

*Paz y
Felicidad*

EL ROBLE Y LA ESPIGA

Una metáfora para aprender el concepto de
FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

Adaptación

Jorge Everardo Aguilar-Morales

&

Fabiola Margarita Santiago-García




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 años de enfrentar tormentas similares, el roble había aprendido a confrontar ese 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 arrogante.






La espiga, en cambio, había aprendido a adaptarse a las circunstancias, se convirtió con el paso de los años 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 ocurría 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 tanto que quedó literalmente pegada al suelo.





Cuando 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.

El Roble y la Espiga
Adaptación: Aguilar-Morales, J. & Santiago-García, F.



Paz y Felicidad

Paz y felicidad.org

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

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



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88



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