



El Roble y la Espiga

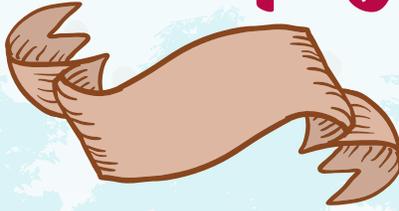
Una metáfora para aprender el concepto
de Flexibilidad Psicológica

Adaptación de la fábula de Esopo
Jorge Everardo Aguilar-Morales y Fabiola Margarita Santiago-García

Ilustración Omar Cortés



El Roble y la Espiga



Una metáfora para aprender el concepto
de Flexibilidad Psicológica

Adaptación de la fábula de Esopo

Jorge Everardo Aguilar-Morales

Fabiola Margarita Santiago-García

Ilustración

Omar Cortés

Copyright © 2019
Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la
Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

International Edition.

All rights reserved.

Impreso en la Ciudad de México, México

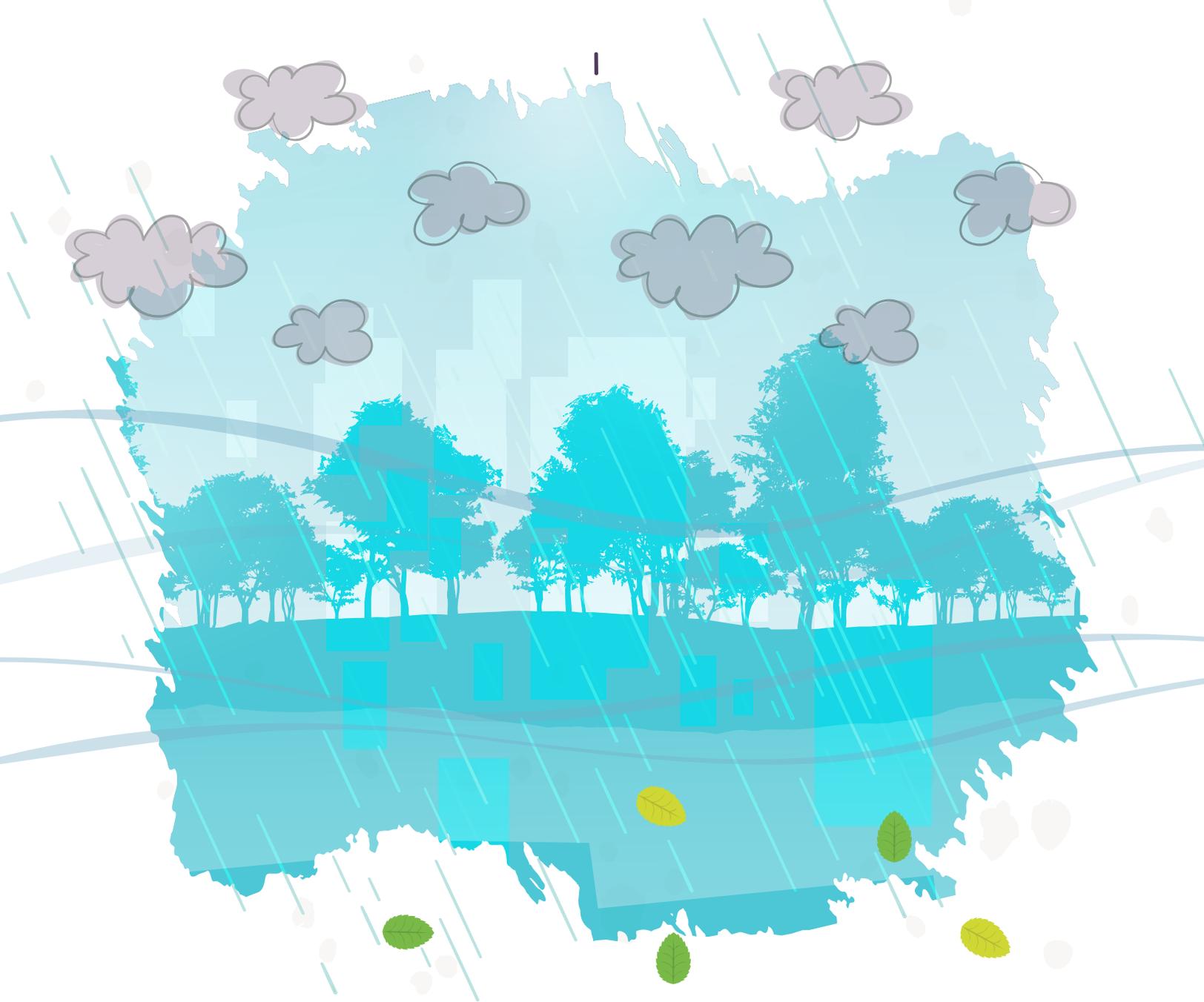


La impresión de este libro fue posible gracias al apoyo 2019/Interpublic/A513 del fondo editorial para la divulgación de la ciencia de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Todos los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente reflejan la postura del editor o de las instituciones que participaron en el arbitraje y en el proceso editorial.

Para más información comuníquese a:
profesoresuniversitariosmx@gmail.com

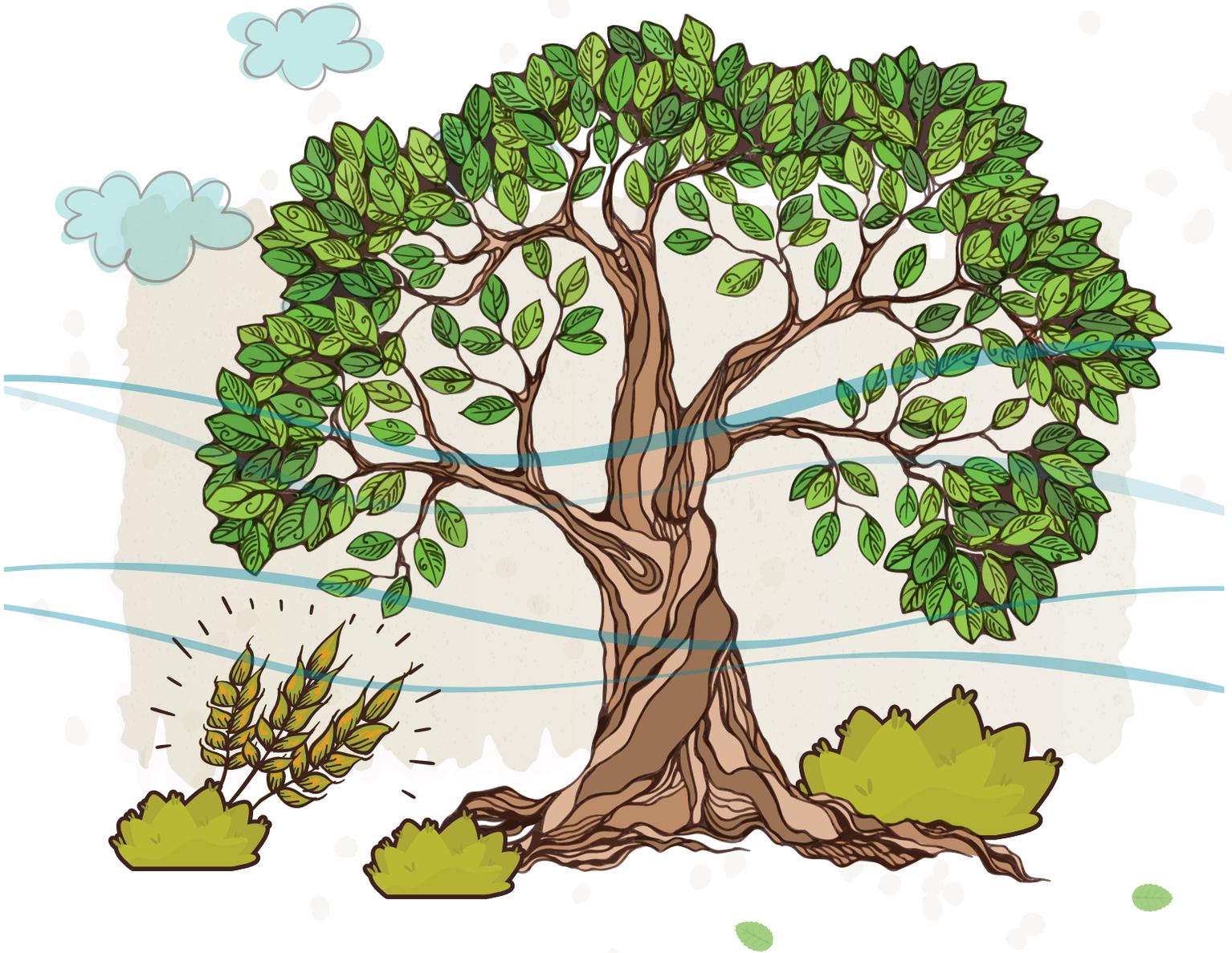
O visite la página web del libro:
www.profesoresuniversitarios.org.mx/publicaciones.html



Aquella tarde, al iniciar la lluvia, los vientos
comenzaron a soplar con fuerza.



Un roble y una espiga padecían las inclemencias del tiempo, pero las respuestas de ambos ante el clima fueron totalmente diferentes.



En tanto que la espiga con los primeros vientos se movió en la dirección que ellos trazaban, el roble tomó una postura cada vez más rígida.



Tras enfrentar tormentas similares, el roble había aprendido a confrontar este tipo de desafíos. De un joven árbol flexible se transformó poco a poco en un rígido ser vivo. Tantos años de exigencias lo habían convertido en un ser cada vez más duro y presuntuoso.





La espiga, en cambio, había aprendido a adaptarse a las circunstancias, se convirtió con el paso del tiempo en un ser más flexible y aceptó con humildad que con más frecuencia de lo que imaginaba se encontraba en situaciones en las que tenía poco o ningún control sobre lo que ocurría.





El roble renegaba y maldecía en contra del viento, observaba poco lo que sucedía y en cambio, ensimismado, repetía sin cesar lo que sus padres le enseñaron “tú eres un roble y un aristócrata”, “de ninguna manera tienes que ceder”, “jamás debes mostrarte débil ante el enemigo”, “no pienses en el miedo y no lo sentirás”, “el viento jamás debe percatarse de tus temores”.



La espiga siempre supo que el viento era muy poderoso, así que lo observaba con cuidado, trataba de entenderlo, preguntaba con frecuencia a otras espigas qué habían hecho para sobrevivir y para nada disimulaba sus temores. Ante la adversidad solo respiraba.

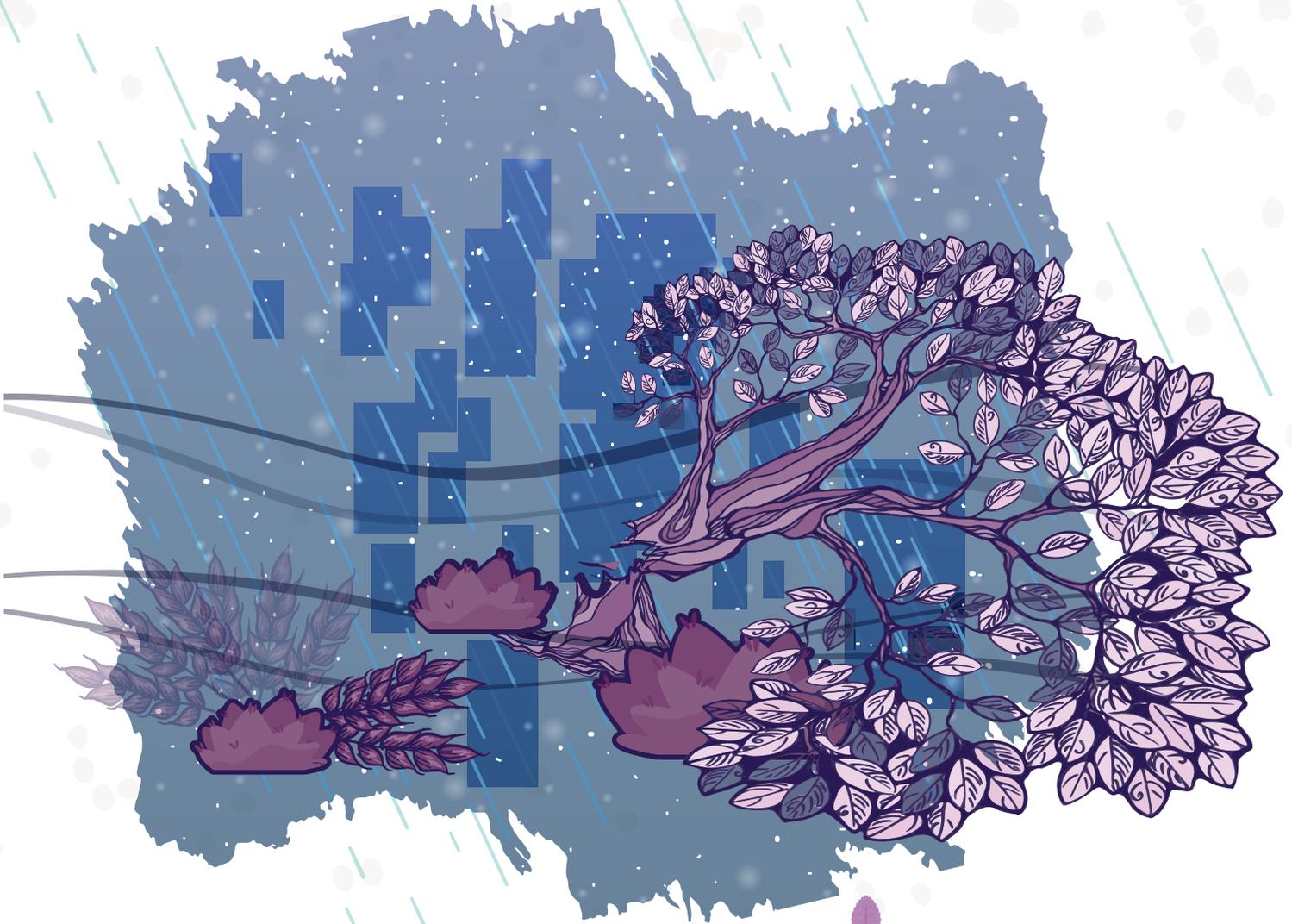




Aquél miraba con desdén a la espiga, aquella con admiración al roble.



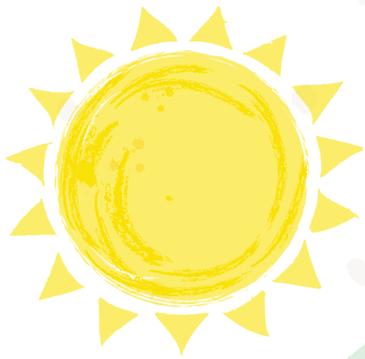
En esa ocasión, sin embargo, la tormenta duró toda la noche y el viento aumentó su fuerza como nunca. Ambos actuaron como siempre. El roble con mayor rigidez, la espiga con mayor flexibilidad. Llevaron al límite sus recursos, el roble opuso la máxima resistencia, la espiga fue lo más flexible posible.



El viento aumentó tanto que finalmente, el roble no pudo más y en medio de un grito de dolor impresionante su tronco se dobló y quedó partido en dos. La espiga por su parte cedió a tal grado que quedó literalmente pegada al suelo.



Quando la luz del sol apareció en el horizonte, el roble aún pudo ver cómo de entre los escombros, la espiga, que había sobrevivido a la furia del vendaval, gradualmente se erguía y recuperaba su real estatura.



Al pasar los días el suelo se inundó de nuevos brotes.
Solo el tiempo dirá si serán robles o serán espigas.





www.pazyfelicidad.org

Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este programa es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la:



Si desea más información comuníquese con nosotros a:

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)





