

Más allá del Everest, de **Jaime Viñals**

1. Sinopsis

Más allá del Everest, del guatemalteco Jaime Viñals, recoge relatos extraídos de los diarios de viaje del autor y, de estos, los momentos más significativos de su vida como montañista. El autor destaca en cada capítulo los hechos que más honda impresión le han causado y las lecciones de vida que de ellos ha extraído. No se trata de una obra de ficción, y no tiene pretensiones literarias, por lo que no es posible analizarlo como tal. El libro comienza con la presentación de Gloria Hernández, quien ofrece una visión general del escalador como ser humano, aventurero y hombre que ha sido capaz de vencer obstáculos para establecerse como ejemplo de tenacidad en lo que respecta a alcanzar los sueños que por diversas razones podría parecer imposible realizar.

La crónica comienza con el relato de un hecho inverosímil para el que conozca la trayectoria del autor, quien busca una manera de vencer su temor a las alturas, la que llega al punto de paralizarlo debido al vértigo. Las burlas de sus amigos, en vez de desalentarlo, lo animan a luchar contra su temor. Explica el aventurero que ha aprendido a sacarle provecho al miedo, de manera que este lo ha ayudado a no exponerse a situaciones que podrían haberlo puesto en peligro y costarle la vida. En este punto,

el autor empatiza con los lectores jóvenes, quienes podrían no saber aún qué desean de la vida ni cómo enfrentarse a los problemas de todos los días. Además, se hace un llamado a tener una actitud de agradecimiento hacia la vida misma, que permita estar satisfecho con cada pequeño logro.

El autor comienza sus relatos con su primer ascenso, al volcán Tajumulco, en Guatemala. En este, el autor se muestra como un ser humano con temores y dudas. Durante el ascenso se pregunta constantemente qué hace ahí, esforzándose por llegar a la cima del volcán más alto de Guatemala y de Centroamérica. En consecuencia, toma conciencia de que necesita mejorar su condición física y mental, y desarrollar disciplina y autocontrol para poder llevar a cabo sus metas sin dejarse vencer. Después de ese primer triunfo contra el cansancio y contra sí mismo, nace en él el deseo de escalar todos y cada uno de los volcanes, propiamente dichos, de Guatemala. Lo que logra en un período de año y medio. A continuación, luego de finalizar ese reto, el autor se propone escalar las mayores cumbres de Centroamérica y el Caribe. Para entonces, confiesa, no había imaginado que un día llegaría a escalar el monte más alto del planeta, el Everest, en la cordillera de los Himalayas, luego de intentarlo más de una vez y no cejar en su empeño. Esto, asegura, le enseña a ser más humilde y a entender que

toda empresa tiene comienzos pequeños, pero que con tenacidad se puede lograr mucho.

A partir del capítulo 2, el montañista explica que para 1989 ya había conquistado muchas cimas de la región centroamericana y caribeña. No obstante, desea experimentar las sensaciones de la escalada de alta montaña, por lo que decide buscar montes mucho más altos y nevados. El más cercano a Guatemala es el pico de Orizaba, en México. El autor afirma que al descender del Orizaba supo que quería dedicarse a esa rama del montañismo. Por lo que, después, de subir de nuevo los nevados mexicanos, decide ascender a los montes más altos de la cordillera de los Andes. Escala los montes y picos Chimborazo, Cotopaxi, Huascarán, Nevado del Sajama, Tupungato, Ojos del Salado, Aconcagua, Pico Bolívar y otros.

Llegado este punto, explica el autor que una de las cosas que ha aprendido durante sus viajes es que lo más importante de cada lugar visitado son las personas. Conocer gente de diversas culturas enseña a adaptarse a distintas costumbres y también a recibir de buen agrado los consejos de quienes mejor conocen las regiones visitadas. En Perú, en su travesía por los Andes, un montañista local llamado César Hinostroza le explica las razones por las cuales los descendientes de los antiguos incas respetan a la creación. Además, aprende lo que para estas personas significa la tierra misma, a la cual veneran y llaman Pachamama, 'la madre tierra'. Aunque el autor admite que no comparte las ideas religiosas de su colega, que venera a la Pachamama,

ha aprendido a convivir con otros credos y a respetar las ideas de personas de otras culturas y creencias.

Con toda la experiencia acumulada desde la década de los años 1980, el montañista decide, en 1994, aceptar el reto de las Siete Cumbres del Mundo, las siete montañas más elevadas del planeta. Así comienza el capítulo 3, en el cual relata el autor cómo investigó sobre los lugares que tendría que visitar en los siete continentes a fin de prepararse para emprender ese reto que, finalmente, lo llevaría al Everest, la montaña más alta del orbe. En esta parte de libro, el autor resume las características geográficas y geológicas de los siete continentes con el propósito de ayudar al lector a conocer el contexto físico que rodea a cada una de las cumbres que forman parte del reto que ahora desea enfrentar: Oceanía, pirámide de Carstensz; África, monte Kilimanjaro; Europa, monte Elbrus; Asia, monte Everest; Antártica, macizo Vinson; América del Norte, monte McKinley; América del Sur, monte Aconcagua.

A continuación, en el capítulo 4, el autor explica cómo finalmente toma la decisión de aceptar el reto de las Siete Cumbres del Mundo y de cómo se enfrenta inicialmente al rechazo de los probables patrocinadores de una empresa tan grande. Escalar esas montañas implica viajar por los siete continentes, lo cual es sumamente oneroso. Finalmente, luego de muchas ilusiones truncadas y puertas cerradas, el montañista halla el apoyo que requiere en su propia familia. En ese capítulo se muestra cómo aquel que desea alcanzar una meta debe estar dispuesto a modificar sus métodos y

a ser paciente y tenaz. Esta actitud, esa capacidad de adaptación, que hoy se conoce como resiliencia, es muy importante en la cotidianidad, como cuando se emprenden tareas tan grandes como la que el autor describe en *Más allá del Everest*.

El capítulo 5 abre con unas palabras de Benjamín Franklin, que rezan: «El que tiene paciencia puede tener lo que quiera». A mediados de 1994, con gran esfuerzo, Jaime Viñals logra reunir el dinero necesario para viajar a Mendoza, Argentina, y escalar el monte Aconcagua. El ascenso de alta montaña es muchísimo más dificultoso. Cuenta el autor que menos del 20 %, o sea la quinta parte, de quienes intentan subir el Aconcagua logran llegar a la cima. Su ascenso requiere entre diez y doce días de caminata. Llegado este momento de su vida, el autor rememora sus inicios y su ascenso a El Tobón, en Guatemala. En esa ocasión, una señora trata de persuadirlos de no subir porque, dice, allí «hasta las mulas chillan»; expresión con la cual trata de convencer a Viñals y a sus acompañantes de que es imposible ascender a un volcán que, en comparación con el monte Aconcagua, se podría decir que carece de dificultad. De esto se saca una lección: «Darse por vencido tiene que ver, muchas veces, con creernos las historias negativas de los demás, incluso las propias. Esas que nos susurran al oído que no lo lograremos». A pesar de las circunstancias extremas, el ser humano es capaz de vencer las adversidades.

El autor invita al joven lector a ponerse en el lugar de aquellos que han estado, como él, atrapados durante una semana en una

ventisca a 25 grados centígrados bajo cero. Para que el lector se haga una idea de lo que ello significa, lo invita a pensar en que, en la cumbre más alta de Guatemala, el Tajumulco, la temperatura ha bajado hasta 9 grados bajo cero, el mayor frío registrado en este país; o a meditar en que dentro de una nevera la temperatura se mantiene a unos 5 grados bajo cero. El punto que este capítulo quiere demostrar es que, para comenzar un proyecto, si se tiene un sueño, dejarse llevar por los prejuicios o los temores simplemente impedirá iniciar el camino hacia metas que sí se pueden lograr cuando se pone empeño y se es paciente. La impaciencia, por el contrario, puede costarnos la vida, como sucede con los escaladores brasileños cuyos cadáveres Viñals encuentra durante su ascenso al Aconcagua, debido a que no han sido lo suficientemente juiciosos y pacientes como para esperar que el viento amaine y la temperatura suba. El 15 de enero de 1995, Viñals llega a la cima del monte más alto de Sudamérica, el Aconcagua.

Ese mismo año, Viñals decide escalar la segunda de las siete montañas más altas del mundo: el monte McKinley, en Alaska. En el capítulo 6 se da cuenta de este ascenso. Las condiciones climáticas extremas, en un lugar en el cual la variación de temperatura diurna y nocturna y los vientos cambiantes y fortísimos son algo común, dificultan tanto escalarlo que el grupo expedicionario necesita 35 días para llegar a la cima. La dificultad que implica llegar al monte Denali, como también se le llama, así como los peligros que encierra su ascenso, permiten que el autor descubra cuán necesaria es la preparación y le demuestra que,

en ciertas ocasiones, la casualidad también juega un papel importante en el desenlace de una situación. El autor explica cómo se debe preparar alguien para emprender una aventura de tales dimensiones y de ese grado de dificultad: estar en buena condición física, contar con el equipo adecuado y saber usarlo bien, y disciplina mental, es decir, autocontrol, sin lo cual lo demás no sirve de nada. Así, el 6 de junio de 1995, Jaime Viñals y sus compañeros montañistas conquistan la cima del monte McKinley.

Aunque se había propuesto finalizar el reto de las siete montañas más altas del planeta en tres años y medio, para llevar a cabo su tercera meta, el monte Kilimanjaro, tuvo que esperar dos años. Y esto no sucedió porque no contara con los medios ni la preparación que se requieren, sino porque no hubo un grupo expedicionario al cual se pudiera unir durante ese tiempo para ingresar al parque nacional en donde se encuentra la montaña más alta de África.

En el capítulo dedicado a esta expedición, el 7, Jaime Viñals hace énfasis en la necesidad de conservar nuestra capacidad de asombro. Las bellezas naturales que conoce durante este viaje al corazón del continente africano lo conmueven y lo hacen reflexionar en lo maravillosa que es la creación y en cuántas cosas se pueden descubrir en el mundo natural cada día. La manera en que los animales y las plantas se adaptan a las condiciones extremas y cambiantes de temperatura y elevación hacen pensar en cuán agradecidos debemos estar los seres humanos por ser los únicos seres vivos sobre la Tierra capaces de adaptarnos a casi cualquier ambiente y condiciones. Final-

mente, el 15 de noviembre de 1997, alcanza la cima del monte Kilimanjaro.

Al año siguiente, 1998, Jaime Viñals emprende la próxima meta en su carrera por cumplir el reto de las Siete Cumbres del Mundo: llegar a la cima de la montaña más alta de Europa, el monte Elbrus, entre la frontera de la República de Georgia y Rusia. De este viaje, el autor extrae nuevas lecciones de vida que guardan relación con diferencias culturales más notorias: idioma, costumbres, alimentación, sistema político y otras. Una de las divergencias más notables entre el guatemalteco y sus compañeros de excursión, miembros del Ejército ruso, es la bebida. Mientras Viñals no toma alcohol en absoluto, los rusos beben casi cualquier bebida alcohólica.

Aunque las diferencias dificultan trabajar en equipo, el explorador se esfuerza por concentrarse en las buenas cualidades de sus acompañantes y, además, recuerda que deben estar unidos a fin de sobrevivir en esas condiciones extremas. Como resultado de poner en práctica esta manera de ver las diferencias y ayudarse con un objetivo en mente a pesar de ellas, el 25 de julio de 1998, Jaime Viñals conquista su cuarta cumbre más alta del planeta. Al final, la experiencia conduce de nuevo a la reflexión y a descubrir nuevos aspectos de la propia personalidad, a mejorar el carácter y a fijarse nuevas metas. El autor lo resume con estas palabras de Friedrich Nietzsche: «Soy un caminante y un escalador de cumbres. No me gustan los llanos y parece que la vida sedentaria no me conviene. Y cualesquiera que sean los destinos y experiencias que tengo aún por delante, serán un cami-

nar y un escalar cumbres; acaba uno por no experimentar más que a sí mismo».

En Oceanía, el continente de cuyos montes emprende la conquista el autor a continuación, existe una discusión sobre cuál es el punto más elevado, si se trata de la pirámide de Karstensch o del monte Kosciuszko. Jaime Viñals se propone escalar ambos en 1999 a fin de que quede asegurada la meta.

A mediados de octubre de 1999, el montañista alcanza la cima de la pirámide de Karstensch. No obstante, aún le queda por delante escalar el monte Kosciuszko. Para llegar a él debe recorrer una buena distancia en avión. Ya casi sin fondos y solamente con un boleto de vuelta a Guatemala, y en una región con idioma, cultura y costumbres totalmente ajenos, como es Indonesia, todo parece apuntar al fracaso. No obstante, a pesar de los problemas que se le presentan, especialmente económicos, Viñals halla la ayuda que requiere. Contacta por mera casualidad a alguien con quien había entablado comunicación en Guatemala hacía un tiempo, un salvadoreño escalador que, en realidad, no es su amigo. Sin embargo, luego de una charla para romper el hielo, el autor se atreve a pedirle su ayuda, la cual este le brinda más por el asombro que le causa la decisión del guatemalteco que por otra razón. Nelson Espinosa, así se llama el andinista salvadoreño que ahora radica en Australia, pone a disposición de Viñals sus recursos, tiempo y energías para continuar con la meta de Jaime Viñals, quien, finalmente, alcanza la cima del monte Kosciuszko en octubre de 1999.

Las más difíciles metas del guatemalteco están aún por delante. Una de ellas, el macizo Vinson, se halla en una de las zonas más inhóspitas del planeta: la Antártida. Ahí, en el desierto helado más grande que existe, Viñals se enfrenta a extremos climáticos jamás experimentados por él antes en lugar alguno. La montaña, llamada la Catedral de Hielo, parece una meta inconquistable. Es difícil recibir un permiso para visitar la Antártida, no todos los días son buenos para volar en ese clima tan extremo, y, definitivamente, es un lugar que debe explorarse con escaladores experimentados. Así, el 4 de octubre de 2000, cada uno de los miembros del grupo parte de sus propios países para reunirse en Punta Arenas, en la Patagonia chilena, donde comienzan a prepararse. De ahí mismo parten en una aeronave Hércules C-130 hacia el punto más cercano al macizo Vinson, en un viaje de 7 000 kilómetros.

En esta nueva aventura se presentan retos inusuales, como la adaptación a la duración del período de luz del día, que hace que se pierda la noción del tiempo, por lo que es necesario llevar una cuenta rigurosa de las horas para saber la fecha con exactitud y no perder el avión que los llevará de vuelta a Sudamérica. El 9 de septiembre de 2000, Jaime Viñals conquista la cima del macizo Vinson y, así, la sexta de las siete cumbres más altas del planeta. De esta experiencia, el autor extrae que es necesario ser decidido y, a menudo, no dar marcha atrás, incluso cuando la situación parece desesperada. Él mismo lo expresa de esta manera: «Así que, quienquiera que seas, si estás leyendo estas líneas acerca de mis decisiones en medio del hielo, yo te invito a que hagas a

un lado el temor, tomes tus decisiones y luches por alcanzar tus metas. Metas a corto, a mediano y a largo plazo».

El capítulo 11 está reservado al monte Everest. La crónica comienza con este antiguo proverbio de la India: «La humildad es algo muy extraño. En el momento mismo en que creemos tenerla ya la hemos perdido». En efecto, la montaña más alta del mundo no fue conquistada por Jaime Viñals al primer intento. Eso, y el hecho de que esta enorme montaña ha cobrado muchísimas vidas, es una verdadera prueba de humildad ante la grandeza de la creación y la potencia de las fuerzas naturales. Comienza su relato describiendo al grupo de escaladores como un conjunto de personas que, con tanta experiencia, ya corrían el riesgo de ceder a cierto grado de arrogancia. Fue ese el ascenso y la conquista más apoyada financieramente en el registro de Jaime Viñals, ya que 25 empresas colaboraron, lo que es excepcional. El autor pasa a describir los detalles relacionados con la cultura del Tíbet y la enorme dimensión del viaje que implica trasladarse desde Guatemala hasta un lugar tan aislado. La humildad es vista desde por lo menos dos importantes perspectivas: la cultural, relativa a la necesidad y obligación de ajustarse a las normas de comportamiento locales, lo cual requiere de esta cualidad íntimamente relacionada con la modestia, y la topográfica, ya que este es, por mucho, uno de los ascensos más difíciles, peligrosos y exigentes que pueden existir para cualquier escalador de alta montaña. Los expedicionarios instalan su último campamento a 8 300 metros de elevación, altura que solo cuatro montañas alcanzan en el mundo.

Finalmente, a las dos de la tarde del 23 de mayo de 2001, llegan a la cumbre de la cima más elevada del mundo. Después de reflexionar sobre la importancia de nunca darse por vencido, Jaime Viñals finaliza su diario de viajes con esta animadora invitación: «Después de este viaje por la memoria, tú y yo ya somos compañeros de montaña. Casi me atrevo a aconsejarte que no te des por vencido, que debes dedicarte a buscar siempre mejorar, a tratar de superar tus limitaciones, a sentir un orgullo real por tu origen, a respetar a tus compañeros de ruta, especialmente a escucharlos cuando no piensen como tú. Estas llaves, por sencillas que parezcan, te abren muchas puertas, incluida la de la comprensión acerca de dónde venimos, en dónde estamos y a dónde queremos ir. ¡Nos vemos en la cumbre!».

2. Relación del texto con el mundo

El tratarse de una crónica de viajes, su relación con el mundo no requiere la explicación de connotaciones. Todo su lenguaje, se puede afirmar, es denotativo y no se necesita explicación metalingüística alguna. Conviene destacar este punto para comprender uno de los objetivos del libro, a saber: motivar a los lectores a luchar por alcanzar sus sueños.

En este sentido, hay que aclarar que los relatos que se incluyen en este libro son reales. El autor incluye datos geográficos, estadísticos, hechos interesantes y experiencias propias de su vocación: el montañismo.

Finalmente, cabe decir que el libro anima a los lectores a buscar maneras de alcanzar sus metas, de trazarse nuevos objetivos, a ser adaptables, es decir, resilientes, a ser tenaces, disciplinados y a tener hábitos sanos.

3. Animación a la lectura

Técnica 1

Anime a los estudiantes que hayan subido algún volcán o una montaña a expresarse voluntariamente para que, delante de la clase, relaten sus experiencias y cuenten cómo se sintieron cuando alcanzaron la cima del volcán o la montaña que escalaron. Invite a la clase a felicitar con un aplauso a cada uno de los que cuenten su experiencia. De esta manera se preparará a los estudiantes a recibir el libro. El docente puede presentarlo explicando que en él hallarán los sentimientos y las experiencias de un escalador profesional que ha subido a todas las montañas y volcanes más altos del planeta.

Técnica 2

Anime a los estudiantes a buscar las páginas de internet de las siguientes organizaciones que promueven y regulan el andinismo o alpinismo:

1. Federación Nacional de Andinismo de Guatemala

<https://cdag.com.gt/deportes/federaciones/federacion-nacional-de-andinismo-de-guatemala/>

2. Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo

<https://theuiaa.org/>

A continuación, los estudiantes comentarán en clase los requisitos que deben llenar para llegar a ser andinistas federados. Anímelos a expresar sus emociones y reflexiones sobre la posibilidad de llegar a ser escaladores profesionales o aficionados. Entonces, invítelos a entrar en la página de internet de National Geographic dedicada a la montaña más alta del planeta, y a leer el siguiente artículo:

3. «Todo lo que necesitas saber para escalar el Everest».

<https://www.nationalgeographic.es/viaje-y-aventuras/2022/11/todo-lo-que-necesitas-saber-para-escalar-el-everest>

Técnica 3

Si la orografía cercana al centro de estudios les permite ver montañas o volcanes cercanos o en la distancia, anímelos a salir del aula y a dedicar unos minutos a observarlos y a comentar qué piensan que necesitarían para escalarlos. Al estar de vuelta en clase, propicie una discusión abierta entre todos los estudiantes. Sea usted el moderador.

4. Ejercicios para profundizar en los temas del libro

En *Más allá del Everest* se trabajarán las siguientes áreas y aptitudes:

- La resiliencia, es decir, la capacidad de adaptación a los cambios de circunstancias.
- El valor, el coraje, la determinación y el autocontrol, como cualidades necesarias para llevar a cabo empresas que re-

- quieren resistencia y buen ánimo.
- Vocación, entrega y dedicación.
 - Habilidad para distinguir el peligro, desarrollo del buen juicio en situaciones peligrosas.
 - Modestia, como cualidad que, unida a la humildad, permite reconocer los límites y saber cómo superar las propias limitaciones sin compararse con los demás.

Ejercicios durante la lectura

Ejercicio 1

A fin de que los lectores empaticen con el autor, animelos a pensar en lo que ellos habrían experimentado emocionalmente si no hubieran encontrado apoyo económico para llevar a cabo sus deseos de viajar al extranjero y escalar una famosa montaña. Que expresen con franqueza si habrían desfallecido en el intento. Propicie una discusión sobre el valor de ser animosos y no darse por vencidos de buenas a primeras.

Ejercicio 2

Pídales a sus estudiantes identificar las cualidades que Jaime Viñals tuvo que desarrollar para alcanzar sus metas. Invítelos a recordar lo que el montañista expresa en el primer capítulo del libro respecto de sus temores iniciales y cómo los venció. Que escriban en papelitos sus temores o carencias, y la cualidad que ellos piensan que les hace falta para emprender una gran empresa. Luego, que doblen los papelitos, los echen en una urna y que pasen uno a uno al frente a tomar uno al azar. Entonces, luego

de mencionar la carencia emocional o defecto de personalidad o de carácter escrito en el papel, que el estudiante o la estudiante dé su propia opinión sobre cómo vencerlo. En caso de que algunos de los estudiantes tomaran su propio papelito no deben decirlo, pero deben continuar con el ejercicio. Eso reforzará su autoestima y su capacidad de raciocinio y autoconocimiento.

Ejercicio 3

Que los estudiantes se reúnan en dos grupos por afinidad y que se sienten un grupo de cada lado del aula, uno frente al otro. Cada uno formará una cordada de escaladores. Pueden escoger cualesquiera de las montañas o picos mencionados en el libro (Aconcagua, Vinson, McKinley, Everest, etc.) y, a continuación, un grupo le planteará al otro un problema específico durante la escalada. Puede relacionarse con el clima, lo agreste del terreno, la salud de uno de los miembros del grupo, la seguridad, etc., y el grupo opuesto deberá ponerse de acuerdo respecto de cuál sería la mejor decisión para salvar la situación y cuidar de la integridad de cada miembro del grupo. Al finalizar, los miembros de ambos grupos gritarán «¡Feliz cumbre!», y pasarán a darse un apretón de manos en el centro del aula.

Ejercicios posteriores a la lectura

Ejercicio 1

Llene con sus estudiantes el siguiente recuadro. Trácelo en el pizarrón y proponga un repaso de los problemas más acuciantes hallados durante el ascenso de cada uno de los accidentes geográficos anotados. Que escriban de común acuerdo en la segunda

columna cuál fue la manera de resolverlo y, en la tercera columna, la lección que de esa experiencia aprendieron y qué cualidad se desarrolla o se pone en práctica.

Problema presentado o circunstancia especial	Manera de resolverlo	Qué se aprende, qué cualidad se desarrolla
Volcán Tajumulco		
Monte Kilimanjaro		
Macizo Vinson		
Monte Everest		

Ejercicio 2

Luego de finalizar la lectura, indíqueles a los estudiantes que escriban en una hoja de papel una carta dirigida al autor. Luego de reunir sus cartas, animelos a subir las fotografías de estas en una red social como Twitter o Facebook. Que en ellas expongan sus sentimientos respecto del montañismo y que expliquen cómo este libro los animó a trazarse metas y a luchar por alcanzarlas.

Ejercicio 3

Coloquen los pupitres o las sillas en círculo para una puesta en común. Que los estudiantes comenten lo que piensan, luego del leer el libro, sobre el andinismo, y si creen que este es el deporte al cual les gustaría dedicar parte de su tiempo y por qué. Si no lo es, que comenten qué deporte les gusta y que expliquen cómo la práctica de este

los ayuda a desarrollar cualidades como disciplina, aguante y autocontrol.

5. Ejercicios para relacionar los contenidos del libro con la vida cotidiana

Ejercicio 1

Anime a los estudiantes a reconocer en sí mismos los temores a los que se enfrentan y que son comunes a sus coetáneos respecto del futuro: sus estudios, su vida familiar, su vocación, su futura vida laboral, etc., y que piensen en cómo pueden desarrollar estrategias que les permitan prepararse para la vida adulta. Deles unos minutos y que luego se expresen voluntariamente. Anímelos a ser francos y abiertos al respecto.

Ejercicio 2

Invite a los estudiantes a reflexionar en las razones por las cuales muchas personas se dan por vencidas respecto de sus metas y en por qué desisten pronto. Muéstreles que un fracaso o caída no tiene por qué ser permanente. Anímelos, además, a pensar en que los seres humanos tienen la capacidad de adaptarse a los cambios de circunstancias, a reponerse y a mejorar. Recuérdeles qué es la resiliencia e invítelos a pensar en sus opciones viables respecto de la carrera o el oficio al cual pueden dedicarse en el futuro.

Ejercicio 3

Anime a los estudiantes a reflexionar en cómo los cursos de Ciencias Sociales, es-

pecialmente Geografía, pueden ayudarlos a conocer mejor el planeta y a comprender mejor la dinámica de los distintos pueblos de la Tierra, a fin de prepararse para el momento en que puedan relacionarse con otras culturas y establecer lazos culturales respetuosos y libres de prejuicios. Que luego de la reflexión comenten en clase las ventajas que conlleva estudiar historia y geografía.