato:**

- La relación entre lo físico, lo emocional y lo psicológico. (como un área afecta a la otra)

- Adaptación activa de la realidad:

La posibilidad de modificar la realidad o adaptarnos a una realidad inmodificable.

- ¿Qué diferencias encuentras entre resignación, contentarme, aceptar o intentar lo imposible?
- Puntos de referencia o referentes como superación.
- La importancia de decisiones hacia la salud.
- El día a día como procesos de transformación.
- El valor de la perseverancia y el esfuerzo para hacer cambios.
- ¿Qué otra cosa se te ocurre en relación a esta narración? ¿Qué te produjo a vos?

Gabriel De Marco /Leila Ojeda











