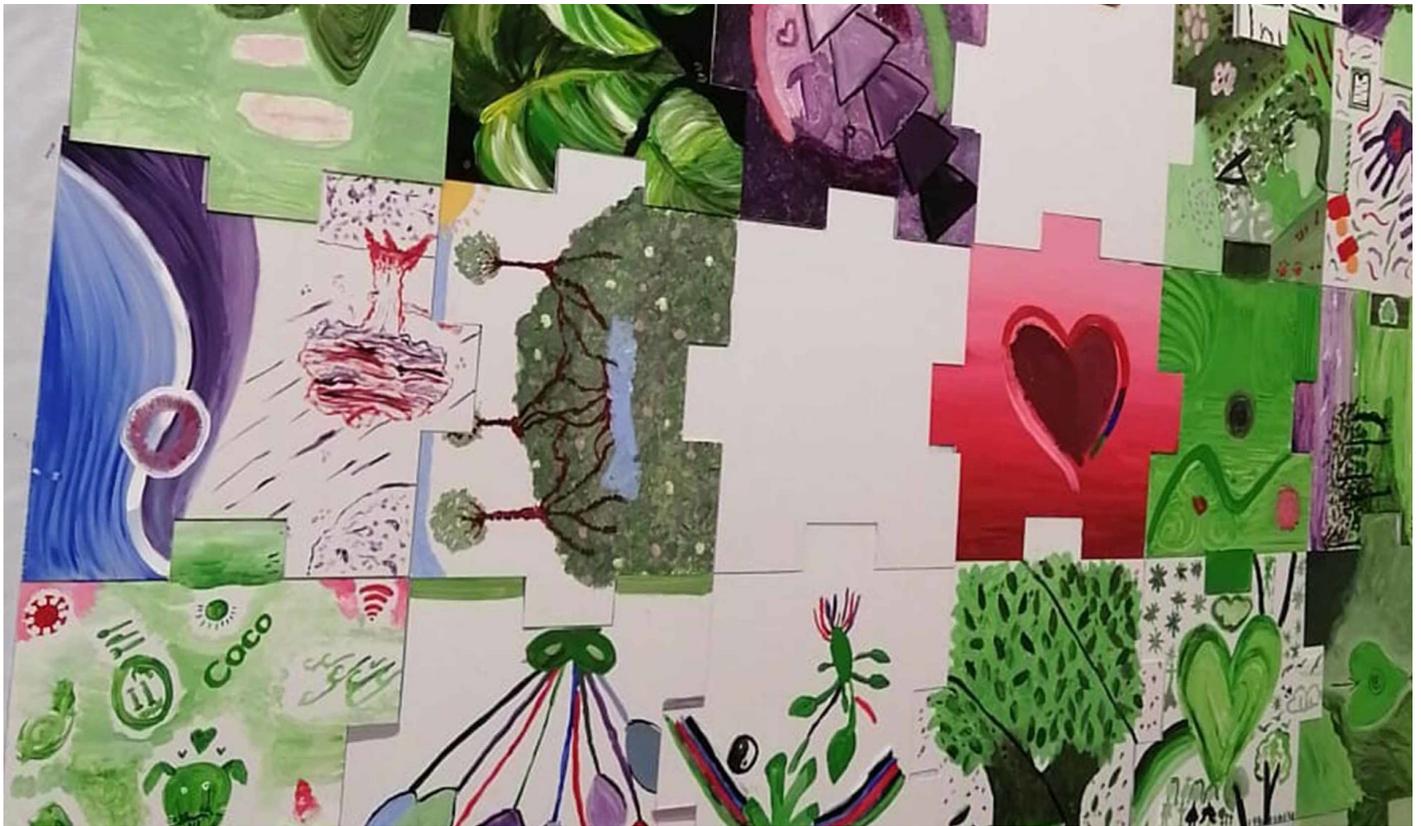


¡Metamorfosis! Mural de PrepaTec Colima habla de la resiliencia

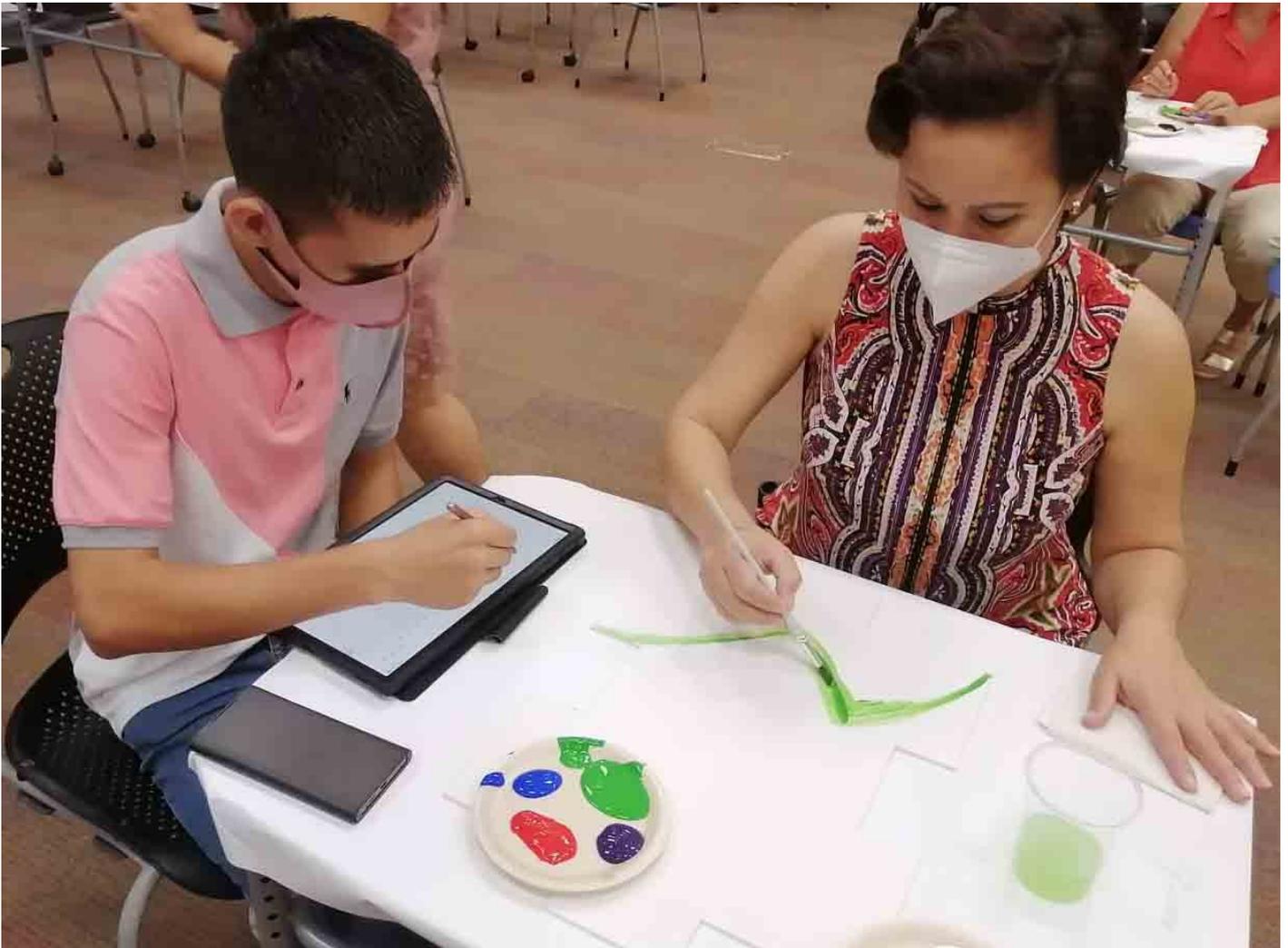


Con el objetivo de representar su **visión acerca de la resiliencia y las emociones vividas durante el confinamiento por la COVID-19**, estudiantes, madres y padres de familia de PrepaTec Colima realizaron un mural que llamaron metamorfosis.

Bajo la analogía de realizar una **metamorfosis emocional**, y de acuerdo a lo expresado por Rubí Graciano, profesora y tutora de la PrepaTec, el ejercicio permitió a las familias reflexionar acerca de la resiliencia que desarrollaron durante su confinamiento, permitiéndoles convertir sus emociones negativas en positivas.

“Los tiempos que vivimos han representado un reto para todas las personas en el planeta, lo cual ha significado un alto rotundo a la vida tal como la conocíamos” expresó Rubí Graciano, profesora y tutora de la PrepaTec Colima.

Explicó que **esta resiliencia surge de la adaptación emocional al aislamiento** derivado de la pandemia de la COVID-19, de cómo la humanidad tuvo que, necesariamente, adoptar la resiliencia emocional dentro de la casa para llevar una armonía y no un caos dentro de ella.



width="1235" loading="lazy">

“Afortunadamente, hemos tenido la oportunidad de explorar dentro de nuestros recursos, aquellas herramientas que nos permitieran salir adelante en la situación. Eso que hemos hecho por 17 meses para estar bien, eso es la resiliencia”, explicó la profesora.

A través de **piezas de rompecabezas** y **unas pinceladas de color** pudieron representar esas emociones.

La metamorfosis emocional expresada en color

Al interior de las familias **se han experimentado procesos complejos**, algunos negativos, vinculados a la pérdida del empleo, la inestabilidad económica o incluso, la muerte de un ser querido.

Sin embargo, **también se han podido vivir experiencias positivas**, pues muchas familias han fortalecido sus vínculos y lazos emocionales al pasar más tiempo juntas, valorar el tenerse cerca y sentir el apoyo ante la adversidad, aún a la distancia.

“Los tiempos que vivimos han representado un reto para todas las personas en el planeta, lo cual ha significado un alto rotundo a la vida tal como la conocíamos”

Valores como la solidaridad, el amor, la amistad, la tolerancia, la lealtad, entre otros, se han fortalecido y han dado lugar al desarrollo de un valioso recurso para la restauración del bienestar:

la resiliencia.



width="988" loading="lazy">

“La resiliencia es esa capacidad que nos permite adaptarnos y reconstruirnos de manera positiva, para sobreponernos de una situación traumática”.

Así lo definió Elizabeth Vázquez Plaza, profesora de PrepaTec, quien guió la actividad y compartió con las familias su conocimiento de las artes y el **valor comunicativo emocional** que se puede expresar a través de éste.

“Cada familia tiene una pieza de rompecabezas que deberá pintar según el color elegido en base a la resiliencia explorada de la que quieran comunicar; según algún recuerdo vivido en el aislamiento por COVID -19.

*Los sentimientos, pensamientos o retos atravesados en dicho aislamiento; como **familias plasmarán eso en sus piezas** y al final se unirán las piezas para formar nuestro mural colectivo”.*



width="1181" loading="lazy">

Un rompecabezas de emociones

*“La pandemia ha representado un reto importante para todas las personas y ha requerido desarrollar **habilidades fundamentales para la adaptación**, la resolución de problemas personales y sociales”.*

Compartió Mireya Abarca, madre de familia, quien además apunta que la recuperación ante vivencias han sido, muchas de ellas, reales amenazas al bienestar físico y emocional.

Por su parte, Marcela Magaña, **expresó a su familia la oportunidad de compartir sus emociones**, *“como familia nos permitió expresar sentimientos y emociones sin juzgar”.*

La actividad conceptualiza **la liberación emocional**, una terapia familiar que puede contemplarse y pensarse como una transformación, una metamorfosis.

Seguramente te interesará leer: