RESILIENCIA

D.ª Eva María Arrabal Martín

viu Universidad Internacional de Valencia

Universidad Internacional de Valencia

Este material es de uso exclusivo para los alumnos de la Universidad Internacional de Valencia. No está permitida la reproducción total o parcial de su contenido ni su tratamiento por cualquier método por aquellas personas que no acrediten su relación con la Universidad Internacional de Valencia, sin autorización expresa de la misma.

Edita
Universidad Internacional de Valencia

Resiliencia

D.ª Eva María Arrabal Martín

Leyendas

Enlace de interés

Ejemplo

Importante

abc Los términos resaltados a lo largo del contenido en color **naranja** se recogen en el apartado **GLOSARIO.**

Índice

CAPÍTULO 1. CONOCIENDO LA RESILIENCIA 7

1.1. ¿Qué es la resiliencia? 7

1.1.1. Concepto de resiliencia 7

1.1.2. La resiliencia y el duelo según Elisabeth Kübler-Ross 9

1.1.3. Fases de la resiliencia 13

1.1.4. La resiliencia innata y la aprendida 15

1.2. El sentido de la vida 20

1.2.1. La resiliencia según Viktor Frankl. La "logoterapia" 20

1.2.2. La búsqueda del sentido de la vida 21

1.2.3. La fe 25

1.2.4. El poder de la gratitud en la resiliencia 26

1.2.5. La propia experiencia al servicio de otros 28

1.2.6. Historias reales de resiliencia 29

Resumen 33

CAPÍTULO 2. TRABAJANDO LA RESILIENCIA 35

2.1. Convertirnos en personas resilientes paso a paso 35

2.1.1. Conflicto o trauma 36

2.1.2. Observar hacia adentro y no desde dentro 37

2.1.3. Aceptar el conflicto o problema para "sobrevivir" emocionalmente 38

2.1.4. Adaptación al cambio 40

2.1.5. La necesidad del optimismo 41

2.1.6. El humor como tabla de salvación 42

2.1.7. Las relaciones personales 43

2.1.8. El cambio o renacimiento 45

2.2. Gestión del estrés en la resiliencia 45

2.2.1. ¿Para qué sirve el estrés? 47

2.2.2. Tipos de estrés 48

2.2.3. La gestión del estrés 52

2.2.4. Reducción y prevención del estrés 59

2.3. Motivación en la resiliencia 63
2.3.1. La importancia de la actitud mental positiva 64
2.3.2. La importancia del lenguaje que utilizamos 64
2.3.3. Claves para construir y llenar una buena "mochila de motivación" 66
Resumen 72

GLOSARIO 73

BIBLIOGRAFÍA 75

Capítulo 1

Conociendo la Resiliencia

Objetivos

- Manejar los conceptos relacionados con el proceso de resiliencia.
- Profundizar en cada una de las fases de la resiliencia y su funcionamiento.
- Conocer el trabajo de los mayores expertos en el estudio de la resiliencia.
- Adentrarse en la práctica de las herramientas que nos ayudan a ser resilientes.
- Conocer ejemplos reales de resiliencia.

1.1. ¿Qué es la resiliencia?

1.1.1. Concepto de resiliencia

Este concepto comenzó a utilizarse en el campo de la física, y más tarde, en el año 1972, fue usado por Michael Rutter en el ámbito de las ciencias sociales. A partir de entonces, el término se aplicó a aquellas personas que habían experimentado situaciones extremas en algún momento de sus vidas, como el paso por campos de concentración, la subsistencia en la calle, algún tipo de abuso o maltrato, etc., y que después del suceso resistían y continuaban sin rendirse ni quedarse estancadas, avanzaban y llegaban a ser más fuertes que antes.

Figura 1. Flores que renacen después de un incendio.

En psicología y desarrollo personal conocemos como resiliencia a la capacidad de sobreponernos a situaciones complicadas o incluso traumáticas sufridas en algún momento de nuestra vida, como pueden ser la pérdida de alguien cercano, un accidente, una enfermedad grave, una experiencia cercana a la muerte, una guerra, etc. La resiliencia es la habilidad de transformar el dolor utilizándolo como fuerza motivadora para salir fortalecidos del trauma vivido, adaptándonos y superándonos a nosotros mismos.

Una persona resiliente es aquella que logra aceptar que la vida continúa a pesar de todo y que, aun sintiendo que es otro individuo diferente al de antes del suceso adverso, sabe que puede salir adelante con más herramientas para su supervivencia emocional.

Evidentemente, esta habilidad ha existido siempre, pero su denominación como resiliencia es reciente. Antes era conocida como "crecimiento postraumático", puesto que es el resultado positivo de un trabajo de lucha emprendido después de un suceso difícil que ha ocasionado un trauma en la persona.

Cuando se habla de resiliencia o crecimiento postraumático no se indica que la persona que lleva a cabo ese proceso vuelve a su estado original anterior al suceso sin haber desarrollado ninguna patología o trastorno emocional o psicológico, sino que después de ese crecimiento siente como si se hubiese convertido en otra persona diferente a la que era antes. Hablamos, pues, de una transformación o renacimiento, de una evolución hacia un estado o situación más fuerte que los iniciales. Se trata de la misma persona, pero con una experiencia, conocimiento, sabiduría y conciencia sobre sus fortalezas que años atrás no tenía. Esto la enriquece, pero no la hace diferente.

Siempre nos referimos a la resiliencia como un resultado positivo, de avance, de salida de la situación que podía bloquearnos o estancarnos en la vivencia traumática.

El proceso de resiliencia se puede producir después de situaciones tan dispares como la vivencia de una guerra o una hambruna o la pérdida de un trabajo. Se debe tener en cuenta que, aunque de manera objetiva una situación es mucho más grave que la otra, la vivencia subjetiva de cada individuo puede resultar igual de traumática experimentada desde dentro. Existen personas que sobreviven a un genocidio y pueden contarlo, mientras que otras deciden quitarse la vida porque han perdido sus trabajos. Esto no nos indica que unas sean mentalmente más débiles que las otras, sino que pueden darse otros factores, tanto internos como

ambientales, que conduzcan a dos reacciones totalmente diferentes o incomprensibles si comparamos sus circunstancias. También es posible que una persona no haya recibido la ayuda o la información necesarias para superar una determinada situación. De ahí que la típica frase "y yo quejándome por lo mío" tenga un sentido lógico. Cada persona experimenta sus vivencias de manera subjetiva, desde dentro de su conflicto y con sus propios niveles de estrés frente a él. La visión subjetiva no lo hace más o menos importante, simplemente es como lo siente esa persona en ese momento, lugar o circunstancia.

1.1.1.1. ¿Qué nos aporta la resiliencia?

La resiliencia ha servido como herramienta de supervivencia del ser humano durante toda su historia, tanto a nivel individual como social. Sin la capacidad de resiliencia tan solo nos quedarían la depresión, el estancamiento en el suceso traumático, la locura o la muerte.

Más concretamente, la resiliencia es un factor que afecta de manera directa a tres áreas de la persona:

- **Área emocional**. En este ámbito, la resiliencia aporta organización, determinación, autocontrol y la capacidad de ser resolutivo cuando se plantean conflictos, de manera positiva y optimista. De hecho, una característica común en las personas resilientes es que suelen ser optimistas y proactivas, por lo que siempre buscan soluciones. No esperan a que todo salga bien de manera natural, sino que actúan para lograr los resultados que les harán avanzar.
- **Área espiritual**. La resiliencia alimenta a la persona con una serie de filosofías, creencias, valores, principios y cierta fe, que sirven de apoyo más allá de factores externos como pueden ser nuestros amigos, parejas y familiares o las instituciones. Con el área espiritual alimentada podemos sentirnos más fuertes y menos dependientes de factores imposibles de controlar por completo. La extensión a nivel espiritual, más allá de lo tangible, nos permite tener el control sobre nuestras emociones y, por lo tanto, sobre las decisiones que tomamos en medio del conflicto. Esto se debe a que existe cierta conexión entre las diferentes áreas, de modo que influyen unas en otras.
- **Área social**. La resiliencia aumenta a medida que fomentamos nuestra vida social y familiar. Cuando interactuamos y nos apoyamos en otras personas, nos sentimos más fuertes y respaldados. Las personas resilientes suelen estar rodeadas de otras que les sirven de gran apoyo y desahogo. De esta manera, su vida y sus experiencias postraumáticas suelen ser más livianas y finalmente más satisfactorias. Por ello, es importante contar con una buena red de personas de confianza a nuestro alrededor, teniendo en cuenta que, más que la cantidad, lo relevante es la calidad de la relación con ellas. De poco sirve tener muchos amigos si la relación no es sana o si no reaccionan apropiadamente al contarles nuestros asuntos personales.

"La resiliencia no garantiza llegar a ser los mejores, pero sí la supervivencia en tiempos difíciles, y la confianza para poder rehacerse y salir adelante". Dra. Rafaela Santos. Neuropsiquiatra.

1.1.2. La resiliencia y el duelo según Elisabeth Kübler-Ross

Elisabeth Kübler-Ross fue una reconocida psiquiatra suizo-estadounidense que se especializó en el proceso de duelo por el que han de pasar quienes se encuentran en sus últimos momentos y también sus allegados.

Durante su etapa de estudiante de Medicina, Elisabeth visitó algunos campos de concentración y exterminio de la época del nazismo, lo cual despertó su interés por el proceso de aceptación de las personas que conocían la inminencia del fin de su vida. En estas visitas advirtió que los prisioneros habían dibujado multitud

de mariposas en las paredes de los barracones. Esta sencilla imagen, reproducida con tanta frecuencia por personas que estaban pasando por el mismo proceso, le hizo querer estudiar qué era lo que sentían al saber que iban a morir y cómo actuaban ante ello, y se convirtió en un símbolo de su trabajo de investigación. Tras años de dedicación, esta psiquiatra llegó a pensar que la muerte era una transición de un nivel a otro o un renacimiento a un estado de vida superior.

Kübler-Ross dividió el duelo en las personas que habían perdido a un ser querido en cinco fases, las cuales explican paso a paso cómo adaptarse emocionalmente a una nueva situación y los mecanismos de defensa ante las crisis.

1. **Fase de negación.** Esta fase, mucho más común de lo que creemos, consiste en no querer ver lo que está pasando, rebelarse contra la situación de pérdida. Es la fase más inmediata, la primera reacción que solemos tener ante una crisis grave, y suele ocurrir porque entramos en un estado de ***shock*** o nos sentimos tan abrumados emocionalmente que no somos capaces de admitir lo que está sucediendo.

   A veces puede tratarse de una negación clara, referida a la pérdida en sí, pero en ocasiones puede ser algo menos explícita, como cuando admitimos la pérdida pero no el dolor o la gravedad de lo que estamos sintiendo o experimentando emocionalmente, o incluso cuando negamos que sea una pérdida definitiva, para siempre.

   Cuando alguien en nuestro entorno se encuentra en esta primera fase del proceso de duelo hacia la resiliencia, lo más apropiado es darle apoyo verbal, pero siempre sin reforzar la negación.

2. **Fase de ira**. Tras la fase de negación llega la de ira, la cual consiste en experimentar sentimientos de impotencia y frustración que llevarán a la rabia, generados por la sensación de no poder controlar ni cambiar la nueva situación. Se trata de una rebelión, pero en este punto ya no se niega, sino que se siente enfado por no poder controlar algo definitivo como que la persona fallecida no está, o que el trabajo que se perdió por la crisis ya no existe, o que la pareja que se fue no volverá. La vida ahora deberá ser diferente en muchos aspectos, y estos cambios se perciben como demasiado grandes. Sentimos que debemos adaptarnos de una manera demasiado brusca comparada con la acostumbrada antes de la pérdida o la crisis.

   En esta etapa, lo más usual es que la persona intente culpar a alguna situación, individuo o incluso a sí misma de lo que está ocurriendo, con el fin de poder descargar su ira contra ello.

   Para dar apoyo a alguien que se encuentra en esta fase del proceso de duelo, debemos evitar por todos los medios sentir estos ataques como algo personal hacia nosotros. Se trata de una etapa común, necesaria y pasajera.

3. **Fase de negociación.** En esta fase, la persona que está en proceso de duelo aún conserva alguna esperanza de que la situación vuelva a ser como antes, de que todo se solucione y vuelva a la normalidad que antecedía a la crisis. Un ejemplo claro es el de una pareja que se separa y una de las partes continúa pensando que la otra volverá, o que le está enviando señales de que todo se solucionará.

   Si queremos apoyar a una persona que se encuentra en esta situación, debemos escucharla con atención, con el fin de ayudar a aliviar el sentimiento de culpa y el miedo irracional.

4. **Fase de depresión.** La penúltima fase es la de depresión, etapa que se va acercando a la de plena aceptación. La persona comienza a reconocer que lo que ha ocurrido es permanente en el tiempo, que no hay vuelta atrás y que deberá plantearse la adaptación a su nueva vida tras la pérdida o la crisis. Es entonces cuando aparece la tristeza y desaparece la esperanza de que todo vuelva a ser como antes.

   Esta fase es especialmente dura, pero también necesaria. Será la que lleve a la persona a venirse abajo emocionalmente y a sentir que pierde la ilusión por lo que está por venir. Puede parecer el final, pero es solo un estado pasajero, que la ayudará a sentirse mejor en el siguiente paso, que será el último.

   Debe permitirse que la persona exprese su sentimiento de tristeza con total libertad, y comunicarse con ella también de manera no verbal.

5. **Fase de aceptación**. En esta última fase del proceso de duelo, la persona llegará a un estado de cierta paz en el que comprenderá que la pérdida, sea cual sea, forma parte de la vida y que es normal que ocurra, por dura que resulte en un primer momento. Comprenderá que la adaptación es posible, al igual que crecer y evolucionar emocionalmente para hacernos más fuertes que antes y estar más preparados para lo que esté por venir.

   En el proceso de aceptación se suele reflexionar sobre la propia percepción de la vida, la dimensión de las cosas y la forma en la que se ha vivido todo hasta el momento. Esto puede suponer todo un cambio y hacernos más abiertos de mente y más fuertes que antes.

   En esta fase se necesita, sobre todo, apoyo emocional, pilar básico durante el proceso de duelo hacia la resiliencia, junto con la empatía.

Según la psiquiatra, estas cinco etapas, que constituyen el proceso más importante de la resiliencia, son inevitables para cualquier persona con una enfermedad en fase terminal, e igualmente válidas para aquellas que la rodean, o para las que han experimentado otro tipo de crisis vital no necesariamente relacionada con la muerte, como la pérdida de un empleo, una catástrofe natural, un divorcio, etc.

No obstante, no es un proceso estricto en todas las personas ni en todas las circunstancias. Cada individuo necesitará tiempos diferentes, algunos sentirán que experimentan varias fases al mismo tiempo, o que se han saltado una etapa para entrar directamente en la siguiente. Todo proceso es totalmente personalizado, e incluso en grupos que estén pasando por un duelo colectivo cada persona puede encontrarse en una etapa diferente a la de las demás, de manera que acaben en tiempos distintos. Todos los plazos y circunstancias deben ser respetados y apoyados.

1.1.2.1. Experiencias al borde de la muerte para comprender la resiliencia

“Cuando hemos realizado la tarea que hemos venido a hacer en la tierra, se nos permite abandonar nuestro cuerpo, que aprisiona nuestra alma al igual que el capullo de seda encierra la futura mariposa. Llegado el momento podemos marcharnos y vernos libres de dolor, de los temores y preocupaciones; libres como una bellísima mariposa, y regresamos a nuestro hogar, a Dios”. Elisabeth Kübler-Ross.

Evidentemente, la resiliencia no solo está relacionada con la muerte, pero ver las cosas desde la perspectiva más extrema que conocemos nos puede ayudar mucho a comprender otras etapas de pérdida o crisis. Así pues, expondremos los conocimientos de Elisabeth sobre las experiencias cercanas a la muerte para poder comprendernos mejor cuando pasamos por una etapa de duelo y aceptación, ya sea en el ámbito personal o en el profesional.

Kübler-Ross contó que en una ocasión en la que iba conduciendo para pasar unos días con unos amigos, durante el trayecto se encontró con un accidente en cadena, ante el cual todos los vehículos paraban de manera brusca en la carretera. Ella logró detenerse antes de chocar, pero al mirar a través de su retrovisor vio que el coche que venía tras ella no iba a tener el mismo tiempo de reacción y que el golpe era inminente. Lo único que ella pudo hacer fue aferrarse con fuerza al volante y esperar a que se produjese el choque. Fue en ese momento en el que todo sucedía de manera extremadamente rápida cuando comprendió que no podía evitar lo inevitable, así que decidió relajarse y dejarse llevar: aceptó la muerte porque era lo único que podía hacer. Efectivamente, el otro coche chocó contra el suyo y ella salió despedida a través del cristal. Su vehículo quedó plegado como un acordeón, de tal modo que parecía imposible que alguien hubiese salido vivo de ahí.

Tras este incidente en el que de manera asombrosa se salvó, Elisabeth se replanteó su vida. Puso en tela de juicio todo lo que había percibido hasta ese momento y su manera de entenderlo. Se hizo muchas preguntas y fue consciente de lo último que había hecho antes de la muerte inminente: relajarse.

La psiquiatra comenzó a observar en el hospital que aquello era exactamente lo mismo que hacían todas las personas que estaban a punto de morir. Todas, incluso las que habían pasado por las fases de negación e ira, en ese instante se relajaban, aceptaban lo inevitable y entraban en una fase de serenidad que les ayudaba a irse en paz.

En cualquier situación de pérdida o crisis, el proceso es el mismo que en una situación de muerte inminente. Cuando nos sentimos bajo la presión de una crisis, nuestra mente nos hace sentir ciertas emociones que nos acercan a la sensación de muerte inminente. Esto provoca que reaccionemos y pasemos por las fases del duelo, para llegar finalmente a la de aceptación y serenidad ante lo que no podremos evitar de ninguna manera. Tanto si hemos perdido un trabajo o una pareja como si hemos estado a punto de morir y sufrimos un trastorno de estrés postraumático, nuestra mente nos obligará a replantearnos todo lo que hemos hecho, percibido o entendido hasta el momento. Sentiremos la necesidad de cambiar para adaptarnos a la nueva situación, aceptar lo que ha ocurrido y continuar con nuestra vida con esa nueva circunstancia, que traerá nuevas formas de comportarnos.

Lo entenderemos mejor a través de un ejemplo: todos sabemos, bien porque lo hayamos experimentado personalmente o bien porque conozcamos a alguien a quien le haya ocurrido, que cuando peligra nuestro puesto de trabajo podemos llegar a sentirnos casi como si fuésemos a morir. En situaciones como esas, perder el trabajo se percibe como perder la vida. Tenemos miedo de ser los próximos despedidos, de que nuestro jefe nos llame a su despacho, de que nos diga que necesita hablar con nosotros, y aumenta nuestra preocupación si vemos que despiden a compañeros. La mente puede jugarnos malas pasadas y hacernos pensar que están hablando mal de nosotros, que nuestro jefe nos mira mal, etc. En el caso de que efectivamente perdamos nuestro trabajo, podemos llegar al extremo de caer en una depresión por no saber qué hacer con nuestra vida desde ese momento. De repente, todo es desconcierto y sensación de que todo ha acabado, por lo que nos decimos frases del tipo:

- ¿Qué va a ser de mí ahora?
- No sé hacer otra cosa más que esto.
- Con la edad que tengo, ¿quién me va a contratar?
- Después de tantos años en esta empresa, no sé si podré volver a empezar desde cero.
- Estaba tan cómodo aquí.

- Me aterroriza tener que aprender otra vez en otro lugar, sentirme evaluado, que me pongan a prueba y no pasarla.

Puede sucedernos algo parecido cuando perdemos a una pareja con la que hemos tenido una relación larga y estable. Podemos tener pensamientos del tipo:

- Ahora no sé estar solo/a.
- Me siento vacío/a.
- No quiero empezar de nuevo con otra persona.
- Todo lo hacía con él/ella.
- Ahora nada tiene sentido.

Todos estos pensamientos y similares hacen que el cerebro envíe órdenes al resto del cuerpo para que reaccione emocionalmente con una intensidad similar a la de la proximidad de la muerte. Es la explosión del modo distrés en los momentos previos a que ocurra lo inevitable, que nos van a despedir o que nos van a dejar. Más adelante estudiaremos el distrés con más profundidad para entenderlo mejor.

Por todo ello, debemos entender cómo es el proceso de duelo y el camino hacia la resiliencia. De este modo podemos aplicarlo a cualquier situación de nuestra vida que nos haga sentir con tal intensidad

1.1.3. Fases de la resiliencia

Figura 2. Mariposa que sale de la crisálida.

Lo que hemos visto hasta este momento es el proceso de duelo hasta la aceptación, quizás el más importante en lo que a resiliencia se refiere. A partir de ahora estudiaremos las fases que comprende el proceso completo de resiliencia, desde la experiencia de la crisis hasta la transformación de la persona que la experimenta.

1.1.3.1. La crisis

Cuando hablamos de crisis nos referimos al punto o momento exacto en el que la persona vive la situación traumática que la llevará a ese "renacimiento" interno. Dicha crisis puede ser resultado de la muerte de un ser querido, un divorcio, una experiencia cercana a la muerte, una guerra, etc. Estas circunstancias llevan a la persona a pasar por una etapa de depresión o catarsis que podría calificarse como duelo, entendido como cualquier situación en la que nuestro estado emocional es equiparable a sentir la muerte de alguien a quien queremos. Así, podemos experimentar un estado de duelo cuando perdemos un trabajo en el que éramos felices o cuando nos separamos de nuestra pareja.

La crisis es el momento en el que nos lo replanteamos todo, incluso el sentido de la propia vida en casos extremos.

1.1.3.2. El duelo

Como hemos visto anteriormente, cualquier crisis de tal nivel es percibida por la mente como una "muerte" de todo lo que había sido hasta ese momento y, si no nos quedamos estancados en ese estado o bloqueados, se produce un renacimiento posterior. Al proceso entre esa "muerte" simbólica y el renacimiento se le denomina duelo. Debemos tener en cuenta que es imprescindible pasar por el proceso de duelo para que haya evolución. No debemos negarnos o intentar acelerar esa parte del camino, ya que estaríamos vetando un sentimiento que debemos experimentar para llegar al otro lado, al del renacimiento. Negar el proceso de dolor es negarnos la verdadera transformación, lo cual provocará que nos quedemos estancados en ese punto de manera permanente. No podemos valorar un día soleado si antes no hemos conocido una tormenta. En ningún caso debe verse el proceso de dolor como un fracaso, sino como un proceso de reflexión, autoconocimiento y conciencia de lo que estamos sintiendo, para poder pasar a la siguiente etapa de fortalecimiento y trascendencia.

Cometemos un error cuando intentamos ayudar a otras personas que están pasando por ese doloroso proceso animándolas de inmediato, disminuyendo su dolor o tratando de que olviden lo ocurrido. Aunque lo hagamos con buena fe, solo estamos poniendo un parche, cuando lo mejor que podemos hacer es acompañarlas en su proceso, ayudarlas a aceptarlo, fluir con el dolor y esperar el momento adecuado para ayudarlas a avanzar en su fortaleza con el siguiente paso. Cuando vemos a alguien sufrir justo después de una crisis, debemos respetar ese proceso.

En cada persona el tiempo necesario para llevar a cabo este proceso es diferente. De cualquier forma, lo importante es evitar que ese tiempo se alargue demasiado o que la persona se estanque en ese estado de ánimo, en cuyo caso será necesaria la ayuda de un profesional para que le sea posible salir de él.

1.1.3.3. La trascendencia o renacimiento

Superado ese tiempo de poscrisis, avanzamos hacia el paso que podemos denominar "trascendencia".

Este paso supone el despertar y la necesidad de ser mejores de lo que éramos antes de la crisis o la experiencia traumática vivida. Se trata de un proceso profundo de superación personal que nos lleva a otro nivel de sabiduría. Comienza cuando nos damos cuenta de que ya no somos la misma persona que antes y continúa con un trabajo de introspección, una búsqueda de respuestas y un crecimiento personal.

Comprenderemos mejor el sentido de trascendencia si nos fijamos en el cambio que experimenta una oruga cuando le llega el momento de convertirse en mariposa y todo lo que ese proceso conlleva. Su transformación lenta y dolorosa desde la crisálida nos hace ver la necesidad de pasar por un proceso emocional difícil para poder crecer, superarnos y elevarnos a otro nivel. En el caso de la resiliencia estaríamos hablando de una circunstancia traumática, una crisis que nos haga replantearnos el sentido de nuestra vida o de lo que estamos haciendo con ella.

Una persona comienza su trabajo de trascendencia cuando decide cambiar la pregunta "¿por qué me ha pasado esto a mí?" por "¿para qué me ha pasado esto a mí?" o "¿qué puedo extraer en positivo de esto que me ha pasado?". Cuando la persona busca un sentido a lo que le ha ocurrido es cuando toma conciencia de que puede tener un propósito y, por lo tanto, una salida a un nivel mental y emocional más fortalecido que el anterior.

Un claro ejemplo de trascendencia es el de las personas que, tras experimentar una vivencia traumática o dolorosa, deciden que pueden ayudar a otras a superar situaciones similares. Esto significa que han logrado encontrar un sentido a lo que les ocurrió que, además, puede enriquecer a quienes se encuentran aún en el proceso de duelo.

1.1.4. La resiliencia innata y la aprendida

Según la doctora en Neuropsiquiatría Rafaela Santos, hay personas que son resilientes de forma innata o natural, a las que les es posible recomponerse tras una crisis de manera relativamente más fácil, puesto que se ven capaces de fortalecerse tras la situación vivida sin la necesidad de aprender o entrenarse. Sin embargo, tras años de experiencia e investigación en este campo, esta doctora ha llegado a la conclusión de que es una capacidad que sin duda puede ser aprendida por personas que en un principio se vean sobrepasadas por estas situaciones. Es decir, una persona que nunca antes se haya visto en la necesidad de superar algún evento traumático puede, con ayuda de un especialista, aprender herramientas para fortalecerse y avanzar hacia la transcendencia.

También puede darse el caso de que una persona aprenda a ser resiliente desde su infancia, porque ve esta característica en la personalidad o la forma de proceder de sus padres ante situaciones familiares como tener que subsistir con varios empleos a la vez, etc. En tales casos, el niño podrá usar esa herramienta de forma mecánica en su edad adulta.

No obstante, esta característica siempre puede aprenderse, entrenarse y reforzarse para ser cada vez más resiliente con el tiempo. Del mismo modo que entrenamos nuestro cuerpo para llegar a ser más fuertes y ágiles, podemos entrenar cualquier habilidad mental o emocional y mejorar en ella.

A continuación estudiaremos una de las herramientas más conocidas para trabajar la resiliencia, denominada ***el viaje del héroe.*** De este ejercicio práctico existen varias versiones; nosotros aprenderemos la de Elisabeth Kübler-Ross.

Herramienta

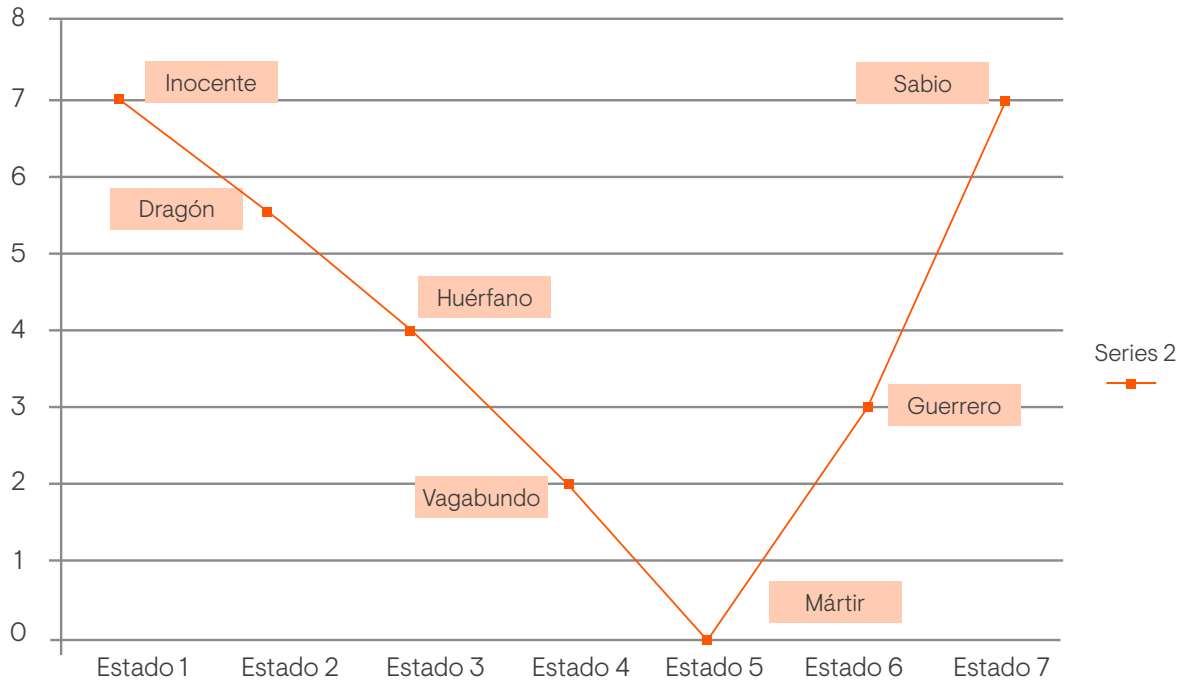
En este ejercicio se presentan las diferentes fases del duelo encarnadas en diferentes personajes, que en definitiva son el mismo: la persona que desea emprender este trabajo, aquella a la que queremos ayudar o nosotros mismos. De esta manera, quien lo lleva a cabo podrá indicar con claridad el punto de su proceso personal en el que se siente.

Estos son todos y cada uno de los estados/personajes por los que se ha de pasar durante el proceso de resiliencia:

1. **Inocente**. Este punto representa al personaje que no conoce aún la crisis, puesto que todavía no ha experimentado el punto de inflexión.
2. **Dragón**. Personifica la crisis existencial o el suceso traumático.

3. **Huérfano**. Representa a la víctima que se siente huérfana tras el ataque del dragón. Es el estado de ***shock***.
4. **Vagabundo**. Representa a quien se evade de la realidad, al no ser capaz de enfrentarse a lo que le ha ocurrido. Intenta seguir con su vida evitando pensar en ello, aunque sufre. Representa el estado de negación por el que se pasa cuando sucede la crisis.
5. **Mártir**. Representa a la víctima que sufre la crisis diariamente, una y otra vez, sin poder o saber desapegarse de ella. Esta fase representa el sufrimiento, el momento en el que la víctima toma conciencia de lo que está ocurriendo, por lo que es especialmente dura.
6. **Guerrero**. Representa al personaje que toma la decisión de enfrentarse al dragón y luchar para convertirse en héroe.
7. **Sabio**. Este personaje representa a quien ha sabido extraer lo mejor del dragón para integrarlo en su persona. Llega el momento de la aceptación, después de la cual logra continuar con su vida, a la que le ha encontrado un sentido.

A continuación, vemos reflejado en un gráfico el camino del héroe en sus diferentes niveles, desde el principio al fin.



Una vez conocidas las diferentes representaciones, la persona identificará en qué momento del proceso de resiliencia se encuentra, qué personaje le representa, y a partir de ese instante comenzará el proceso para convertirse en sabio y héroe. El fin de este ejercicio es ser plenamente conscientes de lo que sentimos y de cómo nos sentimos con respecto a la situación de crisis por la que estamos pasando. Esa consciencia nos facilitará el proceso, nos ayudará a saber cómo dar el siguiente paso para avanzar al siguiente personaje, es decir, gracias a este ejercicio fluiremos con el conflicto y con todo lo que viene después. Además, también nos ayudará a conocer mejor nuestras fortalezas y las herramientas que necesitamos. No es lo mismo pasar por este proceso dejándonos llevar sin saber muy bien cómo lo hacemos que ser plenamente conscientes de cómo estamos actuando. Esta última manera de proceder nos ayudará en otros momentos futuros. En definitiva, avanzaremos en el camino como observadores de cada paso, de cada decisión y de nosotros mismos, de cómo nos sentimos y cómo actuamos frente a un conflicto de tal magnitud.

Si por alguna razón la persona no evoluciona y se queda estancada en alguno de los estados mencionados, ese estado continuará como una carga emocional hasta que consiga finalizar el proceso de manera positiva. El fin de este ejercicio es que el proceso de duelo concluya con la aceptación y el aprendizaje de la vivencia, la superación, el desarrollo y el autoconocimiento de la persona que lo lleva a cabo.

1.1.4.1. Los hábitos de una persona resiliente

Sin duda, una circunstancia que hace a una persona resiliente la convierte en alguien con hábitos diferentes a los que tenía antes. No es que sea otra, pero sí es más fuerte de lo que era, con más conocimiento de sí misma y con una visión más amplia de sus posibilidades. Su perspectiva ahora es distinta, abarca más terreno y se siente más capaz de afrontar nuevos retos.

Cuando una persona ha llegado a ese punto en su vida, uno de los aspectos que cambian son los hábitos y las perspectivas frente a las cosas. Tengamos en cuenta que una persona que aún no se ha hecho resiliente, que no ha pasado por una crisis vital de cierta envergadura o simplemente cuya reacción ante esta aún esté bloqueada tendrá una perspectiva más limitada que aquella que es resiliente. La persona no resiliente contiene aún una "programación mental" que funciona según las vivencias, experiencias y conocimientos que ha tenido hasta el momento; por ello, aún no se siente capaz de hacer ciertas cosas. Por el contrario, la persona resiliente ya ha experimentado la necesidad de expandir la mente a nuevos conocimientos, experiencias e informaciones. Mientras que una persona no resiliente no suele saber hasta dónde puede llegar, una persona resiliente sabe que ya ha cruzado una línea importante, y eso le hace sentir que puede cruzar más.

Esto no quiere decir que una persona resiliente sea mejor que una no resiliente; la clave está en que la resiliencia conlleva unas experiencias o formas de ver la vida que aportan más herramientas y posibilidades para avanzar.

A continuación exponemos una lista, que podría ser mucho más extensa, de algunos hábitos o formas de proceder que ganan las personas que se han hecho resilientes:

- Trabajan su **autoestima**. Una persona con resiliencia sabe que cuando trabaja su autoestima se siente más fuerte para enfrentarse a conflictos. Las personas con elevada autoestima tienden a proponerse objetivos más ambiciosos porque se sienten capaces y merecedoras, mientras que aquellas con menos autoestima se ponen objetivos más pequeños, o ni siquiera se los ponen. Por ejemplo, una persona que acaba de perder su empleo y cuenta con la suficiente resiliencia tenderá a pensar que ese no es el final, que no ha fracasado y que esto le ha ocurrido porque el siguiente trabajo que consiga será mejor, y que incluso era necesario perderlo para dar paso a la siguiente oportunidad.

- Realizan tareas que desarrollan su **creatividad**. Existen multitud de casos de personas que han pasado por crisis traumáticas que plasman sus emociones a través del arte de manera asombrosa. Aprender a canalizar las emociones de manera creativa es una excelente manera de exteriorizar lo que no podemos expresar de forma verbal. Las personas resilientes se sienten muy cómodas creando y expresando de múltiples maneras diferentes.

- Desarrollan una **actitud estoica** para ciertas situaciones. Una persona que ha pasado por una situación dura o compleja aprende que no puede controlarlo todo, pero sí a sí misma. Por ello, cuando vuelve a pasar por otra situación difícil entiende que lo mejor es dejar que ocurra, aceptarla y fluir con ella, porque si se rebela continuamente acabará herida.

- Buscan **nuevos objetivos** que las hagan sentirse llenas. Motivación, siempre motivación. Una persona con resiliencia busca un sentido, una razón, un lugar o situación a la que llegar, para disfrutar durante el camino.

- Buscan **rodearse de** personas que les aporten **positividad**. Alguien resiliente desarrolla optimismo y buen humor. Por ello, siempre necesitará rodearse de personas que vean la vida de una manera similar. De lo contrario, estaría dando un paso atrás. Una persona resiliente necesita alimentar esa característica de su vida para poder seguir avanzando. El optimismo da fuerza, un punto en el que nos detendremos más adelante.
- Están abiertas a practicar **actividades** que les hagan sentir bien, como el deporte o la meditación. Las personas resilientes suelen buscar maneras de relajarse y gestionar el estrés con el fin de controlar sus emociones, normalmente mediante técnicas de meditación, ***mindfulness***, etc., pero también a través del deporte, un complemento perfecto a estas actividades.
- Desarrollan un gran **sentido del humor**. Este es un punto en el que también profundizaremos más adelante. Las personas con resiliencia suelen tener un gran sentido del humor, puesto que, al fin y al cabo, nos salva de la locura y nos mantiene emocionalmente estables cuando las situaciones se complican. Reír descarga emociones complejas que nos pesan, quita peso de la mochila del miedo y la tristeza.
- Observan la vida con **objetividad**. Las personas con resiliencia aprenden a observar las cosas desde fuera. De este modo es más fácil ver todo el panorama de una manera más clara, sin dejarse llevar en exceso por las emociones, como si un amigo nos diera un consejo al considerar nuestro problema desde su perspectiva.
- Intentan **controlar sus emociones**, no las situaciones que provocan esas emociones. Saben que no pueden controlarlo absolutamente todo, por lo que aprenden a aceptar que las cosas son como son, pero son conscientes de que tienen el control sobre su reacción ante las situaciones difíciles. No piden que no les suceda nada, sino ser más fuertes para soportarlo, y saben que lo son.
- Son **flexibles** ante los cambios que experimentan en la vida. Fluyen con lo que es; no pueden controlarlo, por lo que se hacen flexibles como el junco. De esta manera saben que, pase lo que pase, saldrán de ello.
- Buscan **ayuda** y dan **apoyo** a quien lo necesite. Si en algún momento no pueden afrontar las situaciones solas, están abiertas a recibir ayuda, como también a darla. Las personas con resiliencia saben que sus experiencias pueden ayudar a los demás. En muchas ocasiones, ayudar a otras personas incluso puede convertirse en el sentido de sus vidas.

1.1.4.2. Autoevaluación de la resiliencia

Existen diferentes maneras de saber si somos personas resilientes. Una de ellas es realizar test de evaluación. Aunque hay que tener en cuenta que un test no nos dará resultados absolutos, sí nos servirá como guía.

A continuación ofrecemos un ejemplo de test de resiliencia, cuyo resultado nos ayudará a saber si tenemos la suficiente fortaleza o las herramientas necesarias para superar una crisis. En el caso de que el resultado esté por debajo del mínimo recomendable, siempre podremos trabajar en nuestras capacidades, porque, como ya hemos visto, se puede ser resiliente por naturaleza, pero también se puede aprender a serlo.

Herramienta

Para llevar a cabo este test, leeremos las siguientes afirmaciones y marcaremos el número con el que más nos identifiquemos, teniendo en cuenta que 1 significa “totalmente en desacuerdo” y 7 significa “totalmente de acuerdo”.

N.º	AFIRMACIÓN	PUNTUACIÓN						
1	Cuando hago planes, persisto en ellos	1	2	3	4	5	6	7
2	Normalmente enfrento los problemas de una u otra forma	1	2	3	4	5	6	7
3	Soy capaz de depender de mí mismo/a más que otras personas	1	2	3	4	5	6	7
4	Mantener el interés en las cosas es importante para mí	1	2	3	4	5	6	7
5	Puedo estar solo/a si es necesario	1	2	3	4	5	6	7
6	Siento orgullo por haber logrado cosas en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
7	Normalmente consigo las cosas sin mucha preocupación	1	2	3	4	5	6	7
8	Me quiero a mí mismo/a	1	2	3	4	5	6	7
9	Siento que puedo ocuparme de varias cosas al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6	7
10	Soy decidido/a en las cosas que hago en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
11	Rara vez pienso sobre por qué suceden las cosas	1	2	3	4	5	6	7
12	Hago las cosas de una en una, cada día	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo superar momentos difíciles, porque ya he pasado por dificultades con anterioridad	1	2	3	4	5	6	7
14	Soy disciplinado/a en las cosas que hago	1	2	3	4	5	6	7
15	Mantengo el interés en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
16	Normalmente puedo encontrar un motivo para reír	1	2	3	4	5	6	7
17	Creer en mí mismo/a me hace superar los momentos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
18	En una emergencia, los demás pueden contar conmigo	1	2	3	4	5	6	7
19	Normalmente trato de mirar cada situación desde diferentes puntos de vista	1	2	3	4	5	6	7
20	A veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera hacerlas	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene significado	1	2	3	4	5	6	7
22	No me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar	1	2	3	4	5	6	7
23	Cuando estoy en una situación difícil, normalmente encuentro una salida	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo energía suficiente para lo que quiero hacer	1	2	3	4	5	6	7
25	Es normal que existan personas a las que no les caigo bien	1	2	3	4	5	6	7

¿Qué mide este test?

Este test mide los niveles de resiliencia del individuo, considerando la "aceptación de sí mismo" y las "competencias personales". Contiene 25 afirmaciones, 8 referidas a la aceptación y 17 a las competencias, y todas ellas planteadas con una escala del 1 al 7.

¿Cómo evaluar los resultados?

Para extraer los resultados, debemos proceder así:

1. Contabilizar los puntos obtenidos.
2. Dividir la cifra entre 25.
3. Ubicar el resultado en la escala que veremos a continuación.

Capacidad de resiliencia:

- Baja: de 1 a 2,59 puntos en total.
- Media: de 2,6 a 4,69 puntos en total.
- Media-alta: de 4,7 a 5,59 puntos en total.
- Alta: de 5,6 a 7 puntos en total..

1.2. El sentido de la vida

1.2.1. La resiliencia según Viktor Frankl. La "logoterapia"

Viktor Frankl, admirable médico psiquiatra y escritor austríaco especializado en logoterapia y resiliencia, fue internado en un campo de concentración de Auschwitz durante la Segunda Guerra Mundial junto a sus padres y su esposa, embarazada de cuatro meses. En los días previos, ella y Viktor habían tenido la oportunidad de escapar a EE. UU. con sus hermanos, pero habían decidido quedarse para evitar abandonar a su suerte a los ancianos. Los hombres fueron enviados a un campo y las mujeres a otro. Viktor jamás volvió a ver a su madre ni a su esposa, y tuvo que acompañar a su padre en los últimos días de su vida, entre las atrocidades que todos conocemos. Murió en sus propios brazos, bajo los efectos de la sedación que él mismo le había proporcionado para evitarle un sufrimiento extremo.

Después de tres años extremadamente trágicos llegó la liberación, cuando Viktor descubrió que era el único superviviente de su familia. Se vio en la necesidad de encontrarle un nuevo sentido a su vida, y así lo hizo. Desde ese momento dedicó su carrera al estudio de la resiliencia, y recorrió el mundo dando charlas y clases para enseñar desde su propia experiencia cómo sobrevivir física y mentalmente a situaciones extremas. Viktor había visto a otros prisioneros morir de hambre o por las torturas que se les habían infligido, y había experimentado las duras circunstancias de la hambruna, que en ocasiones incluso obligaba a practicar el canibalismo con los cadáveres de sus propios compañeros. También desarrolló un sentido del humor aparentemente imposible de encajar en tal situación, pero imprescindible para no caer en la locura.

Figura 3. Rosa en las vías que acceden al campo de concentración de Auschwitz.

El descubrimiento de algo parecido al arte en un campo de concentración sorprenderá bastante al profano de esta materia, pero la sorpresa será aún mayor al escuchar que también chispeaba un cierto sentido del humor; claro está, un humor apagado y, aun así, solo durante unos breves segundos o unos escasos minutos. El humor es otra de las armas del alma en su lucha por la supervivencia. Es bien sabido que, en la existencia humana, el humor proporciona el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque sea por un breve tiempo. Yo mismo entrené a un colega, compañero de trabajo, para desarrollar su sentido del humor. Le sugerí inventar cada día una historia divertida, una historia que previsiblemente pudiera suceder tras nuestra liberación. Se trataba de un cirujano que había trabajado en el equipo de un gran hospital; intenté arrancarle una sonrisa representando su posible actuación profesional cuando se reincorporara a su antiguo puesto y aún no hubiese olvidado las costumbres adquiridas en el campo. Al pie de obra (y especialmente cuando el supervisor hacía su ronda de inspección), el capataz nos estimulaba a trabajar más rápido al grito de: "¡Acción! ¡Acción!". Así que le dije a mi amigo: "Un día regresarás al quirófano para operar a un paciente de peritonitis. De pronto, un enfermero entrará corriendo y anunciará la llegada del director del equipo de cirugía gritando: '¡Acción! ¡Acción! ¡Que viene el jefe!'". Extracto del libro *El hombre en busca de sentido*. Viktor Frankl.

1.2.2. La búsqueda del sentido de la vida

Frankl también experimentó la sensación de pérdida del sentido de la vida tras la liberación, al ver que no le quedaba nada de lo que tenía antes de una situación tan traumática. Por esta experiencia enfocó su trabajo en ello, en el sentido mismo de la vida de cada individuo, en eso que hace que permanezcamos en el mundo por decisión propia.

Viktor Frankl fue conocido por su historia de resiliencia, por su notable carrera como psiquiatra tras esta experiencia y por la brillante técnica que utilizaba con los pacientes que llegaban a su consulta afirmando que sus vidas ya habían perdido todo su sentido debido a traumas, depresiones o crisis vitales. Viktor les preguntaba: "¿Por qué no se suicida usted?".

De las respuestas de sus pacientes extraía las razones por las que estos aún seguían vivos. Podían ser sus hijos, su familia, su pareja, un talento, un propósito que debían llevar a cabo antes de morir, etc. Aplicó esta información a su práctica de la psicoterapia y el rescate emocional de las personas, y de este modo se convirtió en el padre de la "logoterapia".

Según la experiencia y los estudios de este psiquiatra, encontrar o crear un sentido a nuestras vidas es esencial a la hora de rescatarnos de una situación traumática. En su caso personal, y de forma un tanto paradójica, consistió en ayudar a otras personas a encontrar sentido a sus vidas para salir del pozo en el que se hallaban.

"No hay ninguna situación en la vida que carezca de sentido, incluso los aspectos aparentemente negativos pueden llegar a convertirse en algo positivo cuando se afrontan de la manera correcta". Viktor Frankl.

Muchas personas viven con la creencia de que están en el mundo por o para algo, e incluso algunas afirman rotundamente que ese algo es más grande que ellas mismas, que no pueden rechazar o dejar a medias antes de morir, por lo que se enfocan en ese propósito de manera verdaderamente intensa. En casos como estos se trata de un sentido que no solo les ayuda a sobrevivir, sino que les hace sentirse especialmente vivos.

Un ejemplo es el caso de una mujer diagnosticada de cáncer, a la que los médicos le comunicaron que le quedaba un año o menos de vida. Lo más sorprendente es que en el momento de recibir la noticia, lo primero que pensó fue que no podía morir tan pronto, porque su familia dependía económicamente de ella y si faltaba, su marido y sus hijos se quedarían en la calle. Así pues, pasaron nada más y nada menos que siete años hasta que esta mujer terminó de pagar la hipoteca de su casa y se relajó. Fue tras este momento de relajación cuando empeoró y finalmente falleció. Independientemente de las razones médicas concretas de que esta mujer viviera seis años más de lo que los doctores habían pronosticado, no se puede negar que su gran sentido de la vida tuvo algo que ver en ello.

1.2.2.1. El propósito de vida

Cuando hablamos de propósitos, normalmente nos referimos al corto-medio plazo. Así, hablamos de objetivos, metas, sueños, etc. que deseamos lograr en un año, dos o cinco, y que nos aportarán calidad de vida, un salario mayor, un trabajo mejor, etc. Pero aquí vamos más allá. En este punto nos referimos al propósito de vida, más que a cualquier circunstancia física. En consonancia con lo que nos dice Viktor Frankl, nos referimos a un estado mental al que llegar y en el que permanecer, un lugar en nuestra mente o espíritu en el que quedarnos hasta que la muerte llegue de manera natural.

En lo que respecta al propósito de vida es muy aconsejable mirar hacia oriente, concretamente a Japón, donde saben mucho sobre el tema. Allí se refieren a este propósito con el término *ikigai*. Esta palabra no tiene una traducción literal al español, pero se forma con *iki* (生き), que se refiere a la vida, y *kai* (甲斐), que significa exactamente "la realización de lo que uno espera y desea". Así, podemos deducir que el *ikigai* es el propósito de vida, el éxito, la meta personalizada de todos y cada uno de los individuos; por ejemplo, formar una familia, dedicar la propia vida a los necesitados, realizarse como persona, encontrar el amor, etc. Es decir, se trata del propósito final, hacia el que queremos dirigirnos. Aquello que podría mantenernos vivos o ayudarnos a vivir con intensidad.

Según la filosofía de Japón, todas las personas tienen un propósito de vida, pero algunas no lo conocen o no saben cómo dar con él.

Tener un propósito de vida nos lleva a trabajar por nuestra propia realización, la sensación de que cuando lo hayamos logrado, nuestra existencia estará completa, y nos proporciona un estado mental de disfrute durante el camino, no solo a una actitud de espera de la llegada a esa meta.

Además, tener un propósito de vida proporciona intensidad positiva, pasión y motivación. Nos da una razón de ser.

¿Cómo encontrar el propósito de vida?

Aunque ciertamente no es tan sencillo, podemos dar algunos pasos para inspirarnos o desbloquearnos mentalmente con el fin de encontrar nuestro ***ikigai***, fluir para comenzar a crear.

A continuación conoceremos esos pasos y veremos una herramienta práctica que nos guiará en la búsqueda de nuestro propósito vital.

¿Cómo alimentar el *ikigai* o propósito de vida?

1. Pensar en grande. No hay que quedarse corto, sino proponerse algo por lo que merezca la pena el camino. Abrir la mente nos facilita crear un propósito que realmente nos llene. Podemos crear propósitos pequeños, pero después de lograrlos no sentiremos una especial satisfacción: si cualquiera puede conseguirlo, no es tan especial, pero si requiere de cierto esfuerzo, nos sentiremos más plenos al lograrlo. Debemos pensar en algo que nos haga encender la llama dentro de nosotros, y para ello ha de ser algo grande, para que cuando lo logremos nos haga sentir únicos.

2. Dedicar cierto tiempo diario o semanal a aquello que nos llena. Dedicar tiempo a algo que nos haga entrar en el denominado estado de *flow* nos hará fluir con la vida. ¿Qué sentido tendría todo si solo nos enfocáramos en realizar aquello que creemos que debemos hacer? Llegaría un momento en el que sentiríamos que todo es un esfuerzo. Si empleamos tiempo en lo que realmente nos gusta, nos apasiona o simplemente nos hace sentir bien, le estaremos dando ya un pequeño sentido al día a día, y ese es un buen comienzo para crear algo que dé sentido al resto de nuestra existencia. Se trata de empezar desde lo pequeño.

3. Meditar. Aunque debería ser como comer o beber agua, por desgracia no todo el mundo le da esa importancia. Cuando comemos alimentamos el cuerpo, cuando hacemos ejercicio nos sentimos más ágiles y sanos, y cuando meditamos alimentamos la mente y el espíritu. Que no lo percibamos de manera tangible no significa que no exista. Cuando alimentamos nuestra mente y nuestro espíritu, nos abrimos a posibilidades más grandes. Meditar nos ayuda a eliminar todo aquello que nos sobra, como los miedos, los bloqueos, las creencias limitantes, los pensamientos negativos y tóxicos, etc., y a liberar espacio para llenarlo con cosas más constructivas, como nuestro propósito de vida.

4. Vivir el momento presente. Al igual que la meditación, ser conscientes del "aquí y ahora" nos permite vaciar la mente, liberarnos de cierto peso mental, sentirnos más ligeros espiritualmente. El efecto de vivir el momento presente es similar al de meditar. Si, por ejemplo, damos un paseo en familia, lo mejor es dejar la mente en blanco y disfrutar del momento, del paisaje y de quienes nos acompañan. Llenar la mente solamente de eso.

5. Cambiar la forma de hablar o expresarse de una manera más positiva. Si se sustituyen las negaciones por frases positivas y se eliminan palabras como "imposible", se estarán abriendo las puertas para algo más grande. Aumentará el espacio en el que podrá entrar un buen propósito que nos llene.

6. Practicar el optimismo y rodearse de personas que también lo hagan. Ser optimistas siempre nos acercará más a lo que sea que nos propongamos. Nunca un astronauta pesimista fue enviado en un cohete para pasar largos periodos en el espacio, porque se habría vuelto loco. Si pensamos en grande y somos optimistas, habrá más probabilidades de lograr nuestras metas.

7. Ser perseverante. La perseverancia es lo que diferencia a los ganadores del resto. El ganador no logra las cosas a la primera, solo que las veces que falla no se ven. Es un gran error pensar que si algo no se logra a la primera, ya no está saliendo igual que a quien ganó. Quizás aún quede un buen trozo de camino, pero ya se estará más cerca.

8. Practicar la gratitud. Ser agradecidos nos hará sentirnos afortunados por lo que logramos, y los afortunados son los que ganan. ¿Por qué la gente que gana parece afortunada al observarla desde fuera? "Es que ese tiene mucha suerte", tendemos a decir. Pues es simplemente porque comienzan sintiéndose afortunados, y eso les hace ganadores. La neurociencia ha podido demostrar que el éxito atrae al éxito. Esto se debe sencillamente a que cuando una persona gana en algo y se siente afortunada, su cerebro comienza a sentir adicción a esa sensación. Si vemos el éxito como algo más fácil y habitual en circunstancias que antes no observábamos, esto nos llevará a actuar para que vuelva a ocurrir una situación similar y, por lo tanto, a obtener de nuevo esa sensación de éxito. Es simple adicción; agradezcamos y sintámonos afortunados.

9. Ejercitar el cuerpo. Hacer deporte o pasear un rato todos los días es un hábito común en las personas resilientes. Cuando hacemos ejercicio físico activamos la creatividad y ayudamos a desbloquear la mente. Estas dos cosas nos permiten ser más resolutivos y alimentan la inspiración. Esto nos hace pensar más y mejor y, por lo tanto, nos ayuda a tener claros nuestros objetivos y todos los pasos que tenemos que dar para lograrlos.

Herramienta

Tomaremos lápiz y papel para realizar esta actividad práctica, que, a través de una serie de preguntas, nos ayudará a encontrar un propósito coherente con nosotros mismos.

Las preguntas pueden plantearse tal y como aparecen aquí, o bien de algún modo que resuene de una manera más personal e individualizada.

- ¿Qué acción o actividad me hace sentir bien cuando la hago? ¿Qué es lo que verdaderamente me hace disfrutar más? ¿Qué es aquello con lo que siento que fluyo?
- ¿En qué creo que soy bueno/a? ¿Qué es lo que se me da realmente bien en esta vida?
- ¿Qué puedo dejar en el mundo o en la gente antes de morir? ¿Por qué creo que se me podría recordar? ¿Qué puedo aportar?
- ¿Podría ganar dinero con ello?

Es perfectamente normal que lleve algo de tiempo realizar este ejercicio, puesto que no es algo en lo que nos paremos a pensar de manera habitual.

Cuando hayamos escrito todas las respuestas, las uniremos con el fin de construir una frase que lo abarque todo. Es indispensable escribir la frase en positivo y de manera que nos resuene en lo más profundo: "Cada día me levanto de la cama porque (añadir la frase creada a partir de las propias respuestas)".

Veamos algunos ejemplos de frases completas:

- Cada día me levanto de la cama para seguir curando a los enfermos del hospital en el que trabajo.
- Cada día me levanto de la cama para enseñar a los niños de la escuela donde trabajo.
- Cada día me levanto de la cama para seguir aprendiendo en clase y llegar trabajar como abogado/a.

Al finalizar el ejercicio, leer la frase en voz alta, escucharse y considerar cómo sienta decirla. Si se experimenta cierta sensación de plenitud, se está en el buen camino para crear un propósito.

Es posible que más adelante haya que refinar, quitar o añadir algo a la frase o incluso cambiarla. Puede que la primera vez que se haga este ejercicio no haya nada realmente claro. Lo ideal es llegar a formular la frase de modo que no experimentemos ninguna duda.

1.2.3. La fe

Cuando ya tenemos un propósito vital, la fe se encuentra al mismo nivel que la motivación y, por lo tanto, es igual de necesaria a la hora de llevar a cabo un trabajo como el de la resiliencia.

Pensar que todo va a salir bien, que vamos a salir del bloqueo emocional en el que nos encontramos o incluso de situaciones extremas como la del psiquiatra Viktor Frankl, tener la fe de que todo lo malo va a acabar en cualquier momento y de que seremos liberados para continuar con nuestras vidas es indispensable para poder levantarse cada día. De lo contrario, el pensamiento inmediato que nos vendría a la cabeza sería el de abandonar, ya que si no tenemos fe, ¿qué puede salir bien? Cada día vivido en ese caso se sentiría como una pérdida de tiempo.

Herramienta

La siguiente herramienta es una de las más utilizadas y eficaces para alimentar la motivación. Consiste en una meditación guiada en la que invitamos a la persona a que se imagine con su vida o circunstancias ideales, y cómo se sentirá emocionalmente. Este ejercicio es un gran impulso para que se ponga manos a la obra y lleve a cabo el proceso de cambio.

Invitamos a la persona a que se siente cómodamente en un lugar en el que nos aseguremos de que no se quede dormida, para que pueda escuchar con total atención todo lo que tenemos que decirle. A continuación procedemos a hablarle en un tono bajo, lento y pausado, tal y como si de una hipnosis se tratase:

“Te voy a pedir que cierres los ojos y que imagines que viajas al futuro, justo a la fecha acordada en la que te verás con tu objetivo cumplido. Una vez allí, trae ese futuro al presente. Aquí y ahora estamos en el futuro. Quiero que visualices que has logrado tu meta y que la sientas tal y como si estuvieras allí. Imagina cómo es tu vida, cómo eres tú. ¿Cómo son tus circunstancias? ¿Qué te rodea en ese momento? Quiero que lo imagines con tanto lujo de detalles que hasta puedas ver la ropa que llevas, notar la temperatura que hace, a qué huele. Siéntelo todo como si fuera real. ¿Te acompaña alguien? Si es así, ¿quién o quiénes son? ¿Cómo es tu día a día? ¿Cómo te sientes?”.

Cuando la persona ya tenga la visión de su futuro, procederá a sentirlo plenamente. Comenzará a sentirse tal y como desea ser, para empezar a ser a partir de este instante. En ese momento se la invita a que imagine que mira hacia atrás en el tiempo y observa todo el camino que ha recorrido hasta llegar ahí, y se le pregunta:

"¿Qué es lo que has hecho para ser quien eres ahora? ¿Qué pasos has seguido?". Y se le permite que se tome su tiempo para observar todo lo que ha trabajado. Así podrá crear un mapa para tener un camino a seguir.

Este ejercicio puede realizarse tantas veces como se desee; de hecho, cuanto más se haga mejor, ya que esta herramienta tiene tres finalidades muy potentes:

1. Hacer ver al cerebro que es **posible**, que la meta es realista. Cuando imaginamos, soñamos, visualizamos, etc., el cerebro no distingue lo que es real de lo que es ficticio. Para él, absolutamente todo lo que deja entrar es real, se está viviendo. Por eso sufrimos tanto cuando tenemos pesadillas o recordamos situaciones negativas de nuestras vidas. Siempre que nos visualizamos haciendo o viviendo algo que nos gustaría experimentar, para el cerebro está siendo real en ese momento; por lo tanto, le estamos diciendo que si es posible entonces, lo es tantas veces como queramos, y estaremos empezando a crear lo que queremos ser.

2. **Motivarnos**. Cada vez que imaginamos nuestra vida tal y como queremos que sea estamos alimentando fuertemente nuestra motivación. Estamos recordando continuamente quienes o cómo queremos ser, lo cual nos ayudará a evitar perder la meta de vista.

3. Crear una **hoja de ruta**. Al adelantarnos en el tiempo y vernos en el futuro tal y como queremos ser, podemos visualizarnos mirando hacia atrás en el tiempo y recapacitar sobre el camino que hemos recorrido hasta llegar ahí. Esto nos aclarará lo que tenemos que hacer. No nos revelará el camino completo o infalible, puesto que en muchas ocasiones nos encontraremos que tenemos que recalcular la ruta, pero sí nos aclarará lo suficiente para poder comenzar el proceso. Esta herramienta es muy potente para personas que están bloqueadas, no ven el camino y no saben cómo comenzar.

1.2.4. El poder de la gratitud en la resiliencia

La gratitud es el sentimiento que experimentamos cuando recibimos algo que cumple o supera nuestras expectativas. La sentimos cuando otorgamos un gran valor a lo que tenemos o a lo que se nos da. Es un sentimiento genuino cuando ello nos produce felicidad. Normalmente es un sentimiento natural y espontáneo. Aun así, también se puede trabajar para entrenarlo con el fin de ver la vida de otra manera. Para muchas personas, la gratitud puede ser una filosofía de vida que las ayuda a sentirse plenas y felices, la base de la cual son las expectativas personales de cada individuo.

Imaginemos una persona que recibe la excelente noticia de un aumento de sueldo, pero cuando le informan de la cantidad extra que va a comenzar a recibir, resulta que aún siente que no es suficiente, ya que es menor de la que tenía como expectativa. Entonces esta persona se siente frustrada y experimenta rabia, porque no tiene suficiente dinero.

Imaginemos ahora a otra persona en la misma situación. Le comunican un aumento de sueldo, pero esta persona no tenía expectativas concretas. Simplemente quería un aumento. Entonces esta persona siente gratitud porque su propósito de ganar más dinero se ha cumplido, y además siente que ha ido a mejor.

Según la ciencia, está demostrado que las personas agradecidas son más felices que las que viven pensando que nunca tienen suficiente o que no tienen nada que agradecer. Las personas agradecidas se sienten más satisfechas con sus vidas y sus relaciones sociales y, además, tienen menos tendencia a sufrir depresión y ansiedad. La persona del segundo ejemplo se siente más feliz que la del primero, ya que ve su situación como un avance, mientras que la otra siente frustración y, por lo tanto, infelicidad, porque se enfoca en lo que le falta antes que en lo que ha ganado.

Figura 4. Hombre con los brazos abiertos.

Se sabe que la gratitud fortalece el sistema inmunológico y nos robustece mentalmente. Por ello, es un factor que se tiene muy en cuenta durante los procesos de resiliencia.

Todos conocemos o hemos oído alguna vez la historia de alguien que ha pasado por alguna circunstancia traumática como puede ser una enfermedad potencialmente mortal, un accidente de tráfico u otra de índole similar, y que después de superarla dice: "Estoy agradecido/a de estar vivo/a"; "El coche quedó destrozado, pero yo estoy bien. El coche es solo algo material". Ese sentimiento genuino, natural y espontáneo de gratitud hace sentir a la persona que lo vive felicidad, alivio y la conciencia de que pudo haber sido peor, pero no lo fue.

Por lo tanto, lo que vemos aquí es la necesidad de entrenar nuestro sentimiento de gratitud para hacerlo habitual en nuestras vidas, con el fin de sentirnos más plenos y fuertes mentalmente durante un proceso de resiliencia. Una persona para la cual agradecer es un hábito no se limita a lo evidente, sino que mentalmente busca motivos para hacerlo, como ser consciente de que tiene una casa donde vivir cuando hay millones de personas que no la tienen, una cama cómoda que le proporciona calor todas las noches cuando hay multitud de personas que duermen en la calle, o un trabajo que le permite sufragar los gastos básicos para vivir. Acostumbrarnos a agradecer todo aquello que solemos dar por hecho aumentará enormemente nuestra felicidad y satisfacción con la vida.

A continuación veremos una herramienta, el "diario de cinco minutos", que nos ayudará a entrenar el sentimiento de gratitud todos los días, con muy poco esfuerzo, y nos hará ser conscientes de la cantidad de cosas que tenemos, en las que no nos enfocamos y que nos permiten estar mejor de lo que estaríamos si no las tuviéramos.

La cuestión no es pensar que siempre podría ser peor, sino que estamos mejor de lo que quizás creemos normalmente. Lo que sucede es que la monotonía de los hábitos que ya tenemos implantados hace que a veces sintamos cierto cansancio por tener lo de siempre o que no veamos ciertas cosas que podrían no estar ahí.

Herramienta

- Para este ejercicio existen diarios a la venta ya preparados para este uso. No obstante, debido a su sencillez podemos hacerlo nosotros mismos con una simple libreta en blanco, o bien en un blog digital configurado a modo privado, etc.
- Escribir tres cosas por las que estemos agradecidos. Consiste en comenzar el día escribiendo a primera hora de la mañana, antes de ir a trabajar o a clase, una pequeña lista de tres cosas por las que sintamos gratitud. El sentimiento puede surgir de manera natural, por ejemplo, por algo agradable que nos pasara el día antes, pero si no sentimos agradecimiento por algo en particular, podemos ser más genéricos: "Estoy agradecido/a porque soy consciente de lo afortunado/a que soy, al tener una cama caliente para dormir, o ropa entre la que elegir para ponerme hoy".
- Escribir tres cosas que harían que el día fuese genial. Este es el siguiente paso. ¿Qué tendría que pasar para que al final del día de hoy yo me sintiera genial? Es mejor si se trata de algo que depende de nosotros, como por ejemplo llamar a un amigo con el que hace tiempo que no hablamos, etc.
- Añadir alguna afirmación personal o frase motivadora. En este apartado podemos sentirnos un poco más libres y creativos. Podemos añadir una frase que nos resuene especialmente durante el día, que sintamos que necesitamos oír o leer. También podemos añadir pósits, dibujos, pegatinas o gráficos: cualquier cosa que nos haga sentir bien.
- Escribir tres cosas que han hecho que el día haya sido genial. Llegada la noche, retomamos el diario y evaluamos cómo ha sido el día. ¿Qué ha pasado? ¿Nos sentimos bien al final? ¿Por qué? Con este ejercicio estamos reprogramando nuestra mente para pensar en lo bueno que nos ha ocurrido, ya que muchas personas se van a la cama rumiando lo negativo, y lo que se pretende es el efecto contrario, despertar el agradecimiento. ¿Nos han pasado cosas agradables? Busquémoslas. Por ejemplo: "Me he encontrado con una amiga a la que no veía desde hacía dos años, hemos tomado un café y hemos recordado viejos tiempos. Estoy agradecido/a por volver a saber de ella".
- Escribir tres cosas que consideramos que habríamos podido mejorar. Finalmente, escribimos tres cosas que pensemos que hubiésemos podido mejorar de nosotros mismos o de nuestras circunstancias. ¿Hay algo que podríamos haber hecho mejor? ¿El qué?

Este diario de cinco minutos nos ayudará a sentirnos bien con lo que tenemos, a evitar pensar en lo que nos falta y a irnos a dormir pensando que siempre podemos hacerlo mejor. Porque al final, la suerte la creamos nosotros.

1.2.5. La propia experiencia al servicio de otros

Hemos visto que Viktor Frankl convirtió su experiencia en un poderoso conocimiento para ayudar a otras personas a encontrar el sentido de sus vidas. Enfocar su trabajo de esa manera le dio la fuerza suficiente para continuar con su vida, aun con el dolor que le suponían los recuerdos y las vivencias. A pesar de ese dolor, él fue consciente de que podía ayudar a muchas personas a evitar el suicidio y ahorrarles este sufrimiento a quienes las rodeaban. Esta forma de enfocar el dolor puede aportar un significado importante a lo vivido; un "¿para qué me ha pasado esto a mí?", en lugar de "¿por qué me ha pasado esto a mí?".

Las personas que, tras sobreponerse a una circunstancia traumática o a una pérdida, deciden ayudar a otras a superar situaciones similares aumentan su bienestar emocional y su satisfacción, dentro de las

posibilidades de cada vivencia. Así, conocemos historias de padres y madres que han perdido a un hijo a causa de una enfermedad y deciden crear una organización para ayudar a otras personas que la padecen, con lo cual logran sentirse útiles por su contribución a la investigación en ese campo y más plenos dentro de lo posible. Son también muy habituales los casos de personas que han superado o conseguido sobrellevar enfermedades mentales, tras lo cual se han formado en el ámbito de la psicología con el fin de ayudar a otras personas en situaciones similares. En definitiva, existen infinidad de historias de personas resilientes que enfocan su propósito en ayudar a otras a serlo, porque ello les fortalece aún más y les hace seguir creciendo el resto de sus vidas.

Al fin y al cabo, el propósito no consiste solo en superar adversidades, sino en seguir creciendo sin cesar los años que nos quedan de vida, para ser y sentirnos cada día mejores que el anterior.

1.2.6. Historias reales de resiliencia

A continuación conoceremos algunas historias extraordinarias de personas que han logrado ser resilientes después de pasar por situaciones extremas. Estas historias son verdaderos ejemplos de que es posible "renacer" desde situaciones en las que podemos llegar a poner en duda el propio sentido de nuestras vidas.

Podemos utilizar estas historias como inspiración personal, o bien buscar historias de nuestro entorno con las que sentirnos más identificados, con el fin de aplicar la teoría del espejo a nuestra propia experiencia.

1.2.6.1. Hellen Keller

Hellen Keller nació en 1880 en EE. UU. Al nacer estaba completamente sana, pero a los diecinueve meses de edad contrajo una enfermedad que la dejó ciega y sorda, lo cual impedía que pudiese hablar. No obstante, a los siete años, Hellen había sido capaz de inventar ella misma casi cien señas que utilizaba para comunicarse con su familia, lo que demostraba la gran inteligencia de la que estaba dotada.

En ese momento sus padres contrataron a Anne Sullivan, una joven institutriz de veinte años especializada en el lenguaje para personas sordas y ciegas. Desde que se conocieron, Hellen y Anne entablaron una profunda amistad que duró el resto de sus vidas.

Al observar el ambiente sobreprotector en el que estaba creciendo Hellen, Anne peleó y logró el permiso de sus padres para aislarse con ella en una casita a cierta distancia de la familiar, con el fin de poder enseñarle a comunicarse sin la extremada preocupación de estos, que habían hecho de la discapacidad de la niña un arma de doble filo. Al cabo del tiempo, Hellen aprendió a comunicarse con las manos mediante señales táctiles y a leer los labios tocándolos. No solo descubrió un nuevo e inmenso mundo que le hizo querer saber más, sino que además aprendió a leer francés, alemán y griego en braille. En 1904, con veinticuatro años, Hellen logró graduarse ***cum laude*** en el Radcliffe College con la tremenda ayuda y amorosa entrega de Anne, que durante las clases le traducía todo lo que escuchaba. Fue la primera persona sorda en graduarse en la universidad.

Con el paso de los años, con una admirable fuerza de voluntad e infinitas ganas de mostrar al mundo lo que se podía lograr a pesar de las adversidades, Hellen se convirtió en la autora de catorce libros y llegó a ser una oradora reconocida mundialmente y admirada por grandes personalidades como Alexander Graham Bell, Mark Twain y Charlie Chaplin. Dedicó gran parte de su vida a la lucha por las personas sensorialmente discapacitadas, para lo cual fundó en 1915 la Helen Keller International, una organización sin ánimo de lucro destinada al cuidado y la prevención de los problemas de ceguera. Igualmente, fue una incansable activista por los derechos de los trabajadores y de las mujeres.

Hellen Keller afirmó en su autobiografía, *La historia de mi vida,* que el momento en el que Anne Sullivan entró por la puerta de su casa fue "el día más notable de mi vida".

1.2.6.2. Nick Vujicic

Nick Vujicic nació en Melbourne en 1982, aquejado del síndrome de tetraamelia, que se caracteriza por la ausencia de brazos y piernas.

Debido a las leyes de Australia, durante sus primeros años Nick no pudo asistir a la escuela, aunque pronto cambió la legislación y de esta manera se convirtió en una de las primeras personas con discapacidad de su país en incorporarse a las aulas. Pero su infancia fue muy dura. Los demás niños lo humillaban por su apariencia física, sufrió *bullying* y a causa de ello creció sumido en profundas depresiones que lo llevaron a pensar repetidamente en el suicidio desde la corta edad de ocho años. A los diez quiso llevar a la práctica esta idea intentando ahogarse en la bañera, pero se arrepintió al pensar en el profundo dolor que ocasionaría a sus padres. Después de mucho tiempo sintiéndose desgraciado y deseando con todas sus fuerzas que le crecieran brazos y piernas, llegó a un punto de inflexión en su vida en el que se le ocurrió pensar que sus circunstancias quizás tenían un sentido, lo que le ayudó a crear un propósito. Pensó que podría ayudar a otras personas en su misma situación a ser felices. Así que a los veintiún años, tras graduarse en la universidad con doble titulación en Contabilidad y Planificación Financiera, Nick se convirtió en orador motivacional y dio la vuelta al mundo contando su inspiradora historia, haciendo gala de un inmenso y admirable sentido del humor y sirviendo como ejemplo de que a pesar de las adversidades personales, se puede vivir una vida plena y feliz. Se dedica sobre todo a dar charlas a adolescentes, con el fin de ayudarles en los problemas de su edad y hacerles ver que la vida tiene diferentes perspectivas entre las que uno puede escoger.

En 2009, Vujicic publicó su primer libro, *¡Sin brazos, sin piernas, sin preocupaciones!,* con el que consiguió un gran éxito y reconocimiento mundial. Años después intervino en el cortometraje *El circo de las mariposas,* que cuenta su propia historia en un contexto ficticio, con el fin de motivar a las personas a superar las adversidades.

Enlace de interés

Puede verse en el siguiente enlace:
https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s&t=2s

Actualmente, Nick es un feliz padre de familia con cuatro hijos. Sin duda alguna, su historia es un perfecto ejemplo de resiliencia y de la importancia de factores como el sentido del humor y la búsqueda de un propósito alineado con las propias circunstancias, para encontrar un sentido a la vida.

1.2.6.3. Malala Yousafzai

Muchos conocemos la historia de Malala, recogida por la prensa mundial tras el suceso que la llevó a convertirse en una heroína global.

La joven Malala nació en Pakistán en 1997 y se dio a conocer tras el dramático suceso que vivió el 9 de octubre de 2012. Malala se encontraba en ese momento en el punto de mira del régimen talibán, por estar dedicando su vida a la defensa del derecho a la educación, especialmente de las niñas, las más oprimidas por este régimen. Ese día, un hombre armado entró en el autobús en el que ella viajaba con sus amigas en dirección a la escuela. Tras identificarla, el hombre le disparó tres veces. Una de las balas penetró por el lado

izquierdo de su frente, pero por el ángulo del disparo le cruzó la cara hacia abajo y le llegó al hombro. Tras un tiempo en estado crítico en el que se convirtió en noticia global, Malala sobrevivió y su historia dio la vuelta al mundo a través de todas las televisiones y periódicos.

Esta vivencia no solo no frenó a Malala en su objetivo de defender el derecho de todos los niños a la educación, sino que además le sirvió para que su lucha fuese aún más fuerte. Recorrió el mundo dando voz a los indefensos y gritando que no podrían con ella. Yousafzai se hizo resiliente y contó con el respaldo del resto del mundo.

En los años 2013, 2014 y 2015, la revista ***Time*** incluyó a la joven en su famosa lista de las cien personas más influyentes del mundo. En mayo de 2014, la University of King's College de Halifax, Nueva Escocia, concedió a Malala un doctorado ***honoris causa*** como reconocimiento a su activismo, y en ese mismo año fue galardonada con el Premio Nobel de la Paz.

La resiliencia de Malala consiste en que utilizó sus dramáticas circunstancias para dar voz a los niños cuyos derechos esenciales son vetados en todo el mundo.

1.2.6.4. Tim Guénard

La historia de Tim Guénard es un perfecto ejemplo de resiliencia y de "reconversión" en contra de la creencia por parte de la sociedad de que se convertiría en un delincuente muy peligroso cuando llegase a la edad adulta.

Cuando Tim tenía tan solo tres años, su madre lo abandonó, dejándolo en manos de un padre maltratador que a esa misma edad lo ató a un poste eléctrico en mitad de un bosque. Con cuatro años dormía desnudo en la caseta de su perro. A los cinco años, en el mismo día de su cumpleaños, su padre le dio una brutal paliza que le rompió las piernas, la nariz y cincuenta y cinco huesos en total, por lo que necesitó casi tres años de ingreso hospitalario. A esa edad casi no sabía hablar aún. A los siete años lo ingresaron en un orfanato donde sufrió maltratos físicos, y más tarde lo internaron en un hospital psiquiátrico por un error administrativo. A los nueve años ya había intentado suicidarse en innumerables ocasiones. A los once lo enviaron a un correccional, acusado falsamente de incendiar un granero en el lugar en donde estaba siendo acogido. A los doce años se escapó. A los trece sufrió una violación por parte de un hombre de clase alta de París, y a los catorce fue obligado a prostituirse.

Sin embargo, en contra de todo pronóstico, Guénard se convirtió en un escritor exitoso, autor del libro *Más fuerte que el odio*. Actualmente es padre de cuatro hijos y se dedica a cuidar de niños y niñas que han sufrido abandono y violencia física. También es el fundador de la asociación Altruisme.

Cuando era pequeño, Tim tenía una curiosa lista con sus tres grandes sueños en la vida:

1. Ser líder de una banda callejera.
2. Ser expulsado de un correccional.
3. Vengarse de su padre asesinándolo.

Cumplió los dos primeros sueños de su atípica lista. Ahora asegura que ama a su padre porque, según él, puede demostrar con su propia historia que no existen heridas que no puedan ser sanadas y cicatrizadas con amor.

Su suerte cambió cuando, a la edad de dieciséis años, por primera vez en su vida una juez se cruzó en su camino con el propósito sincero de ayudarle y amarle. Ella le buscó un trabajo como aprendiz de escultor de gárgolas, y fue en ese momento cuando Guénard comenzó a sentir que era "alguien". **"**En la vida real, cuando se escucha a la gente que se ha levantado después de vivir situaciones difíciles, uno se da cuenta de que nadie se levanta solo. Yo mismo he tenido personas en mi camino como el indigente que me enseñó a leer, papá Gaby [su padre adoptivo], la buena juez y el padre Thomas. Todos son como regalos. El regalo más bonito en la vida son las personas que uno ha querido y quiere; y se necesita la vida entera para conocerlas**".** Aquí dejó clara la importancia de rodearse de otras personas para poder alimentar la resiliencia.

Él mismo dijo en otra ocasión: "El hombre es libre de alterar plenamente su destino, para lo mejor y lo peor. Yo, Tim Guénard, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Este es mi orgullo". También dijo que "la resiliencia es un canto a la libertad, un no rotundo a todo tipo de determinismo".

Herramienta

Preguntémonos qué haría la persona a la que más admiramos si se viera en nuestra misma situación.

Esta herramienta es muy útil en circunstancias en las que sentimos bloqueos, frenos o miedos a la hora de avanzar en nuestro camino para sentirnos mejor. Cuando nos encontramos en un duro proceso de transformación, en el que debemos tomar ciertas decisiones para poder seguir avanzando, podemos sentirnos débiles, frágiles, o simplemente no saber cómo continuar, qué paso dar. En esos momentos es aconsejable seguir estos pasos:

1. Buscar un lugar tranquilo y silencioso en el que podamos estar en soledad.
2. Cerrar los ojos y relajarnos respirando profundamente.
3. Pensar en la persona que admiramos, aquella que hayamos elegido para el ejercicio.
4. A continuación, preguntarnos de manera consciente qué haríamos si fuésemos esa persona.
5. El siguiente paso consiste en imaginar que somos esa persona elegida y que nos encontramos en la situación que sea, y que la vivimos desde su perspectiva en lugar de la propia. Debemos tomarnos tiempo para recrear la situación en nuestra mente.
6. Considerar todos los pasos que seguiría esa persona si se encontrara en nuestra situación.
7. Al finalizar la visualización, abrir los ojos y anotar todo lo que hemos visto.

Este ejercicio nos servirá para encontrar una respuesta clara a nuestros bloqueos. Será una enorme inspiración para continuar en nuestro camino y llegar a ser más fuertes y resilientes.

Esta herramienta ha sido utilizada por grandes personalidades que lograron el éxito, tales como Thomas Edison o Henry Ford. Ellos tenían a sus propios maestros que les inspiraban y a los que imaginaban en sus mismas circunstancias. Cuando tenían un conflicto o no sabían qué hacer, se preguntaban qué harían esas personas si se encontraran en su lugar y de inmediato obtenían una respuesta que les ayudaba a continuar.

Resumen

En esta primera unidad hemos aprendido que la resiliencia es la capacidad de superación y fortalecimiento tras una experiencia traumática, y que es una herramienta de supervivencia tanto a nivel individual como social.

La resiliencia puede ser innata, pero también puede aprenderse, estudiarse y desarrollarse. Con un entrenamiento adecuado, podemos convertirnos en personas altamente resilientes, preparadas emocionalmente para enfrentarnos a situaciones difíciles.

Las fases de la resiliencia se resumen en la crisis o trauma, el duelo y la transcendencia. El duelo se divide, a su vez, en diferentes fases: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

El proceso de resiliencia finaliza cuando se llega a un estado de superación y aceptación denominado transcendencia, tras el cual la persona emerge más fortalecida que antes.

Una de las claves más importantes para lograr un proceso de resiliencia fructífero es tener un sentido de la vida, una razón por la que continuar sin abandonarlo todo. Si no tenemos o no encontramos un sentido, podemos crearlo.

Los especialistas más relevantes en el trabajo de la resiliencia son Elisabeth Kübler-Ross y Viktor Frankl. Este último acuñó el término de logoterapia y nos mostró cómo es el trabajo de resiliencia en total profundidad, a través de su propia experiencia como víctima en diferentes campos de concentración nazis.

Capítulo 2

Trabajando la resiliencia

Objetivos

- Familiarizarse con los pasos que llevar a cabo desde el punto del conflicto o trauma hasta la transformación.
- Aprender a trabajar la introspección.
- Conocer tanto el concepto como el trabajo de aceptación.
- Profundizar en la práctica de las herramientas que nos ayudan a ser resilientes.
- Trabajar para pasar a la transcendencia.

2.1. Convertirnos en personas resilientes paso a paso

Tal como hemos visto en el anterior capítulo, una persona resiliente puede nacer con esta capacidad, pero también se puede construir el carácter resiliente a través del crecimiento tras las propias vivencias, de la conciencia y el conocimiento de lo que nos está pasando, de cómo reaccionar ante lo que nos sucede y pasar a un nivel superior de desarrollo emocional y mental.

Figura 5. Niño que llora.

Podemos observar las historias reales de personas que han atravesado situaciones traumáticas o conflictivas. Podemos informarnos sobre las emociones y el trabajo con ellas. Podemos leer, formarnos, tomar conciencia y autoevaluarnos, practicar herramientas para conocernos mejor, todo lo cual nos ayudará a entrenarnos en la fortaleza mental y emocional hasta el punto de convertirnos en personas más preparadas que antes para enfrentarnos a los nuevos traumas o conflictos que probablemente encontraremos a lo largo de nuestra vida.

Podríamos resumir el trabajo de la resiliencia como el conocimiento y la práctica de dos aspectos:

- La toma de conciencia de nosotros mismos y cómo nos sentimos.
- El trabajo de la inteligencia emocional en general.

A continuación conoceremos los pasos que da toda persona resiliente y, por lo tanto, las claves en las que podemos incidir en el caso de no reconocernos como tales.

2.1.1. Conflicto o trauma

El primer paso, y el más importante en el proceso de convertirnos en personas resilientes, es ser conscientes de la causa del problema. ¿Qué es lo que ha ocurrido? ¿Por qué nos sentimos mal? ¿Qué es lo que nos ha llevado a una crisis vital? Cualquier intento por resolver un problema sin comenzar desde este punto será un simple parche, que quizás nos servirá en cierta forma, pero solo durante un breve periodo de tiempo.

Este paso puede resultarnos verdaderamente doloroso, pero es absolutamente necesario. No podemos avanzar o hallar la solución a un problema si no observamos qué está sucediendo y cómo nos sentimos frente a ello. Es como querer solucionar el hecho de tener la casa sucia y desordenada sin querer mirar el estado de esta. ¿Cómo podríamos limpiarla y ordenarla con los ojos cerrados?

Cuando somos conscientes del momento y el modo en el que comenzó nuestro conflicto, nuestro trabajo puede evolucionar enfocado en el hecho que nos llevó a sentirnos mal y podremos atajarlo de raíz.

Observar y evaluar el conflicto o trauma es remover lo que más nos duele, pero es entonces cuando comenzamos a ser más fuertes, cuando nos enfrentamos, observamos, analizamos y nos hacemos preguntas. Esto puede resultar complejo si no nos hemos enfrentado nunca a nada de tal magnitud. "¿Cómo salgo de esta?", nos preguntaremos. A continuación veremos de manera práctica cómo adentrarnos en el conflicto y actuar.

2.1.2. Observar hacia adentro y no desde dentro

El primer paso que debemos dar para comenzar a observar y evaluar qué está sucediendo y cómo nos sentimos es la introspección. Se trata de un acto que no nos suelen enseñar y, por lo tanto, desconocemos o dejamos en el olvido, enfocándonos exclusivamente en lo externo, en lo que podamos buscar fuera de nosotros que nos haga sentir bien. No observamos lo que sentimos y cómo lo sentimos, solamente buscamos algo de fuera que pueda aliviarnos el dolor, y precisamente de esta manera es más difícil conseguir sentirnos mejor, porque estamos dejando nuestro "ser interior" en un "modo automático" de rebeldía continua que solo nos provocará más sufrimiento. Debemos saber que lo que nos hará sentirnos mejor está dentro de nosotros, no fuera, y para ello debemos comenzar por observar primero cómo nos sentimos. En definitiva, debemos aprender a escucharnos a nosotros mismos.

¿Cómo podemos escucharnos a nosotros mismos?

A continuación conoceremos una herramienta práctica que nos ayudará a observar nuestros sentimientos, para así tomar consciencia de ellos y continuar con el proceso de aceptación.

Herramienta

En muchos casos, podemos comenzar a sentir una mejoría en nuestro estado de ánimo simplemente con un ejercicio de observación. Normalmente vivimos con nuestro enfoque puesto en el exterior, ignorando nuestro interior. Esto hace que cuando sentimos dolor, este se mantenga en el tiempo e incluso crezca, porque es como si tuviese autonomía. Equivaldría a dejar a un niño pequeño totalmente libre ante los peligros y sin normas. Si no ponemos límites o, como mínimo, observamos su comportamiento, irá a más hasta convertirse en algo incontrolable e insoportable. Sin embargo, cuando cambiamos de enfoque y observamos con atención hacia adentro, concretamente cada uno de nuestros sentimientos, estos se atenúan o se dispersan. Puede resultar difícil de comprender, hasta que lo llevamos a la práctica.

Para llevar a cabo el acto de observación interior cuando nos sentimos mal, angustiados, irritables, enfadados, etc., seguiremos estos pasos:

1. Buscamos un lugar tranquilo y silencioso en el que podamos estar solos.
2. Nos relajamos (sin tumbarnos, para evitar quedarnos dormidos) mediante tres respiraciones profundas, comprobando que todos los músculos de nuestro cuerpo se distienden.
3. A continuación, nos enfocamos en lo que estamos sintiendo en ese momento. Nos hacemos las siguientes preguntas: ¿qué siento?, ¿en qué parte de mi cuerpo lo estoy sintiendo?, ¿en el pecho?, ¿en el abdomen?, ¿en la cabeza?, ¿con qué intensidad entre el 1 y el 10? (Teniendo en cuenta que 1 es poco y 10 es insoportable).

4. En el momento en el que tenemos localizado el sentimiento, el lugar en el que lo sentimos y su intensidad, ponemos nuestro foco íntegramente en ello. Solo vamos a observar, sin juzgar, y lo haremos imaginando que no somos nosotros quienes observamos. Para que sea más fácil de entender, imaginaremos que somos otra persona fuera de nosotros la que está observando cómo nos sentimos. Cuando llevamos a cabo este ejercicio de observación y sufrimos es porque lo estamos haciendo desde dentro, desde el "ojo del huracán", lo cual solo provoca más sufrimiento. Deberemos observar como si saliéramos de nosotros mismos, evitando pensar si nos sentimos especialmente mal, si queremos que ese sentimiento se vaya, si no nos gusta, etc. Cualquier pensamiento de esa índole solamente alimentará el dolor, por lo que nos limitaremos a observar sin juicios. No pensaremos si ese sentimiento está bien o mal, simplemente es.

5. Con este sencillo ejercicio, podremos notar cómo en cuestión de segundos ese sentimiento irá disminuyendo o incluso se dispersará, porque el simple hecho de observar desde fuera hacia adentro impide que se quede ahí estancado. Cuando lo sintamos en la práctica resultará más fácil comprenderlo.

No obstante, llevar a cabo este ejercicio no hará que el sentimiento desaparezca para siempre. En un principio, será por un corto plazo de tiempo. Pero si lo hacemos de manera habitual, siempre que nos sintamos mal, evitaremos que el sentimiento se quede de manera permanente, y cuando hayamos creado el hábito podremos entrenarnos mentalmente para acercarnos a un estado de paz mental, además de tomar el control de lo que sentimos en cada momento.

Con este ejercicio aprenderemos a llevar el foco desde el exterior a nuestro interior cada vez que lo deseemos.

2.1.3. Aceptar el conflicto o problema para "sobrevivir" emocionalmente

Es paradójico que en el momento en el que aceptamos las circunstancias tal y como son, estamos restándoles gravedad y comenzamos a fluir y a enriquecerlas de manera positiva. No es que la situación se vuelva menos grave de repente, sino nuestras emociones con respecto a esta situación. Como hemos visto, no se trata de controlar la situación en sí, sino de controlar nuestros sentimientos respecto a ella. En ese momento nos liberamos de una carga pesada que nos frena y nos limita. Cuando aceptamos, comenzamos a fluir.

La aceptación es algo que muy pocas veces reconocemos como algo realmente necesario antes de comenzar la superación de cualquier conflicto. Si no estamos dispuestos a aceptar primero el problema, no podremos ver la solución.

Sin la aceptación no hay avance posible. Si no aceptamos, nos quedamos estancados en un "ahora" eterno de "no quiero esta situación", "no me gusta esto" o "me siento incómodo/a", frases con las que estamos declarando continuamente que la situación en la que nos encontramos es precisamente la que no queremos, pero sin terminar de salir de ella, sin dar un paso más para finalizar el proceso de crecimiento. Nos resultan familiares frases como "si me hace llorar, no quiero mirar", "es que eso me hace sentir muy mal", "es que me pongo malo, no puedo". Multitud de personas dejan de pedir ayuda a ciertos profesionales porque saben que en el momento en el que comiencen un proceso psicológico tendrán que remover muchas emociones, y no están dispuestas a hacerlo. Esto las lleva a decidir de manera errónea quedarse donde están y no avanzar, porque remover, observar y evaluar para tomar decisiones puede resultar muy doloroso. Se precisa mucha valentía para pararse a observar y aceptar lo que está ocurriendo. Hay personas que prefieren vivir en una continua rebelión contra todo lo que les sucede, con la esperanza de que pase o se solucione solo. Pero cuando transcurre el tiempo y ven que eso no ocurre, no les queda otra opción que comenzar a aceptar, para que todo comience a fluir.

Normalmente pensamos que esto de aceptar es muy fácil de decir, sobre todo a otros: "¡Acéptalo, no puedes hacer nada para cambiarlo!", pero muy difícil de llevar a la práctica. Nadie nos ha enseñado a aceptar. ¿Cómo aceptamos algo que no nos gusta, que nos hace sufrir? Para ello, primeramente deberíamos preguntarnos qué es aceptar.

Aceptar es, volviendo al ejemplo anterior, como cuando tenemos que limpiar la casa. Si antes no nos paramos a ver la suciedad, ¿cómo vamos a limpiarla? Si vamos a lavar los platos es porque antes hemos visto que esos platos están sucios. Lo que ocurre es que cuando hablamos de emociones y situaciones traumáticas, nos da miedo pararnos a ver la suciedad. Es doloroso verla, y por eso nos cuesta tanto aceptar.

Herramienta

Este ejercicio de aceptación es una meditación muy sencilla que podemos llevar a cabo en cualquier momento en el que nos sintamos mal con respecto a la situación por la que estemos pasando. Es similar al ejercicio anterior, pero el objetivo final es diferente. Consiste en localizar y observar el sentimiento negativo que estemos experimentando, imaginar que lo hacemos tangible y a partir de ahí interactuar con él para crear con el tiempo el sentimiento de aceptación. Para ello seguiremos estos pasos:

1. Buscamos un lugar tranquilo y silencioso en el que podamos estar solos.
2. Nos relajamos (sin tumbarnos, para evitar quedarnos dormidos) mediante tres respiraciones profundas, comprobando que todos los músculos de nuestro cuerpo se distienden.
3. A continuación, nos enfocamos en lo que estamos sintiendo en ese momento. Nos hacemos las siguientes preguntas: ¿qué siento?, ¿en qué parte de mi cuerpo lo estoy sintiendo?, ¿en el pecho?, ¿en el abdomen?, ¿en la cabeza?, ¿con qué intensidad entre el 1 y el 10? (Teniendo en cuenta que 1 es poco y 10 es insoportable).
4. Cuando ya tenemos localizado el sentimiento, lo observamos atentamente, así como el lugar y la intensidad con la que lo experimentamos, e imaginamos cómo sería si fuese de algún material determinado. Podemos imaginar que es de piedra, de hierro, de cartón o papel, etc. En este momento somos libres de usar nuestra creatividad en todo su esplendor para hacer ese sentimiento tangible. Elegiremos lo primero que nos inspire al pensar en él.
5. Cuando ya imaginemos ese sentimiento con alguna textura específica, le atribuiremos un color, una forma y un tamaño. Hasta podemos imaginar si pesa o no, y cuánto.
6. Una vez hayamos transformado el sentimiento en un objeto, imaginaremos que lo sacamos lentamente de nuestro cuerpo. Con este recurso de hacerlo tangible en nuestra mente conseguimos que nos resulte más fácil tener el control y manipularlo a nuestro antojo.
7. Al sacarlo de nuestro cuerpo, imaginaremos que lo posicionamos frente a nosotros, lo suficientemente cerca como para tocarlo si lo deseamos.
8. Teniéndolo ya delante, imaginaremos que una luz azul pequeñita explota desde dentro de ese objeto creado por nosotros y va creciendo hasta abarcarlo totalmente, formando un halo a su alrededor.
9. Cuando ya podamos verlo envuelto en esa luz, podremos proceder a tocarlo, abrazarlo o incluso hablarle si así lo sentimos. Podremos comunicarle algo positivo, como gratitud o amor por estar ahí y hacernos más fuertes. Por ejemplo: "Agradezco que estés aquí para hacerme la persona tan fuerte en

la que me estoy convirtiendo. Me está resultando difícil este proceso, pero sé que si camino de la mano contigo seré mejor mañana". Lo que le digamos ha de ser algo personal y que sintamos de manera sincera y genuina, aunque al principio pueda ser a niveles bajos.

Inicialmente puede resultar muy difícil sentir los últimos pasos si el proceso está siendo muy doloroso, pero con una práctica habitual podemos lograr alimentar un sentimiento de aceptación cada vez más positivo, que nos ayudará a reducir el dolor y a avanzar en nuestro crecimiento. Recordemos que sin aceptación no es posible el avance.

2.1.4. Adaptación al cambio

Es muy probable que tras una crisis vital, nuestra percepción de la vida y de todo lo que nos rodea cambie de forma radical. Puede que sintamos que ya no volveremos a ser la misma persona que éramos antes, o que percibamos que lo que ha cambiado es nuestra forma de vida y que esta físicamente ya no pueda ser igual. En ese caso debemos trabajar la adaptación. Si sabemos que algo no podrá cambiarse, deberemos cambiar nosotros con respecto a nuestras nuevas circunstancias. A continuación conoceremos algunos ejemplos reales de adaptación en situaciones extremas.

Un caso interesante es el de Antonio Rodríguez *Toñejo*, campeón de España de motos acuáticas en 1993. Rodríguez había quedado paralítico cuatro años antes en un accidente de *quad*, tras el cual decidió que debía adaptarse a sus circunstancias para poder seguir compitiendo, aunque fuese de manera diferente o en otra categoría. ¿Cómo? Haciéndolo desde ese momento con motos acuáticas. No solo se adaptó, sino que además logró ganar el campeonato pocos años después del fatídico accidente. Según explicó él mismo en una entrevista, quiso buscar un "plan B" durante su recuperación en el hospital; tras pedir consejo a su médico, el cual no supo decirle si lo que quería hacer era viable o no, decidió probar y comprobó de primera mano que era posible continuar con su carrera en el deporte, aunque por una vía diferente.

Un caso similar es el de Irene Villa, víctima de una bomba de ETA cuando contaba con tan solo doce años, edad en la que practicaba el baloncesto de forma habitual con la ilusión de dedicarse a ello cuando fuese mayor. Aquel trágico día, Irene perdió las dos piernas. Sin embargo, ante la imposibilidad de volver a jugar a ese deporte, decidió probar otros varios, hasta descubrir que podía practicar esquí adaptado, hasta tal punto que veinte años después llegó a ser campeona de España.

Estos dos casos son claros ejemplos de adaptación, con una impactante motivación y fuerza de voluntad después de un trabajo de aceptación que les convirtió en personas admirablemente resilientes.

El trabajo de adaptación puede realizarse en cualquier aspecto de nuestras vidas. Es cierto que cuando nos encontramos en el proceso de duelo o poscrisis, puede resultar imposible imaginar cómo adaptarnos a unas circunstancias tan difíciles. Sin embargo, existen otros muchos ejemplos inspiradores de personas que nos demuestran que es posible, por duro que parezca.

Herramienta

Para tomar conciencia de la posibilidad de adaptarnos a cualquier circunstancia podemos llevar a cabo muchos ejercicios prácticos con los cuales experimentar cómo sería nuestra vida si nos faltara algo que consideramos indispensable. ¿Podríamos imaginar cómo sería nuestra vida si nos faltara la vista? ¿Si no pudiéramos caminar? Es más, a casi todos nos ha ocurrido alguna vez que, a causa de alguna enfermedad leve y pasajera, nos hemos encontrado parcialmente dependientes de otras personas que han estado

atendiéndonos o cuidándonos. ¿Cómo nos hemos sentido? Aunque nos haya resultado especialmente incómodo, han sido situaciones en las que no hemos podido experimentar con profundidad nuestra capacidad de adaptación, al tratarse de enfermedades leves y pasajeras. Así, no hemos necesitado adaptarnos, sino que simplemente hemos estado recibiendo cierta ayuda de otras personas para ir al baño, para comer o para otras funciones básicas. Sin embargo, podemos hacer algo por nuestra propia voluntad para experimentar nuestra capacidad de adaptación.

Por ejemplo, podemos elegir vivir una parte de nuestra jornada con los ojos tapados, con un pañuelo lo suficientemente grueso como para no ver nada, y experimentar cómo llevaríamos a cabo todas las cosas básicas que necesitamos hacer a diario. De esta manera podemos ponernos a prueba y demostrarnos que, con el tiempo, nos sería posible adaptarnos a estas circunstancias si se dieran y que podríamos valernos perfectamente por nosotros mismos.

2.1.5. La necesidad del optimismo

> Periodista: Con su extraordinaria erudición, ¿por qué se molesta en escribir libros tan inteligibles sobre los misterios del universo?
>
> Stephen Hawking: Quiero que mis libros se vendan en los quioscos de los aeropuertos.
>
> Periodista: ¿Está usted siempre de tan buen humor?
>
> Hawking: La vida sería trágica si no fuese divertida.
>
> Periodista: Ahora en serio, ¿cómo se mantiene optimista?
>
> Hawking: Mis expectativas se redujeron a cero cuando tenía veintiún años. Desde entonces, todo en mi vida han sido pluses.
>
> Deborah Solomon. Entrevista a Stephen Hawking. *The New York Times, 12 de diciembre de 2004*.

Recordemos que a la edad de veintiún años, al científico Stephen Hawking le fue diagnosticada ELA, esclerosis lateral amiotrófica, una enfermedad degenerativa que destruye las neuronas motoras. Se le comunicó que la esperanza de vida media de las personas con esta enfermedad era de entre cuatro y cinco años desde el diagnóstico, por lo que sería muy difícil que superara los veinticinco y tendría pocas probabilidades de llegar a los veintisiete, aunque finalmente falleció a la edad de setenta y seis años, después de pasar la mayor parte de su vida usando una silla de ruedas y valiéndose de un ordenador para poder hablar.

Se ha demostrado científicamente de una manera amplia y profunda que las personas con carácter optimista tienen más facilidad y fuerza para superar las adversidades y las crisis que las personas que tienen un carácter pesimista. Desde enfermedades de gravedad hasta circunstancias como la ruina económica, un divorcio, la pérdida de un trabajo o la necesidad de huir a otro país, el optimismo nos ayuda a levantarnos de las caídas y a fortalecernos. Es un excelente recurso para no quedarnos estancados en la tragedia y alejarnos lo máximo posible de los efectos nocivos y tóxicos de la mala fortuna.

El optimismo depende en gran parte del factor genético. Hay personas que tienden a ser optimistas de manera natural, mientras que otras desarrollan esta característica a lo largo de sus vidas con diferentes herramientas y técnicas.

El optimismo es necesario para la supervivencia emocional después de una crisis vital. Tener siempre la esperanza de que todo puede aún mejorar nos da fuerzas para continuar y no abandonar en el camino.

2.1.6. El humor como tabla de salvación

El sentido del humor es un paso más allá del optimismo. Mientras que el optimismo se basa fundamentalmente en la esperanza de que todo puede ir mejor, el sentido del humor es una manera de liberar la carga emocional a través de la risa, ya sea propia o provocada en otras personas. Cuando reímos liberamos endorfinas, responsables de la sensación de bienestar y felicidad. Las endorfinas también actúan como analgésicos naturales, de manera que si nos vemos en circunstancias adversas como una enfermedad, la risa puede aliviar o minimizar el dolor físico. De hecho, desde hace años se utiliza cada vez más la "risoterapia" como técnica curativa para personas con diferentes tipos de dolencias, tanto emocionales, como la depresión y la ansiedad o los procesos de duelo por una muerte cercana, como físicas.

Figura 6. Hombre con calabazas en los ojos.

Además, cuando reímos activamos el sistema parasimpático, lo cual nos relaja y desencadena más circunstancias positivas para todo nuestro organismo, como por ejemplo que la sangre comience a fluir más fácilmente, que debido a ello la tensión arterial baje y que, por tanto, disminuyan considerablemente las posibilidades de sufrir un infarto.

Está demostrado que las personas con gran sentido del humor tienden a curarse con más rapidez de las enfermedades, puesto que se sabe que la risa fortalece el sistema inmunológico. Del mismo modo, las personas más felices y que ríen más se dan de baja del trabajo con menos frecuencia, mientras que aquellas estancadas en la tristeza o con tendencia a la depresión enferman más y, por tanto, tienden a necesitar más tiempo de baja laboral.

> "La gente con sentido del humor se ríe más, y reír de forma habitual está asociado a cambios en el sistema muscular, cambios cardiovasculares, endocrinos, inmunológicos y neuronales. Tener buen sentido del humor favorece las relaciones sociales y proporciona un mayor apoyo social, que funciona como inhibidor del estrés y estimulador de la salud" (Carbelo y Jáuregui, 2006).
>
> "La llegada de un buen payaso al pueblo hace más por la salud de sus habitantes que veinte burros cargados de fármacos" (un médico inglés del siglo XVII).

Para provocar la risa más a menudo y anclarla en nuestras vidas como algo habitual, podemos llevar a cabo diversas actividades tan sencillas como ver películas de humor, rodearnos de personas que tengan un sentido del humor desarrollado, contar o escuchar chistes, poner en práctica técnicas de psicología positiva para trabajar tanto el optimismo como el sentido del humor, buscar grupos de personas que practiquen la risoterapia, etc.

Herramienta

Una herramienta específica perfecta para comenzar a desarrollar el sentido del humor cuando no sabemos cómo hacerlo es reírnos de nosotros mismos. Cuando nos reímos de nosotros mismos, minimizamos los complejos y nos entrenamos para suavizar los efectos de situaciones que nos hagan sentir mal.

Por ejemplo, una persona con problemas de peso que tenga la capacidad de reírse de sí misma y de crear humor con ello podrá sobrellevar mejor los comentarios ajenos hacia su imagen física. Al tomárselas a broma, estará restando importancia a sus circunstancias, evitará sentirse dolida por los comentarios de otras personas y podrá relativizar las opiniones ajenas, lo que hará que crezca su seguridad en sí misma y su autoestima.

Herramienta

Otra herramienta específica consiste en crear una lista de las situaciones más embarazosas que recordemos de nuestro pasado. Podemos describir con detalle qué fue lo que ocurrió y lo vergonzoso que resultó, para leerlo en voz alta con la intención de reírnos de nuestra propia situación.

Incluso podemos sacar la lista a la luz y leerla en alguna conversación con otras personas, para provocar que se rían y así activar una situación cómica.

Herramienta

Otra herramienta más es acostumbrarnos a exagerar nuestros problemas cuando los contemos a otras personas, hasta el punto de que lleguen a considerarse absurdos o descaradamente sobredimensionados, con el fin de provocar una situación cómica que mueva a la risa grupal.

Esta herramienta suele ponerse en práctica en las películas de humor, sobre todo en las mudas. Se basan en la exageración de situaciones hasta provocar la risa del espectador, puesto que es muy difícil que se den en la vida real, y si se dieran, serían etiquetadas como anécdotas, término que lleva implícito el humor.

Con actividades tan sencillas como estas podemos comenzar un entrenamiento mental con el fin de acostumbrar a nuestro cerebro a buscar el lado gracioso de todo lo que nos ocurra. A largo plazo se convertirá en un hábito que poner en práctica casi sin pensar y de manera automática.

2.1.7. Las relaciones personales

Rodearnos de personas en las que podamos confiar, con las que podamos hablar, compartir gustos y hábitos o con las que podamos desahogarnos cuando nos encontramos mal no es solamente recomendable para desarrollarnos como personas, sino que también es una herramienta muy valiosa durante un proceso de resiliencia. Contar con ese apoyo cuando estamos pasando por una crisis, cuando acabamos de vivir una circunstancia traumática o cuando estamos pasando por un duelo nos ayudará a levantarnos si sentimos que caemos.

Además, el sentimiento de pertenencia a un grupo se encuentra en el tercero de los cinco niveles que existen en la conocida pirámide de Maslow, el nivel de las necesidades sociales. Esto nos indica que socializar y sentirnos apoyados es una de las máximas necesidades para el desarrollo y la supervivencia de las personas. Los cinco niveles de la pirámide son los siguientes:

1. Necesidades básicas o fisiológicas. Alimentarse, respirar, vestirse, practicar sexo, beber agua, etc.
2. Necesidades de seguridad. Son aquellas relacionadas con el orden y el equilibrio en nuestra vida. Por ejemplo, la seguridad de estar saludables, de disponer de suficientes ingresos económicos para subsistir, de tener una casa donde habitar, etc.
3. Necesidades sociales. Es en este punto en el que Maslow se refiere a la necesidad de pertenecer a un grupo: familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo, etc.
4. Necesidades de estima o reconocimiento. Tienen que ver con la reputación en la sociedad, los objetivos económicos, la confianza, etc.
5. Necesidades de autorrealización. Este es el nivel más elevado de la pirámide, y se refiere a necesidades que pueden satisfacerse solamente en el caso de que todas las anteriores hayan sido atendidas. Cuando esto ocurre, el individuo siente que ha llegado a su propio éxito personal.

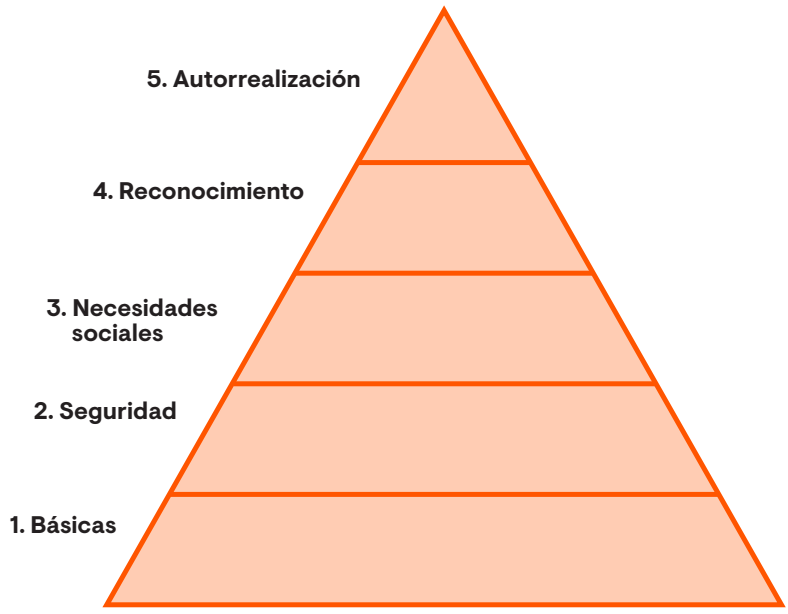


Figura 7. Piramide de Maslow.

Herramienta

Si sentimos que nuestro círculo social está limitado, es más complicado sentir que tenemos apoyo cuando las circunstancias son difíciles. Por ello, las personas que se sienten solas tienen más dificultades en el trabajo para ser más resilientes.

En cualquier caso, tengamos una amplia red social o no, una buena herramienta para aumentarla y enriquecernos socialmente es buscar actividades de ocio que nos gusten, localizar organizaciones en las que se realicen en grupo o se impartan cursos sobre ellas. De esta manera, además de estar haciendo algo que nos gusta y pone el foco en algo constructivo, podremos socializar con personas a las que aún no conocemos.

Para enriquecer aún más el proceso de conocer a personas nuevas en nuestras vidas, es una buena opción considerar la posibilidad de desarrollar nuestras habilidades para la comunicación en aspectos concretos como la empatía, la persuasión, la asertividad, la escucha, la confianza, etc.

Dale Carnegie, empresario y escritor especializado en las relaciones humanas y la comunicación eficaz, muestra en su libro *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, el cual cuenta con múltiples herramientas, cómo desarrollar nuestras habilidades para aumentar nuestra red de amistades y mantenerlas en el tiempo.

Herramienta

Un consejo para enriquecer nuestra red social es mantener el contacto cada quince días o una vez al mes como mínimo. De esta manera, tendremos más garantías de mantenerla a largo plazo.

2.1.8. El cambio o renacimiento

Para que una oruga se convierta en mariposa ha de pasar por un trance que le resulta duro y doloroso. Es comparable al nacimiento de un bebé, a las horas durante las cuales ha de pasar por el útero hasta finalmente ver la luz. Para ella, la incertidumbre sobre el resultado de este doloroso proceso puede asemejarse a la sensación de morir. Sin embargo, no se le debe ayudar a salir de su crisálida con más rapidez. Es necesario dejarla sola en su proceso de cambio radical, porque de lo contrario estaríamos evitando su crecimiento, su fortalecimiento personal, estaríamos provocando que al salir se encontrase más débil y dependiente, lo cual le ocasionaría una muerte segura poco después.

Lo mismo nos sucede a las personas cuando pasamos por una crisis vital o existencial. En una situación traumática en nuestra vida podemos recibir la ayuda a nivel emocional de amigos, familiares y especialistas, pero la parte más cruda, el proceso en sí, debemos pasarla nosotros. Será lo que nos haga más fuertes. Para entenderlo mejor, imaginemos a un niño que crece en un ambiente en el que lo hacen todo por él, nadie de su alrededor permite que haga absolutamente nada por sí mismo por miedo a que sufra. A largo plazo, ese niño será dependiente tanto a nivel emocional como físico, ya que en su vida adulta no será capaz de valerse por sí mismo: no sabrá cocinar, lavar su ropa, ir al médico solo, atender su casa ni organizar su día a día, porque todo eso lo hacían otras personas. Se sentirá tremendamente debilitado, con la necesidad de contar con alguien que cuide de él.

Para convertirnos en mariposa debemos ser conscientes de que es necesario pasar por ese trance, aceptarlo como tal y canalizar toda la energía del proceso de forma positiva a nuestro favor. Así llegaremos a ser personas más fuertes y resilientes.

2.2. Gestión del estrés en la resiliencia

En este punto vamos a comprender el estrés y a trabajar las situaciones que lo generan, como una crisis o experiencia traumática.

El exceso de estrés es uno de los sentimientos más rechazados por el ser humano. Se trata de una de las emociones que peor nos lo hacen pasar, pero, paradójicamente, es de todo punto necesaria para nuestra supervivencia.

Multitud de expertos en el terreno de la psicología hablan de la necesidad de erradicar el estrés del individuo con el fin de que este pueda alcanzar sus objetivos con más facilidad. Ingenuamente, tendemos a

pensar que podemos eliminar el estrés de nuestras vidas, sin caer en la cuenta de que, junto con el miedo, es precisamente lo que nos hace sobrevivir. De hecho, el exceso de estrés o distrés, como veremos más adelante, está directamente ligado con el miedo. Cuando el exceso de estrés genera ansiedad, el sentimiento de miedo es literal.

Figura 8. Persona sentada frente a un lago.

Según nuestro cerebro reptiliano o primitivo, cuando nos encontramos en una situación en la que sentimos que nuestra vida corre peligro, tenemos tres posibilidades de reaccionar:

1. Atacar. Si nos vemos en una situación en la que pensamos que vamos a morir y podemos defendernos, lo primero que hacemos de manera totalmente instintiva es atacar. El fin, por supuesto, es sobrevivir: herimos o matamos antes que dejarnos matar.

2. Quedarnos paralizados. Otra opción igualmente instintiva en esa misma situación es quedarnos inmóviles o paralizados. En la prehistoria, cuando la vida del ser humano corría peligro a causa de los depredadores, una forma de que estos lo ignoraran era "hacerse el muerto". Este recurso ha quedado sorprendentemente arraigado en una parte de nuestro cerebro, de tal forma que en la actualidad aún nos bloqueamos en ciertas situaciones de excesivo estrés y nos quedemos paralizados. El propósito es sobrevivir sufriendo el mínimo daño posible.

3. Huir. La última opción para sobrevivir ante ciertas situaciones de peligro es la de huir, también instintiva.

La conclusión es que gracias al estrés podemos salvar nuestras vidas o las de nuestros congéneres. La diferencia respecto a los tiempos prehistóricos es que entonces tenía un sentido más directo y coherente, mientras que en la actualidad reaccionamos con exceso de estrés, del mismo modo que si verdaderamente fuésemos a morir, ante circunstancias que no suponen un peligro potencial a nuestra supervivencia. Es esta mala gestión lo que nos provoca tanto sufrimiento, bloqueos innecesarios, falta de objetivos y, por supuesto, debido a todo ello, una tremenda infelicidad.

Una vez que hemos llegado a esta conclusión, lo más coherente y saludable que podemos hacer es intentar gestionar el estrés de forma positiva para nuestro propio crecimiento en lugar de tratar de eliminarlo, puesto que esto último es imposible. Trabajando constructivamente el estrés, aceptándolo, observándolo y tratándolo adecuadamente, estaremos capacitados para crecer y para utilizarlo a nuestro favor en pos del logro de objetivos y de la felicidad. En definitiva, podremos coger de la mano a nuestra ansiedad para caminar juntos de una manera positiva.

Herramienta

Una forma de hacerlo es alimentar nuestra imagen y nuestra hambre de lograr el propósito que deseamos, con el fin de mantener siempre la emoción positiva por lograr nuestros sueños. Debemos procurar que nuestra ansia de lograr nuestro propósito sea más grande que nuestros miedos. De esta manera, el impulso hacia la meta será más fuerte que aquello que pueda frenarnos.

Para ello, podemos servirnos de visualizaciones diarias en las que nos imaginemos habiendo logrado nuestro propósito y felices por ello. También podemos comprometernos públicamente, frente a nuestros amigos y familiares, a hacer lo que sea necesario para lograr nuestro objetivo.

Esta herramienta está alineada con el sentido de la vida. Crear un propósito y enfocarnos en él es esencial a la hora de trabajar el proceso hacia la resiliencia. En este caso, alimentar la ilusión por lograr ese propósito que nos hemos creado nos ayudará a trabajar mejor el estrés.

2.2.1. ¿Para qué sirve el estrés?

Como hemos visto, originalmente el estrés tiene una función constructiva relacionada con la supervivencia de la especie. La sensación de peligro nos lleva al estrés, este al miedo, y este, a su vez, a buscar el modo de "salvar el pellejo". Por tanto, el estrés es una emoción que no debemos rechazar, aunque es necesario aprender a aceptarla y gestionarla para que no nos controle.

En la prehistoria, cuando el ser humano tenía hambre, el estrés por la supervivencia era un impulso para que saliese a cazar y a recolectar alimentos. Evidentemente, el hecho de enfrentarse a depredadores que podían acabar con su vida también le producía estrés, pero hacía que buscase la manera de volver a casa victorioso y con su presa. Podemos ver que el estrés es una respuesta biológica automática y natural frente a circunstancias que percibimos como amenazadoras o retadoras en nuestro día a día. Se trata de un mecanismo gracias al cual nuestra especie ha sobrevivido hasta hoy, puesto que nos avisa de ciertos daños, nos ayuda a mantenernos alerta para la acción y nos motiva para adaptarnos a las nuevas circunstancias.

Lo que nos impulsa a buscar la mejor manera de gestionar el estrés hoy en día es que nuestro modo de vida ha cambiado de manera radical, hasta el punto de contar con ciertas garantías de supervivencia que no teníamos en la prehistoria. Sin embargo, aunque nosotros hemos avanzado con tanta rapidez, nuestro cerebro no lo ha hecho a la misma velocidad y continúa siendo reptiliano (prehistórico), por lo que cualquier situación que percibamos como estresante, aunque no implique la posibilidad de perder la vida, la traduce como un peligro grave e inminente. En consecuencia, envía órdenes al resto del cuerpo para una reacción de extrema alerta y miedo. Como ya hemos visto, experimentar estas sensaciones tan extremas de manera constante puede llegar a ser perjudicial para la salud física y mental, por lo que es necesario evaluar cómo vivimos, cómo nos tomamos las experiencias y cómo hemos de gestionarlas para salir de ese bucle innecesario, absurdo e incluso enfermizo.

2.2.2. Tipos de estrés

En este punto vamos a conocer los diferentes tipos de estrés que existen y cómo funciona cada uno de ellos. Tal y como hemos visto, el estrés es necesario para nuestra supervivencia, razón por la cual existe un tipo de estrés constructivo que nos impulsa de manera creativa a la búsqueda de esa supervivencia, aunque no se trate de una supervivencia literal. Por otro lado, existe también un estrés destructivo, que deberemos aprender a reconocer en nuestras experiencias, con el fin de evaluarlo y trabajarlo.

2.2.2.1. El distrés

Denominamos "distrés" al estrés negativo, destructivo, que nos frena en nuestros objetivos. Esto se debe a una actitud inadecuada o a una mala gestión de las circunstancias que nos producen estrés. En este caso, se trata de un estrés excesivo que acaba convirtiéndose en un obstáculo para nuestras decisiones y actos.

Debemos tener en cuenta que cada persona es un mundo, por lo que cada interpretación de una misma circunstancia puede ser totalmente diferente. De ahí que oigamos con frecuencia que algunas personas trabajan mejor en situaciones de estrés, mientras que otras no lo soportan y se bloquean. Es necesario tener la empatía suficiente para comprender que cada persona necesita de unas herramientas diferentes para continuar su camino hacia la consecución de sus objetivos personales; es decir, el trabajo del estrés deberá ser totalmente diferente en cada persona, dependiendo de cómo lo experimente.

Además, lo importante no es la cantidad o la intensidad del estrés con el que vivamos, sino cómo lo gestionamos. Se puede soportar una gran carga de estrés, pero si lo gestionamos de la manera adecuada, podemos reducir nuestro nivel de ansiedad y, por lo tanto, llevar a cabo lo que nos proponemos.

Herramienta

Con el ejercicio de relajación de Jacobson lograremos localizar y distinguir las partes del cuerpo que se encuentran tensas de las que no lo están, ya que con frecuencia pensamos que estamos relajados, pero cuando aprendemos a autoobservarnos nos percatamos de que no es así. Aprenderemos a reducir las tensiones musculares y a relajar los músculos incluso cuando estemos realizando las tareas de nuestro día a día.

1. Comenzamos con la mano y el antebrazo dominantes: cerramos el puño y apretamos fuerte, sintiendo cómo la mano, los dedos y el antebrazo se tensan. Mantenemos la tensión durante unos segundos y abrimos la mano poco a poco mientras relajamos.
2. Bíceps dominante: empujamos el codo contra el brazo del sillón o la silla donde estamos sentados, notando la tensión y manteniéndolo durante unos segundos. Comenzamos a aflojar y relajamos lentamente. Nos concentramos en la diferencia de cada sensación.
3. Mano y antebrazo no dominantes: repetimos el punto 1.
4. Bíceps no dominante: repetimos el punto 2.
5. Frente: arrugamos la frente moviendo las cejas hacia arriba, notamos la tensión sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja. Mantenemos durante unos segundos siendo conscientes de la sensación, y comenzamos a relajar lentamente con igual consciencia.
6. Nariz y parte superior de las mejillas: arrugamos la nariz sintiendo la tensión en ella y en las mejillas. Mantenemos unos segundos y relajamos lentamente.

7. Parte superior de las mejillas y la mandíbula: apretamos los dientes y las muelas como si mordiéramos con todas nuestras fuerzas, sentimos la tensión, mantenemos unos segundos y relajamos poco a poco. A continuación sonreímos fuertemente, sentimos la tensión en las mejillas, mantenemos unos segundos y relajamos.

8. Cuello: empujamos la barbilla hacia abajo, intentando tocar el pecho con ella. Apretamos y mantenemos la tensión en el cuello para luego relajar lentamente, siempre siendo conscientes de toda sensación.

9. Pecho, hombros y espalda: inspiramos profundamente al tiempo que mantenemos los hombros hacia atrás, imaginando que vamos a unir los omóplatos. Después de unos segundos relajamos despacio. Desde este paso procuramos mantener la respiración a un ritmo pausado y regular.

10. Abdomen: inspiramos profundamente y tensamos el estómago, provocando que se endurezca tanto como nos sea posible. Mantenemos, respiramos y dejamos que los músculos se relajen.

11. Parte superior de la pierna y muslo dominantes: inspiramos profundamente y hacemos como que queremos levantarnos del sillón o la silla, pero sin lograrlo del todo, tensando los músculos de la pierna. Después de unos segundos vamos relajando lentamente.

12. Pantorrilla dominante: inspiramos profundamente y hacemos que los dedos del pie miren hacia arriba. Sentimos la tensión durante unos segundos y luego devolvemos el pie a su posición original relajándolo lentamente, mientras soltamos el aire.

13. Pie dominante: inspiramos profundamente y estiramos la punta del pie, lo giramos hacia adentro y curvamos los dedos. Mantenemos y después de unos segundos relajamos los músculos.

14. Parte superior de la pierna y muslo no dominantes: repetimos el punto 11.

15. Pantorrilla no dominante: repetimos el punto 12.

16. Pie no dominante: repetimos el punto 13.

Al finalizar el ejercicio nos mantendremos durante unos minutos en ese estado de relajación, para ser conscientes de la diferencia entre el estado anterior y el actual. El objetivo de este ejercicio es aprender a diferenciar cuándo los músculos están realmente tensos, aunque no lo parezcan. Con ello podremos reducir nuestro nivel de estrés cuando lo necesitemos.

Para volver a nuestro quehacer habitual podemos comenzar a movernos con suavidad en este orden:

1. Piernas y pies.

2. Brazos y manos.

3. Cabeza y cuello.

4. Abrimos los ojos.

2.2.2.2. El hipoestrés

Denominamos “hipoestrés” al estado en el que nos encontramos por debajo del nivel mínimo de estrés de manera continuada, es decir, cuando atravesamos una etapa en nuestra vida en la que por un largo tiempo no experimentamos ninguna circunstancia estresante por falta de objetivos. Cuando este estado

se mantiene en el tiempo provoca una desmotivación severa que en muchos casos puede generar incluso depresión. El hipoestrés es el lado opuesto al distrés: mientras que uno ocasiona la sensación de falta de tiempo para lograr un objetivo, el otro genera una sensación de vacío, al no sentir ningún objetivo que lograr o cumplir.

Aunque, al igual que los demás tipos de estrés, cualquier perfil de persona puede sufrir hipoestrés casi a cualquier edad, un claro ejemplo nos lo ofrecen los adolescentes que consideran aprobar o superarse académicamente un objetivo ajeno a ellos, y que estudian porque sus padres quieren que lo hagan, pero no ven claro el propósito de la formación que están recibiendo, ya que muchos ni tan siquiera saben a qué dedicarse cuando sean adultos. Esta situación puede generarles la sensación de estar pasando por un trámite que durará años, pero que no les lleva a un camino claro, concreto y elegido por ellos mismos.

Herramienta

La herramienta de visualización de epitafios puede ayudarnos a tomar consciencia de lo que es realmente importante para nosotros en el presente, algo que parece evidente pero que a menudo desconocemos o se ve eclipsado por lo que creemos erróneamente que es relevante. Además, esta herramienta ayuda a formular un objetivo de vida motivante, al responder preguntas como por qué o para qué estamos aquí o qué deseamos hacer antes de morir.

Cerramos los ojos y nos relajamos imaginando que pasamos nuestra vida a cámara rápida desde el presente hacia el futuro, concretamente hasta nuestro propio funeral, momento que intentamos recrear con la mayor precisión y perfección posible. Imaginamos a quienes queremos que estén presentes y visualizamos a algunas de estas personas a punto de decir unas palabras sobre nosotros. Escogemos a tres de nuestro círculo más cercano y las imaginamos una a una, en orden, hablando sobre nosotros. Por ejemplo:

1. Nuestro/a mejor amigo/a: ¿qué dirá esta persona de nosotros?
2. Nuestra pareja: ¿qué dirá esta persona de nosotros?
3. Nuestro/a hijo/a: ¿qué dirá esta persona de nosotros?

¿Qué carácter nos gustaría que esas personas hubiesen visto en nosotros?

¿Qué queremos que recuerden de nosotros?

¿Qué nos gustaría dejar o aportar para que esas personas lo recuerden?

¿Qué huella nos gustaría haber dejado en todas y cada una de las personas que nos rodean ese día?

Herramienta

Otra herramienta que puede ayudarnos a encontrar un objetivo que nos genere motivación y un nivel de estrés óptimo es imaginar que nos queda poco tiempo de vida. Esto es algo en lo que no solemos pensar, puesto que tendemos a imaginar que aún nos queda mucho. Sin embargo, cuando nos paramos a reflexionar en cómo cambiaría nuestra vida si alguien con autoridad nos dijera que se nos acaba el tiempo, podemos tomar consciencia de las cosas en las que precisamente estamos agotando ese tiempo, y así podemos reaccionar.

Para llevar a cabo este ejercicio podemos hacernos las siguientes preguntas:

1. Si tras realizarme unas pruebas un doctor me dijese hoy que me queda un mes de vida:
   - ¿Qué haría con el tiempo que me queda? ¿Cómo lo planificaría?
   - ¿Con quién compartiría ese tiempo?
   - ¿A qué me dedicaría?
2. Si ese mismo doctor me dijese que, en lugar de un mes de vida, me queda una semana:
   - ¿Qué haría con el tiempo que me queda? ¿Cómo lo planificaría?
   - ¿Con quién compartiría ese tiempo?
   - ¿A qué me dedicaría?
3. Y si ese mismo doctor me dijese que me quedan veinticuatro horas de vida:
   - ¿Qué haría con el tiempo que me queda? ¿Cómo lo planificaría?
   - ¿Con quién compartiría ese tiempo?
   - ¿A qué me dedicaría?

Estas dos herramientas son muy eficaces para alimentar la automotivación en personas que se encuentren en un estado de hipoestrés que les esté provocando una crisis existencial. Ayudan a establecer una meta a la que llegar y a generar un nivel de estrés productivo que, a su vez, despierte creatividad y entusiasmo en el individuo.

2.2.2.3. El eustrés

En contra de lo que la mayoría de la gente suele pensar, existe un tipo de estrés que resulta constructivo: se trata del "eustrés". Como hemos visto en los apartados anteriores, hay dos polos opuestos que nos llevan a estados perjudiciales a nivel tanto físico como mental. En ninguno de los dos casos podríamos decir que nos encontramos bien, que estamos sanos o que nos sentimos verdaderamente impulsados para lograr nuestros objetivos. Así pues, si el exceso y el defecto de estrés son nocivos, podemos llegar a la conclusión de que para avanzar de manera sana hacia nuestros objetivos y mantener un estado de salud óptimo necesitamos, efectivamente, cierto nivel de estrés, en este caso constructivo, para sentirnos equilibradamente impulsados. En definitiva, el estrés es indispensable para alcanzar logros. Si no tenemos un nivel mínimo de estrés, no estaremos suficientemente motivados para estudiar y aprobar un examen, para salir a correr a diario y perder peso o mantenernos en forma, para ir a trabajar y ganar más dinero o para esforzarnos por un ascenso, por ejemplo. Para cualquier meta que nos propongamos en la vida, necesitaremos un nivel de estrés óptimo que nos empuje, que nos sirva de gasolina, que nos haga más creativos para diseñar un camino y que nos proporcione ilusión por lograr esa meta. Así, es conveniente adquirir conocimientos sobre el eustrés para trabajarlo a nuestro favor.

Herramienta

La clave para la gestión del estrés es nuestra perspectiva de las circunstancias que nos rodean. No nos sentiremos de la misma manera si observamos lo que nos sucede como un problema que debemos solucionar, que si lo consideramos un reto. En el primer caso, al utilizar en nuestra mente el concepto "problema", existirá la posibilidad de no solucionarlo. Si tengo un problema, debo encontrar una solución, pero claro,

puede que no sea capaz de encontrarla, que no tenga solución, lo cual me hará sentir angustia. Sin embargo, cuando pensamos en el concepto de "reto", inmediatamente y de manera inconsciente algo nos impulsa y nos motiva a encontrar sí o sí una solución. Un reto nos pone a prueba de forma constructiva y enfocada en una sensación de superación que nos genera una necesidad psicológica de lograrlo, aunque ello conlleve un gran esfuerzo. Si nos planteamos un reto, estaremos dispuestos a llevarlo a cabo, y esto alimentará nuestra creatividad desde el primer momento para encontrar un camino óptimo hacia nuestra meta. Así pues, ver los problemas como retos convertirá el distrés en eustrés de inmediato.

Por ejemplo, imaginemos a una persona con problemas de sobrepeso. Lleva diez años con cuarenta kilos de más por ciertos hábitos tóxicos de alimentación, vida sedentaria, relaciones sociales que le influyen de manera negativa y falta de motivación, por lo que nunca se ha sentido capaz de cuidarse: "Yo no puedo hacer eso, es demasiado esfuerzo".

Un día, esa persona sufre un amago de infarto y, tras recuperarse, el médico le comunica que debe perder peso, porque de lo contrario tendrá muchas posibilidades de sufrir otro ataque que posiblemente le provoque la muerte. En ese momento, esa persona reacciona a la noticia y decide dar un giro radical a sus hábitos de vida. Se propone perder los cuarenta kilos que le sobran en un tiempo determinado y para ello decide contratar a un nutricionista, comenzar a hacer deporte y cambiar los hábitos sociales que le influyen negativamente. Es en ese momento, en el que la persona decide cambiar el concepto de "problema" por el de "reto", cuando de repente experimenta la necesidad de encontrar una solución sí o sí, haciendo el esfuerzo que resulte necesario, con el fin de superarse y alejarse lo máximo posible del ataque que podría provocarle la muerte. Desde el momento en el que lo ve como un reto, sus pensamientos cambian hacia un enfoque más productivo y creativo para encontrar la manera de llegar a su meta. Sabe que puede hacerlo, solo tiene que averiguar cómo.

Herramienta

Si al hábito de convertir los problemas en retos y experimentar la creatividad y la motivación le sumamos poner fechas límite realistas a nuestros propósitos, lograremos un nivel de estrés más positivo y eficaz para llevar a cabo el trabajo y desplegar la productividad necesaria para alcanzar nuestros objetivos.

Tener en mente la imagen de nuestro propósito logrado es toda una inyección de motivación, a lo cual nos ayudará establecer una fecha límite. Decía Napoleon Hill que un propósito es un sueño con fecha de caducidad. Si no tenemos fecha límite para lograr algo, puede quedarse en un sueño que dure toda la vida. Sin embargo, si le ponemos fecha ya hemos creado un propósito, y con él en mente, la fuerza motora que nos lleve a la meta será mayor. No pensaremos de igual modo en algo que deseamos lograr "de aquí a algún día" que en un objetivo que se cumpla, por ejemplo, dentro de seis meses.

2.2.3. La gestión del estrés

A partir de este punto estudiaremos cómo gestionar el estrés, así como sus diferentes efectos en el organismo.

2.2.3.1. La neurogénesis frente al distrés

Se sabe que el exceso de estrés produce cambios estructurales en el cerebro, lo que provoca ciertas dificultades y bloqueos en nuestro día a día. Para empezar, el tamaño de algunas partes esenciales del cerebro, tales como el hipocampo, cuya función está directamente relacionada con la memoria y las emociones, se ve reducido en situaciones de estrés alargadas en el tiempo, lo cual, evidentemente, afecta a nuestra memoria.

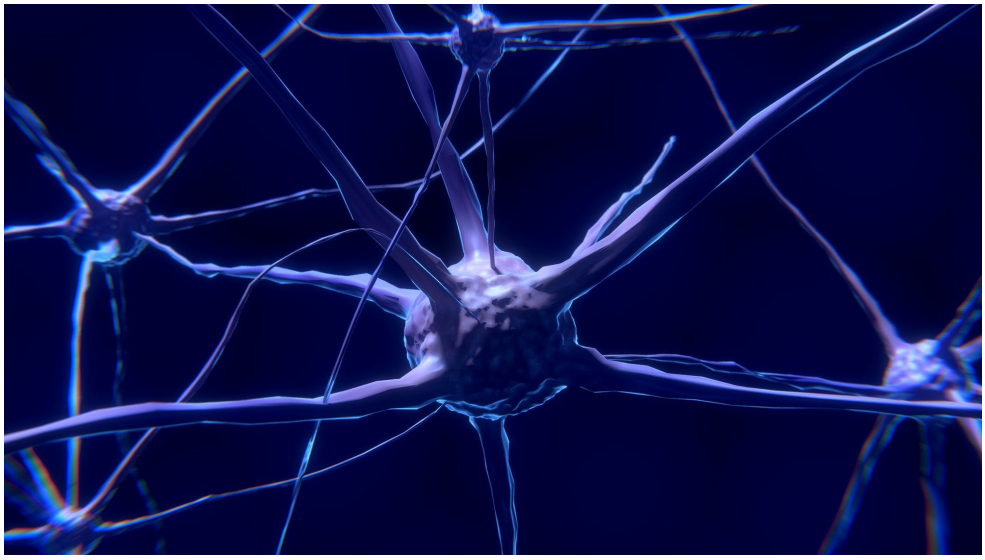


Figura 9. Representación de varias neuronas.

Por ejemplo, se han dado casos de personas con estrés postraumático tras haber pasado por situaciones excesivamente estresantes que han sufrido pérdida de memoria o incluso incapacidad para hacer planes a corto y largo plazo.

Es común también, cuando nos vemos estresados en exceso mientras preparamos un examen, notar que no somos capaces de seguir estudiando porque sentimos que no podemos memorizar con fluidez o directamente no comprendemos lo que estamos leyendo.

Según la neurociencia, el cerebro se caracteriza por una gran plasticidad, lo cual significa que podemos moldearlo con el fin de mejorar nuestra calidad de vida, nuestra inteligencia y nuestras posibilidades. A este concepto se le denomina "neuroplasticidad". Durante muchos años la ciencia pensó que las neuronas no se reproducían, por lo que se creía que el ser humano no podía "entrenarse" para ser más creativo o productivo, para ser mejor mentalmente hablando. Sin embargo, de forma casual se descubrió que en algunas zonas del cerebro se formaban nuevas neuronas a partir de lo que en un pasado del individuo habían sido células madre, proceso denominado "neurogénesis". Se ha podido demostrar que, efectivamente, el ser humano puede activar y fomentar ese proceso de neurogénesis de manera intencionada a través de ciertas actividades, como el ejercicio físico o la meditación, entre otras; es decir, el ser humano puede trabajar para superarse a sí mismo mentalmente. Así, gracias a ciertos estudios, como el realizado por el doctor Peter Eriksson de la Universidad de Gotemburgo (Suecia), se ha podido demostrar que el proceso de neurogénesis se produce en los humanos a lo largo de toda la vida y no solo en la infancia y adolescencia, periodos en los que es más intenso.

Esto contradice la creencia de multitud de personas de que por superar cierta edad ya no les es posible adquirir nuevos hábitos o aprender nuevos idiomas, por ejemplo. Todos tenemos conocidos que se sienten demasiado mayores para volver a estudiar, realizar algún cambio a nivel mental o llevar a cabo alguna actividad de superación personal. Según los estudios que hemos comentado, una persona puede continuar durante toda su vida, y no solo en la juventud, realizando nuevas actividades, alimentando su creatividad e inteligencia, llevando a cabo nuevos aprendizajes, intentando superarse a sí misma y capacitándose para lograr objetivos. Es más, esto es muy recomendable, ya que cuanto más tiempo activemos nuestro cerebro de esta manera, más capacidades podremos desarrollar, independientemente de la edad que tengamos. Un adulto de cincuenta años que

durante toda su vida se ha entrenado mentalmente de este modo tendrá más posibilidades de realizar ciertas cosas que otro adulto de la misma edad sin ese entrenamiento. Pero esto no quiere decir que uno sea más inteligente que el otro; precisamente por ello, podemos pensar que todos y cada uno de nosotros somos inteligentes. La diferencia reside en el entrenamiento y la retroalimentación de cada individuo durante su vida.

En cuanto al tema que nos ocupa, se sabe que el exceso de estrés lleva a la ansiedad y que esta puede desembocar en depresión. Por lo tanto, existe una relación directa entre el estrés mal gestionado y la depresión. Se sabe también que el estrés y la depresión bloquean la neurogénesis y generan problemas mentales. Por ello, si trabajamos nuestra propia neurogénesis, podemos afectar de manera positiva a nuestro estrés y, por lo tanto, evitar la ansiedad y la depresión. En breve conoceremos algunas formas de fomentar la neurogénesis.

2.2.3.2. El estrés y la salud

Según un estudio realizado por la Universidad de Harvard, sabemos que en la actualidad entre un 60 y un 90 por ciento de las visitas a la consulta de un médico general se deben a dolencias provocadas por emociones tóxicas mantenidas en el tiempo. Entre las emociones tóxicas que más enfermedades producen se encuentran la frustración, el desánimo, la ira, la culpa, la vergüenza, el resentimiento y, además, la ansiedad. Ahora que sabemos que la ansiedad es una emoción producida por el exceso de estrés o distrés, estudiaremos sus efectos sobre la salud.

Cómo influye el estrés en la salud

Según el doctor Mario Alonso Puig, médico especialista en cirugía general y digestiva, la mayoría de los pacientes que acaban en un quirófano comenzaron con un pensamiento tóxico no gestionado y mantenido en el tiempo, que continuó generando una serie de emociones y sentimientos que, finalmente, les ocasionaron una enfermedad.

Además, el doctor Pere Gascón, médico oncólogo, ha logrado demostrar que existe una relación directa entre el sistema nervioso y el cáncer. Esto significa que, por citar varios ejemplos, una persona que sufre una depresión debida a la muerte de un familiar cercano, otra que ha perdido su trabajo y otra que se ha separado de su pareja, con todos los sentimientos alargados en el tiempo que estas situaciones implican, tienen un riesgo más elevado de contraer un cáncer que otras.

Esto no significa que los sentimientos negativos sean especialmente malos o que debamos eliminarlos de nuestras vidas. Los hallazgos citados se refieren a pacientes que los han mantenido a largo plazo, que los han gestionado mal o que directamente no los han gestionado. Es decir, debemos tener en cuenta que los sentimientos negativos con respecto a ciertas situaciones de la vida son naturales y necesarios, pero que darles poder en exceso es perjudicial para nuestra salud a largo plazo.

Enfermedades relacionadas con el estrés

A continuación conoceremos algunas de las muchas dolencias que podemos contraer a causa del estrés, conocimiento que nos hará más fácil la autoevaluación y nos ayudará a identificar si hemos llegado al punto de sufrir distrés. En el apartado anterior nos hemos referido a los problemas graves de salud que puede ocasionar el mantenimiento de niveles altos de estrés a largo plazo, pero ahora vamos a enfocarnos en las dolencias a corto plazo, para así poder reconocer los primeros síntomas de una mala o nula gestión de las emociones. Al ser más comunes, estas emociones son más aceptadas por la sociedad y se les presta poca atención, lo que hace que en muchos casos se acepten como algo normal y se alarguen en el tiempo, de manera que aumenta el riesgo de padecer enfermedades graves como las mencionadas en el apartado anterior.

Así, algunos de los síntomas que podemos notar a escala más pequeña en nuestro día a día cuando sufrimos de exceso de estrés son los siguientes:

- Jaquecas y migrañas.
- Dolor y trastornos del aparato digestivo, tales como diarreas o estreñimiento.
- Trastornos del sueño (insomnio, dificultad para conciliar el sueño, despertarse varias veces durante la noche).
- Taquicardias.
- Dolor en el pecho.
- Dolores musculares (mandíbula, hombros, espalda, cintura, cervicales, cuello).
- Caída del pelo.
- En el caso de las mujeres, dificultad para quedarse embarazadas o incluso, en los casos más graves, interrupción natural del embarazo.
- En el caso de las mujeres, desequilibrios en la menstruación (retrasos y faltas).
- Desgaste del sistema inmunológico, que provoca enfermedades comunes como resfriado, gripe, gastroenteritis, infecciones de garganta, etc.
- Ansiedad.

Estas dolencias son tan solo algunas de las más comunes que se sabe que están provocadas por el estrés no gestionado. Sin embargo, podríamos hacer una lista mucho más extensa.

2.2.3.3. La ansiedad

"La depresión es exceso de pasado, la ansiedad es exceso de futuro, el presente es estar en paz". Anónimo.

Sufrimos ansiedad cuando dejamos de atender al "aquí y ahora" para estar mentalmente en el futuro, en algo que nos produce preocupación. De hecho, la propia palabra lo dice todo: "pre-ocupación", ocuparnos con antelación de algo en lo que aún no deberíamos ocuparnos, porque pertenece al futuro, y cuyo resultado dependerá en gran medida de lo que hagamos aquí y ahora; por lo tanto, lo más sensato sería ocuparnos del presente, lo que nos permitiría esperar a que ese momento tan temido del futuro llegase, para poder ocuparnos de él de lleno.

Los síntomas de la ansiedad son:

- Taquicardias.
- Sensación de ahogo.
- Presión en el pecho.
- Sentimiento de incapacidad para hacer eso que nos preocupa.
- Sudores.

- Sensación de pánico.
- Trastornos del sueño.
- Bloqueo mental.
- Depresión.

En los casos más extremos de ansiedad, el cerebro envía órdenes de bloqueo físico con el fin de que paremos y dejemos de hacer aquello que tanto nos perjudica, lo que hace que enfermemos y no nos quede más remedio que buscar ayuda médica.

Podemos poner como ejemplo el caso concreto de un estudiante universitario excesivamente preocupado por los resultados de sus exámenes, porque sentía que de ellos dependía todo su futuro. Cuando veía que los exámenes cuatrimestrales se acercaban, entraba en una situación de ansiedad de tal nivel que notaba cómo su sistema inmunológico se iba debilitando en cuestión de días, lo cual le provocaba siempre la misma enfermedad, una infección de garganta aguda con placas (amigdalitis aguda). Esta situación le llevaba siempre al mismo punto: acababa en urgencias en los días previos a las pruebas, donde le prescribían medicación fuerte y le daban indicaciones de reposar en cama. Esto impedía que estudiase y, por supuesto, que se presentase a algunos de esos exámenes. Con el tiempo, al tomar conciencia de su responsabilidad sobre su gestión del estrés, de la posibilidad de trabajar y de recobrar el control de sus propios pensamientos, logró reducir considerablemente sus niveles de distrés y controlar la situación, de modo que pudo enfrentarse a los exámenes y superarlos.

Herramienta

Existe una herramienta muy sencilla para dar el primer paso para aliviar nuestros niveles de distrés. Consiste tan solo en una pregunta, una sencilla pregunta que nos ayuda a cambiar el "chip" mental, a modificar nuestros pensamientos desde el subconsciente que tan malas pasadas nos juega.

El ejercicio consiste en enfocarnos en aquello que tanto nos preocupa hasta producirnos ansiedad, aquello que nos provoca la sensación de falta de oxígeno cuando pensamos en ello.

Por ejemplo, imaginemos que nos encontramos en nuestro puesto de trabajo realizando muchas tareas y muy importantes, todas ellas con fecha límite de entrega. Sentimos que nos falta tiempo para todo. De repente, llega nuestro jefe, nos pone sobre la mesa un lote de papeles y nos dice: "Necesito esto hecho para ayer". En ese momento sentimos que todo se nos viene abajo, que según nuestra organización mental nos falta tiempo para hacer todo lo que teníamos antes de que llegara nuestro jefe, y que no existe tiempo físico para realizar lo que nos ha pedido para la nueva fecha de entrega. Sentimos que nos falta el aire, comenzamos a sudar y el corazón nos late a mil por hora.

En ese instante nos sentimos tan mal porque nuestra sensación mental es totalmente desproporcionada respecto a lo peor que realmente podría ocurrirnos, ya que sentimos como si fuésemos a morir, pero sabemos de sobra que no entregar un trabajo a tiempo no nos va a matar. En ese preciso momento podemos preguntarnos: "¿Qué es lo peor que me puede pasar?", y seguidamente cogemos un lápiz y un papel y tomamos nota de todo ello. Podríamos respondernos en cadena hasta llegar a una última y concreta conclusión.

1. Si no entrego el trabajo a tiempo se me va a caer el pelo.
   a. ¿Qué es exactamente que "se me caiga el pelo"?
      - Mi jefe me va a echar la bronca porque tengo una fecha límite que no he cumplido.
   b. ¿Y me despediría por ello?
      - No me despediría porque no es habitual en mí no llegar a una fecha. Pero si lo convierto en algo habitual, llegaría a despedirme.
   c. ¿Y qué pasaría si me despidieran?
      - Bueno, lo pasaría muy mal al principio. Nadie quiere perder su trabajo. Pero podría buscarme la vida. De todo se sale al final. No es la primera vez que pierdo un trabajo y tengo que buscarme otro.
   d. ¿Moriría?
      - Definitivamente no. La verdadera muerte es algo mucho más grave que no entregar un trabajo a tiempo o perder mi empleo.

En este punto, logramos llegar a la conclusión de que la ansiedad y sensación de pánico son totalmente desproporcionadas respecto a lo que verdaderamente podría ocurrir. Comenzando a cambiar nuestra forma de pensar desde la misma raíz podremos controlar nuestras sensaciones en las circunstancias que hasta ahora nos han controlado.

La clave de este ejercicio es llegar a la conclusión final de que nada es tan grave como nuestra mente nos hace creer.

2.2.3.4. Gestión del estrés laboral

Un factor muy común a la hora de trabajar el estrés laboral es que los empleados en general, tanto a nivel individual como de equipo, tienen la sensación de falta de realismo en los objetivos. Cuando se trabaja por objetivos, es indispensable que las fechas y las exigencias sean realistas para que se perciba la posibilidad de cumplirlas. La clave está en generar la sensación de que se acaba el tiempo, para provocar eustrés, pero a la vez evitando la sensación de imposibilidad de desplegar nuestras habilidades, para impedir que aparezca el distrés. Para ello, se debe evitar transmitir la idea de que hay que hacer algo sea como sea por órdenes de la empresa y cambiar ese mensaje por otro del tipo "podemos hacerlo", "es posible hacerlo", "cuando nos han dado este trabajo a nosotros es porque saben que podemos hacerlo" o "si estamos aquí es porque estamos capacitados para hacer esto". No es necesario que el mensaje sea literal, pero ha de ir acompañado por esta actitud por parte de los líderes para que se contagie a los trabajadores. "Se puede hacer, podemos hacerlo. Por eso estamos trabajando aquí".

Existen infinidad de ejercicios y consejos que pueden ayudarnos no solo a nivel individual, sino también a nivel grupal o de equipo a gestionar el estrés en el trabajo, para ser más felices y productivos. En este punto vamos a conocer algunas herramientas prácticas que nos ayudarán en ese sentido.

Herramienta

Según estudios realizados y circunstancias conocidas en la historia, el sentido del humor y la relativización nos otorgan la sensación de desprendernos de una pesada mochila llena de piedras que nos está frenando en el camino. El humor es necesario, ya que posee un enorme potencial para hacernos sentir más livianos. Reírnos descarga estrés y reduce la ansiedad, además de ayudarnos a continuar con circunstancias que en ocasiones pueden resultarnos difíciles. De hecho, el sentido del humor y la relativización ayudan a las personas en el proceso de resiliencia, cuando han de superar algún estado emocional especialmente duro debido a la vivencia de algún trauma o experiencia cercana a la muerte. Por lo tanto, si introducimos la risa en nuestro día a día cuando nos sintamos estresados, padezcamos de ansiedad o nuestras jornadas nos parezcan interminables, nos estaremos liberando de la carga emocional que nos está frenando.

En definitiva, desarrollemos nuestro sentido del humor, compartámoslo con los compañeros de trabajo para contagiarnos mutuamente y seamos más felices.

Un ejercicio sencillo que puede llevarse a cabo en el trabajo consiste en comenzar la semana, por ejemplo, viendo vídeos divertidos en grupo justo antes de comenzar la jornada del lunes. Así, el día que puede resultar más duro de la semana puede hacerse más liviano.

También se pueden fomentar momentos de ocio como comidas grupales cada cierto tiempo, no solo en Navidad. Por ejemplo, se pueden organizar fiestas o cenas distendidas en las que relajarse, para alimentar la relación como compañeros y aliviar posibles tensiones.

Herramienta

Un obstáculo especialmente cruel en la productividad es la autoexigencia. Cuando somos autoexigentes podemos llegar a ser más implacables con nosotros mismos que si sentimos esa exigencia por parte de otra persona, puesto que cuando viene de fuera somos conscientes de hasta dónde podemos llegar y podemos poner unos límites. Sin embargo, esos límites se difuminan cuando quienes nos exigimos en exceso somos nosotros mismos. Dejar de exigirnos demasiado, relajarnos, relativizar lo que pueda ocurrir y comenzar a ser felices nos ayudará a realizar un trabajo de más calidad, más productivo. Así que es recomendable cambiar el chip sobre nosotros mismos y comenzar a fluir.

Esta herramienta puede ir acompañada de una dosis de autocompasión y respeto por uno mismo. Para llevarla a cabo, al final del día deberemos preguntarnos: "¿Hasta dónde he llegado hoy? ¿He cumplido lo que me proponía hacer?". Si la respuesta es que no, nos preguntaremos: "¿Habría podido hacer más de lo que he hecho?". Si la respuesta vuelve a ser que no, entonces deberemos comprender y respetar que hemos hecho todo lo que estaba en nuestra mano. Irnos a la cama con esta idea nos hará ser más felices.

Herramienta

Respetar nuestros límites, nuestros horarios, nuestras posibilidades y nuestros momentos de ocio y conciliación repercutirá también de manera directa en nuestra productividad. Si uno o varios días, de forma puntual, nos quedamos en la oficina más horas de lo habitual porque cierta tarea o campaña lo requiere, a corto plazo sí notaremos una mayor productividad por el simple hecho de dedicar más tiempo al trabajo, puesto que, al tratarse de un acto puntual, no tenemos agotamiento acumulado de jornadas anteriores. Sin embargo, si lo convertimos en un hábito y no ponemos remedio, este hábito será tóxico para nuestra salud física y mental, ya que iremos acumulando agotamiento y llegaremos al punto de experimentar los bloqueos que comentábamos, por lo que comenzaremos a notarnos más torpes e incapaces de llevar

a cabo nuestro trabajo. Por lo tanto, mantener este hábito en el tiempo causará inevitablemente justo el efecto contrario del que pretendemos, es decir, seremos menos productivos. De nada servirá que dediquemos quince horas diarias al trabajo, lo haremos mal. Por ello, es indispensable que el hábito más común y más mantenido en el tiempo sea el de respetar nuestros horarios de trabajo, no hacer tareas de más o por otros y conciliar para fluir.

2.2.4. Reducción y prevención del estrés

Existe la idea equivocada de que el estrés no puede controlarse, puesto que cuando sufrimos de exceso de estrés la responsabilidad es sola y exclusivamente de las circunstancias externas. Si nos fijamos, mucha gente suele afirmar que se siente de tal o cual manera porque las circunstancias que la rodean lo provocan y habla como si no pudiese hacer otra cosa. Es cierto que las circunstancias nos influyen queramos o no, y que nos vamos a sentir "salpicados" de forma directa cuando nos ocurre algo. Sin embargo, debemos ser conscientes de que tenemos mucho más control sobre lo que sentimos de lo que sospechamos. Podemos sentirnos estresados por ciertos sucesos de nuestro entorno, pero también tomar el control de la situación y elegir cómo nos sentimos frente a ellos. Podemos observar y evaluar qué estamos pensando en cada momento, para modificar nuestros pensamientos y sentimientos al respecto.

En los siguientes apartados vamos a aprender a ser conscientes de los momentos en los que nos sentimos excesivamente estresados para poder cambiar la situación.

2.2.4.1. Hábitos de vida

Como ya hemos visto, el exceso de estrés se puede corregir y también prevenir. Con unos hábitos de vida adecuados y saludables notaremos un equilibrio físico y mental en nuestro día a día.

Cuando se habla de poner en práctica hábitos de vida saludable suena como si fuese algo sencillo de realizar, pero no lo es. Sobre todo para personas sedentarias que no han meditado nunca y con hábitos tóxicos, como pueden ser fumar, comer mucha grasa, dormir poco o mal, no tomar consciencia de sus pensamientos, etc. Aquellas personas cuyos hábitos aprendidos desde pequeñas les llevan a una total sumisión a su propia mente tienen especial dificultad para aprender nuevos hábitos y aplicarlos a su vida, ya que se trata de un cambio radical en su día a día y sus resultados. Basta con pensar en cómo se transforma la vida de una persona con sobrepeso que decide modificar su alimentación y hacer deporte hasta llegar a su peso ideal. Puede llegar a parecer otra diferente al cabo de un tiempo. Podemos ver un cambio igualmente radical en una persona que, después de muchos años, decide dejar de fumar. Mejora su salud e incluso su capacidad para percibir sabores. Así pues, la adquisición de hábitos saludables para controlar el estrés puede suponer un cambio de tal calibre que la persona llegue a ver la vida de otra manera.

Es conveniente considerar esta situación de una manera más motivadora e impulsora. Si nuestra vida puede llegar a cambiar tanto, merecerá la pena hacer el sacrificio para ver qué pasará después, cómo nos sentiremos, cuáles serán los resultados, cómo seremos a partir de entonces. Porque debemos tener en cuenta que aunque no sepamos exactamente cómo vamos a sentirnos, sí sabemos que el cambio será siempre positivo.

El mejor modo de poner en marcha este cambio es ir asumiendo hábitos saludables de forma progresiva. Así disminuiremos considerablemente la sensación de sacrificio y poco a poco notaremos los resultados, lo cual aumentará nuestra motivación.

La influencia de la alimentación y el deporte

El deporte y la alimentación influyen de manera directa en nuestra salud mental. Una persona que practica ejercicio físico a diario tiene un gran poder sobre sus pensamientos y los sentimientos que estos generan, y es capaz de equilibrar sus niveles de estrés de forma más productiva. De hecho, se sabe que las personas que hacen deporte a primera hora de la mañana, justo antes de comenzar su jornada laboral, se sienten más creativas y resolutivas durante el resto del día, así como más capaces de llevar a cabo trabajos estresantes. El ejercicio físico es una de las características que las personas exitosas, creativas y emprendedoras tienen en común, según diversos estudios. Esto se debe a que después de practicar deporte podemos pensar mejor y tener más control sobre lo que pensamos.

En cuanto a la alimentación, aunque se suele ofrecer menos información sobre su influencia en nuestro estado mental, tiene tanta importancia como el deporte y la meditación. Está demostrado que los alimentos tóxicos y con exceso de grasa como la comida rápida tienen una relación directa con la ansiedad y la depresión: las personas cuya dieta se basa fundamentalmente en la comida procesada y con gran porcentaje de grasa tienden a sufrir más depresión que el resto, y aquellas que caen en una depresión tienden a descontrolar sus hábitos alimenticios y a consumir más alimentos ricos en grasa y químicos. Por el contrario, las personas que basan su alimentación en productos naturales, bajos en grasa y frescos se mantienen también más saludables a nivel mental. Esto no quiere decir que de manera obligatoria debamos llevar a cabo una alimentación libre por completo de comida procesada o grasas, ya que todo en su justa medida puede resultar equilibrado. Lo más aconsejable es una alimentación sana, equilibrada y basada en alimentos lo más naturales y frescos posible, aderezada con el consumo ocasional del otro tipo de alimentos.

Herramienta

Una de las herramientas que pueden ayudarnos en este punto consiste en practicar al menos media hora diaria de ejercicio físico. Si nunca hemos realizado ningún tipo de deporte y nos resulta poco o nada realista mantenerlo en el tiempo, podemos comenzar caminando media hora al día. Esto será suficiente para activar la neurogénesis y comenzar a tomar el control de nuestro estado mental. A medida que nos vayamos acostumbrando a este hábito, podremos ir aumentando la intensidad o cambiar de ejercicio.

Herramienta

Otra herramienta de gran ayuda es ir modificando nuestros hábitos alimenticios hasta tener una alimentación lo más natural y fresca posible. Si nuestros hábitos actuales se basan más en una alimentación rica en grasa y químicos, podemos ir modificando las comidas de una en una cada cierto tiempo.

Por ejemplo, podemos modificar el desayuno o la cena durante unos días y, cuando ya nos sintamos cómodos, modificar otra comida de la jornada, y así sucesivamente hasta haber logrado modificar todas las comidas. Un truco muy efectivo para evitar la ansiedad después de varios días del cambio de hábitos es dedicar una comida de un día a la semana, a elegir, a comer lo que se desee. Al ser algo puntual, no ha de resultar malo y, además, evitaremos rendirnos y caer en el fracaso. La mayoría de los expertos en nutrición y deportistas recomiendan proceder así. Una comida a la semana con lo que realmente deseemos nos sentará bien y contribuirá a que mantengamos ese equilibrio.

2.2.4.2. *Mindfulness*

La técnica del *mindfulness* se basa en la atención plena o consciente. Consiste en tomar plena consciencia de todo lo que nos está ocurriendo en el presente, en el momento exacto en el que nos encontramos, para expulsar todos nuestros pensamientos y dar paso a la concentración en nosotros mismos.

La mente no es capaz de mantener dos pensamientos diferentes al mismo tiempo, por lo que tampoco podemos tener dos sentimientos al mismo tiempo. Por esta razón, técnicas como el *mindfulness* son especialmente eficaces para entrenar el control mental, con el fin de disminuir los pensamientos que nos hacen sufrir diariamente. Cuando la mente se acostumbra a tener el control total, aunque sea durante breves espacios de cada día, a largo plazo los pensamientos tóxicos se debilitan y su número se reduce, de modo que nos acercamos más a la paz mental y al equilibrio emocional. Debemos tener en cuenta que es imposible controlar la mente al cien por cien en todo momento, pero se puede aumentar el control en gran medida.

En la actualidad, cada vez es más habitual que las empresas contraten a expertos en el campo del *mindfulness* para que realicen trabajos grupales con los empleados, puesto que tras un proceso de trabajo como este la productividad y los niveles de estrés experimentan cambios muy positivos.

A continuación conoceremos una herramienta muy sencilla y eficaz para aprender a controlar nuestra mente a través del *mindfulness*.

Herramienta

Esta herramienta de meditación para reducir el estrés se puede poner en práctica tanto en equipo como de forma individual. El ejercicio es muy sencillo y puede durar todo el tiempo que se desee o necesite.

Existen múltiples formas y estilos de meditación. Sea cual sea el que elijamos, el objetivo es el mismo: vaciar y despejar la mente durante un rato cada día para, con el tiempo, tomar el control de nuestros pensamientos y sentirnos mejor mentalmente.

Si nunca antes hemos practicado ningún tipo de meditación, podemos comenzar con un ejercicio muy sencillo, extraído de la técnica del *mindfulness*, proveniente de la meditación budista. Este ejercicio consiste en la realización de breves relajaciones concentrándonos sola y exclusivamente en nuestra propia respiración. Para ello, seguiremos estos pasos:

1. Procedemos a sentarnos o tumbarnos en un lugar cómodo.
2. Podemos acompañarnos de música relajante o bien elegir, si es posible, un lugar en silencio.
3. Cerramos los ojos.
4. Nos vamos relajando poco a poco desde la primera respiración y durante todo el ejercicio, hasta encontrarnos completamente relajados, observando cada parte de nuestro cuerpo para cerciorarnos de que ninguna de ellas se encuentra en tensión.
5. Respiramos lenta y profundamente, llenando completamente nuestros pulmones para luego soltar todo el aire.
6. Cogemos aire por la nariz y lo soltamos por la boca suavemente.

7. La parte más importante del ejercicio consiste en poner todo nuestro enfoque mental en la respiración. Nos limitaremos a sentir y observar mentalmente cómo entra el aire por nuestra nariz, cómo recorre nuestro pecho hasta los pulmones y cómo vuelve hacia afuera, etc.

El ejercicio podrá durar el tiempo que estimemos necesario, desde unos breves minutos varias veces al día hasta 15-20 minutos una o dos veces al día, a elección propia. Lo que lo hace interesante es precisamente la sencillez y la comodidad, al permitirnos elegir el tiempo que le dedicamos.

Existen otras muchas técnicas y métodos de meditación que también pueden ayudarnos, como las meditaciones guiadas, el yoga o el taichí. Todas son igualmente válidas para hacernos sentir bien.

"Aquí y ahora", otra forma de ver la vida

Saber vivir en el momento presente, en el aquí y ahora, puede llegar a ser todo un arte. Pocas personas tienen conciencia y control sobre ello y, de hecho, no se enseña como algo esencial en la vida. Aun así, se trata de algo realmente esencial, tan importante como comer o beber agua. Hasta ahora hemos visto lo perjudicial que puede llegar a ser vivir en otro momento que no sea el ahora, tanto como para provocar enfermedades o incluso la muerte. Encontrar el equilibro y tener el control para elegir vivir el momento presente, aun cuando nuestras circunstancias nos estén alertando continuamente de lo que puede ocurrir mañana o el mes que viene, es toda una necesidad para mantener la salud y la cordura. ¿De qué nos sirve estar estancados en la idea de un posible despido en las próximas semanas? ¿De qué nos vale pensar de forma recurrente que podemos suspender ese examen tan importante para nosotros? Si hay algo que podamos hacer al respecto, que dependa de nosotros, nos pondremos manos a la obra y pasaremos a la acción. Pero si sabemos que hemos hecho todo lo que está en nuestra mano y el resto depende del azar, es totalmente inútil gastar nuestra energía en esos pensamientos, cuando podemos disfrutar de lo que realmente está ocurriendo aquí y ahora, como estar con nuestra familia, tomar un café, pasear, hablar con amigos, ver una película, reír, etc. Cambiar el modo de ver la vida puede resultar tremendamente saludable para nosotros.

Situarse en el aquí y ahora es lograr ver la vida tal y como es, en lugar de verla como tememos que será en un futuro o como nos hubiese gustado que fuese en un pasado. Es apreciar y saborear lo que realmente está siendo ahora. Una persona que consigue ese control en su vida logra un cambio radical en sus circunstancias, porque elimina los bloqueos que le impiden avanzar. Una persona que es capaz de aceptar el presente es más resolutiva cuando se enfrenta a un problema.

Pero ¿cómo podemos controlar nuestros pensamientos a ese nivel, si no dejamos de pensar en lo que tanto miedo y ansiedad nos produce? Hay muchos ejercicios prácticos que podemos llevar a cabo para entrenar nuestra mente. A continuación veremos uno de ellos.

Herramientas

Este ejercicio de *mindful eating* consiste simplemente en volcarnos con todos los sentidos en el momento de la comida.

Podemos notar que estamos excesivamente estresados sobre todo cuando comemos, ya sea porque comemos mucho, porque comemos mal, porque comemos muy rápido, o porque lo hacemos todo al mismo tiempo. Esto repercute de forma directa en nuestra salud, en el peso y en la retroalimentación de la propia ansiedad. Utilizaremos este ejercicio precisamente para ser conscientes de cómo nos encontramos y de cómo lo traducimos cuando comemos. Para ello trabajaremos con la "estrategia del caracol", que consiste en reducir considerablemente la velocidad al comer. En la medida de lo posible, intentaremos situarnos en un

lugar y con unas circunstancias que no nos alteren. Si no es posible hacerlo a la hora del almuerzo por cuestiones de trabajo, podemos llevarlo a la práctica a la hora del desayuno, la merienda o la cena, hasta que se convierta en algo mecánico en casi cualquier comida del día.

Como hemos señalado, la estrategia del caracol consiste en comer lentamente, muy despacio, recreándonos en cada acción que llevamos a cabo para comer y utilizando todos nuestros sentidos mientras lo hacemos. Cuando llevemos aproximadamente veinte minutos comiendo, nuestro aparato digestivo comenzará a liberar los péptidos y las hormonas necesarias para enviar la señal de saciedad al hipotálamo, que se encuentra en el cerebro. Si llegado ese momento hemos comido menos de lo habitual, esto repercutirá de manera positiva en el organismo si tenemos sobrepeso a causa del estrés. Mientras comemos despacio, podemos recrearnos en la comida antes de introducirla en la boca, observando con detenimiento la forma, el color y el aspecto en general y disfrutando con el olor. Después, podemos sentir su textura al masticarla, el lugar en el que se encuentra en cada momento y cómo se mueve para masticarla mejor, además de la intensidad de su sabor; y por último podemos sentir cómo la ingerimos. Todo esto mientras respiramos despacio y conscientemente.

Con este sencillo ejercicio cumplimos varios propósitos: estar en el presente, comer mejor y saciarnos con menores cantidades (en este último caso, si el estrés nos está causando sobrepeso).

2.3. Motivación en la resiliencia

La motivación es el motor que nos lleva a lograr nuestros objetivos y sueños. La constituyen los motivos que nos empujan a tomar las decisiones que tomamos y a realizar los actos que realizamos para llegar a una meta.

La motivación se puede considerar algo intrínseco, es decir, la conforman los motivos del propio individuo, inherentes a este, como pueden ser el deseo de llevar algo a cabo, el interés por aprender algo nuevo, la curiosidad o el desarrollo personal. En definitiva, se trata de las cosas que le importan, le gustan o le resultan interesantes, lo cual le ayuda a tener un mayor autocontrol y a no depender tanto de los factores externos.

Crear un objetivo que nos resulte motivador y sintamos como realista es un factor es muy importante para convertir el distrés en eustrés. Pero ¿cómo podemos motivarnos a nosotros mismos?

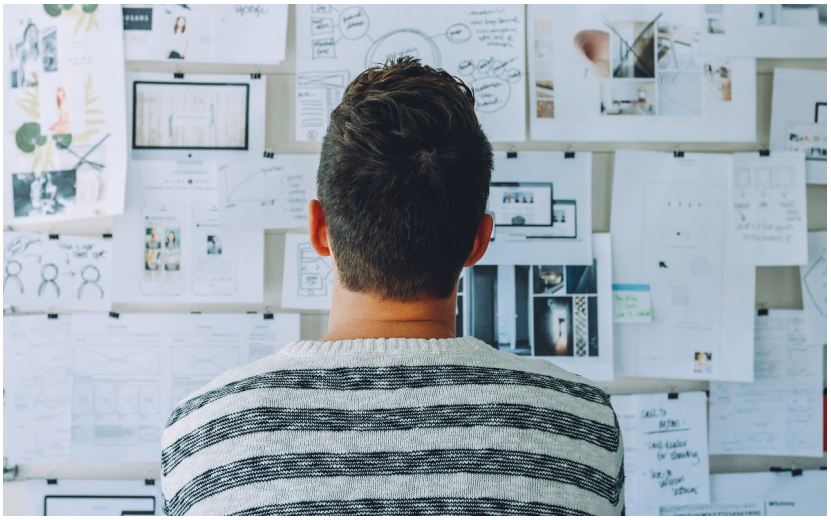


Figura 10. Hombre frente a un tablero de visualización.

Herramienta

Este ejercicio consiste en recopilar imágenes de todo aquello que deseamos lograr, realizar o sentir, como viajar, comprarnos una casa o un coche, formar una familia, etc., que nos inspiren o nos motiven. Procederemos a pegar estas imágenes en un tablero de corcho o en una cartulina a modo de *collage*, con el fin de colgarlo en algún lugar de nuestra casa en el que podamos verlo a diario y motivarnos. En ejercicios como este es recomendable limitar el número de objetivos a cuatro o cinco como máximo para evitar dispersarnos, ya que demasiada información visual en un mismo tablero puede resultar contraproducente. Cuando vayamos logrando los objetivos, podemos sustituirlos por otros nuevos.

2.3.1. La importancia de la actitud mental positiva

El optimismo es una habilidad absolutamente necesaria para gestionar el estrés. Mantenernos optimistas nos ayuda a mantener los niveles de estrés a raya y a evolucionar en nuestro desarrollo personal.

Se ha demostrado científicamente de manera amplia y profunda que las personas con carácter optimista tienen más facilidad y fuerza para superar las adversidades y los conflictos que aquellas con carácter pesimista.

El optimismo depende en gran parte del factor genético de cada persona. Algunas tienden a ser optimistas de manera natural, mientras que otras lo desarrollan durante sus vidas con diferentes herramientas y técnicas.

El optimismo es esencial para la supervivencia emocional en situaciones complicadas. Tener siempre la esperanza de que todo puede mejorar nos da fuerzas para continuar y no abandonar en el camino.

Aunque no suela valorarse lo suficiente, una actitud mental positiva permanente es indispensable a la hora de experimentar la motivación o de motivar a otras personas. ¿Podríamos imaginar a un cirujano llevando a cabo una operación quirúrgica si su pensamiento predominante antes de empezar fuese el de fracaso? No sería muy recomendable, porque si fuese así, estaría predispuesto a hacerlo mal, la energía de su motivación estaría por debajo del mínimo necesario, lo que le generaría elevados niveles de estrés, y casi con seguridad la operación acabaría resultando un fracaso.

Absolutamente todo lo que pensamos influye de manera directa en el resultado de lo que hacemos. Si nuestros pensamientos son negativos, nuestro estrés aumentará. Si nuestros pensamientos son positivos, nuestro estrés se equilibrará.

La actitud mental positiva puede darse de manera natural en una persona. Sin embargo, también podemos entrenarla para modificarla en el caso de que nuestra naturaleza o nuestra educación nos hayan inclinado más hacia el otro lado de la balanza psicológica.

> "Un pesimista ve un peligro en cada oportunidad, mientras que un optimista ve en cada peligro una oportunidad". Winston Churchill.

2.3.2. La importancia del lenguaje que utilizamos

Es evidente que la positividad comienza en la mente para reflejarse en nuestro vocabulario. Sin embargo, también podemos transformar nuestro vocabulario para "obligar" a nuestra mente a pensar de otra manera. El cambio se puede operar en las dos direcciones.

Una comunicación verbal positiva ejerce una poderosa fuerza sobre nuestra vida y nuestro destino y nos ayuda a sobrellevar y superar situaciones difíciles. Imaginemos a una persona intentando superar una crisis vital con un lenguaje y una actitud negativos. Una persona motivada es así porque su vocabulario le acompaña. Todos conocemos a alguien que habitualmente suele decir en voz alta: "Esto es fácil", "Yo puedo", "Lo lograré", etc., y sabemos que las personas con este perfil suelen lograr lo que se proponen. Del mismo modo, seguramente también conocemos a alguien que suele decir: "Ufff, esto es supercomplicado", "No sé si podré hacerlo", "Esto tiene mala pinta", etc., y sabemos que las personas con este perfil suelen lograr sus objetivos en menos ocasiones. ¿Por qué? Pues porque el vocabulario simplemente refleja lo que pensamos, y el pensamiento influye de manera directa en el resultado de lo que estamos haciendo. Detrás de todas estas frases hay un pensamiento de motivación elevada en un caso y un pensamiento de escasa o nula motivación en el otro.

Por ello, debemos ser conscientes de la posibilidad de modificar nuestra motivación cambiando nuestras palabras para que influyan en nuestros pensamientos.

A continuación conoceremos una herramienta para comenzar a cambiar nuestros hábitos de comunicación verbal.

Herramienta

Este ejercicio nos sirve para evaluar el nivel de victimismo que podemos alcanzar al hablar. No todas las personas son victimistas, pero, aun sin serlo, hay ocasiones en las que sin querer nos decimos interiormente alguna frase puntual que puede sonar así. Es algo de lo que podemos tomar consciencia y que puede cambiarse con el fin de fortalecer la positividad de nuestro diálogo.

Para hacer este ejercicio, en primer lugar elaboraremos una lista de las frases victimistas que más comúnmente solemos decir en algunos momentos de nuestras vidas. Pueden ser muchas y muy variadas, del tipo de las que ofrecemos a continuación:

- Todo me pasa a mí.
- Tengo mala suerte.
- Es que el profesor me tiene manía.
- Nunca le he caído bien.

Con la lista ya confeccionada seremos conscientes de la cantidad de frases negativas que hemos utilizado sin darnos cuenta. La parte más importante del ejercicio consistirá simplemente en ser conscientes de ello cada vez que las pensemos para evitar decirlas. Este sencillo gesto puede ser el primer paso para comenzar a eliminar la comunicación negativa. A partir de ahí, podemos comenzar a sustituirla por comunicación positiva, bien transformando estas oraciones o bien eliminándolas directamente. Poco a poco, con práctica, daremos paso más a otros mensajes nuevos y positivos en su lugar, como por ejemplo:

- Estoy pasando una mala racha, pero afortunadamente es pasajera.
- La próxima vez haré mejor el examen.
- Es imposible caer bien a todo el mundo.

Herramienta

La siguiente herramienta sirve para imaginar que el objetivo ya está conseguido y para trasladarnos la motivación como si la trajésemos del futuro deseado o como si nos animara otra persona. Tengamos en cuenta que con frecuencia la motivación es más efectiva si viene de otra persona, porque nos resulta más objetiva que cuando viene de nosotros mismos en el lugar y momento presentes.

Colocamos dos sillas una frente a otra y nos sentamos en la que deseemos. Una vez sentados, imaginamos que viajamos al futuro, en el que hemos logrado nuestro objetivo o creado el hábito deseado. Imaginamos cómo nos sentimos, como es nuestra vida y todo lo que hemos logrado. Conseguido esto, volvemos mentalmente al presente, pero como si fuésemos la persona del futuro. En ese momento cambiamos de silla e imaginamos que en la que acabamos de dejar vacía está nuestro yo del presente (en realidad, del "pasado").

Ya posicionados de ese modo, nos dirigiremos a nosotros mismos como si le habláramos a la persona a la que más apreciamos, con tono motivador. Nos animaremos a hacer aquello que tanto deseamos, con los "por qué" y los "cómo"; aunque más tarde los "cómo" varíen, lo importante es hablarnos como si lo hiciéramos con la persona a la que más queremos, con el fin de animarnos y motivarnos, y de apreciar cómo lo haría otro. Explicaremos con detalle cómo nos hemos sentido durante el proceso hasta llegar al objetivo, todas las emociones que nos han impulsado y las satisfacciones que nos aporta poder decir que lo hemos logrado. Puede ayudarnos tener en mente las siguientes preguntas y afirmaciones: "¿Cómo animarías a tu mejor amigo o amiga para que llevase a cabo eso que tanto desea?"; "¿Y a tus hijos?"; "Dile a esa persona lo que piensas de ella. Hazlo con amor, deseando que tenga todo el éxito del mundo".

Herramienta

Esta herramienta es muy similar a la anterior. Realizamos el mismo proceso de visualización del futuro, pero en este caso, cuando nos encontramos inmersos en la sensación de haber logrado nuestra meta, en lugar de hablar, lo plasmamos todo por escrito en una carta que nos enviaremos a nosotros mismos al momento presente. En la carta se puede utilizar el mismo tono amable, motivador y alentador de antes, como si nos dirigiésemos a la persona a la que más amamos con el deseo de que logre todos sus éxitos.

Esa carta puede guardarse y leerse siempre que se necesite motivación durante el proceso de trabajo hacia el objetivo final.

2.3.3. Claves para construir y llenar una buena "mochila de motivación"

Ya hemos visto la importancia de hacer un buen trabajo de motivación durante el proceso de resiliencia. Sin un objetivo o propósito, nos quedaremos estancados en el camino hacia nuestra propia superación personal.

Para trabajar la motivación y crear un propósito que nos ayude a superar una situación complicada, un trauma o una crisis, es indispensable conocer las claves para construir una buena base, como si se tratase de los ingredientes necesarios para una receta. Más adelante se pueden añadir otros ingredientes para que la receta final adquiera el toque y la personalidad de cada individuo, como pueden ser las herramientas utilizadas o la metodología. Pero la base de una motivación sólida es común para todo el mundo. A continuación conoceremos las claves más importantes para conseguirla.

2.3.3.1. El deseo

El deseo es la clave principal, la que dará paso al resto de claves, puesto que no puede haber intención, decisión o entusiasmo si antes no existe un deseo. Debemos comenzar creando un deseo a partir de un propósito, de un objetivo. En el momento en el que creemos un propósito deseable para nosotros notaremos algo en nuestro interior que comenzará a impulsarnos. No obstante, si nos quedamos solamente en el deseo, no lograremos nada. El deseo puede ser una fuerza poderosa para dar paso a las siguientes acciones, pero hay que ser conscientes de que somos nosotros mismos quienes debemos tomar la decisión de dar los siguientes pasos.

Herramienta

A continuación vamos a dar el primer paso para crear la motivación. Vamos a crear un deseo. Cerraremos los ojos, nos relajaremos y dejaremos fluir nuestra mente para encontrar ese propósito, sueño u objetivo en el que quizás ya hemos pensado alguna vez, pero que hemos dejado pasar. Si no existe, podemos crearlo ahora, con la ayuda de preguntas como estas:

- ¿Cómo me gustaría verme de aquí a un año?
- ¿Qué me gustaría tener dentro de un año?
- ¿Cómo me gustaría sentirme dentro de un año?
- ¿Cómo quiero que sea mi vida dentro de un año?

En el momento en el que tengamos una idea de propósito, podremos crearlo con detalle, imaginar cómo nos gustaría que fuese todo lo que nos rodea y nosotros mismos con ese propósito cumplido. Cuando ya esté creado, procederemos a escribirlo en una hoja en blanco, de manera clara, concisa y con detalle.

Tras escribirlo lo leeremos en voz alta para escucharnos y sentir a qué nivel nos resuena. ¿Nos sentimos bien leyéndolo? ¿Nos sentimos bien pensando en ello? Si es así, ya tenemos un deseo creado. ¡Primer paso logrado!

2.3.3.2. La intención

El doctor Wayne W. Dyer, psicólogo especializado en psicología positiva, decía lo siguiente sobre la intención: “Cuando la usamos la palabra ‘intención’ normalmente tiene la connotación de que nadie se interpondrá en nuestro camino: ‘Tengo la intención de que algo ocurra, haré que salga bien contra viento y marea. Da igual la oposición que encuentre, tengo la intención de hacerlo’. Es como cuando un pitbull se aferra a una rueda, no la suelta por nada. Adoptaré la actitud del pitbull para conseguir lo que quiero. Eso es la intención”.

La intención es una herramienta muy poderosa, puesto que es el primer gran paso para materializar aquello que queremos. El nivel de intención lo ponemos nosotros mismos; cuanto más fuerte sea nuestra intención, más firmes serán nuestros pasos en el camino hacia el propósito final y más probabilidades tendremos de lograrlo.

La intención no existe sin el deseo: no podemos tener la intención de estudiar si no deseamos aprobar un examen, no podemos tener la intención de salir a correr a diario si no deseamos estar en forma o perder peso. De ahí la importancia de crear un propósito deseable, para poder luego crear la intención.

2.3.3.3. La fe

La fe es la creencia de que aquello que nos proponemos va a salir bien. Es sentir la certeza de que lo que aún no es tangible se materializará. No se trata de que nuestro propósito se cumpla solamente por tener fe, sino de llevar a cabo la acción con fe. Una persona con fe creará las oportunidades para que el resultado sea positivo. La fe no garantiza este resultado positivo, pero sí hace que las probabilidades de conseguirlo aumenten considerablemente. Además, en circunstancias extremas, la fe es un mecanismo de supervivencia, ya que puede impedir que nos rindamos ante una muerte inminente.

Herramienta

Una herramienta muy eficaz para alimentar la fe son las afirmaciones positivas. Crearemos una lista de frases en positivo que nos repetiremos a diario y que nos ayudarán a impulsarnos en la creencia de que podemos hacer lo que nos propongamos. Por ejemplo:

- Tengo la preparación adecuada para lograrlo.
- Ya he logrado cosas más difíciles en el pasado, así que puedo hacer esto.
- Puedo lograrlo, porque cuando me encuentro con obstáculos suelo superarlos.

Estas frases, que elegiremos según cada circunstancia, han de ser repetidas a diario, y mejor aún frente a un espejo. Al principio pueden resultar poco creíbles, pero a medida que vayamos avanzando en el tiempo nos resultará más fácil introducirlas en nuestro subconsciente, para reprogramar de este modo nuestra mente.

2.3.3.4. La decisión

Todas las decisiones a lo largo del camino hacia nuestro propósito hemos de tomarlas nosotros mismos. Siempre es recomendable escuchar consejos de aquellas personas que sabemos que nos aprecian y que buscan nuestra felicidad, pero no debemos considerarlos sistemáticamente mejores que nuestras propias opiniones. A veces, incluso es necesario hacer oídos sordos a algunas personas a nuestro alrededor. Tengamos en cuenta que no todo el mundo nos dará consejos sinceros o los más adecuados para nuestras circunstancias. Debemos saber filtrar los que verdaderamente pueden ayudarnos. Incluso nos podremos encontrar con personas de nuestro entorno que, ya sea consciente o inconscientemente, buscarán que no logremos nuestros objetivos, por lo que nos darán consejos que podrían hacer que nos desviáramos.

Herramienta

Una herramienta muy eficaz para evitar que esto nos ocurra es elegir bien a quiénes les contamos nuestros propósitos. ¡No tenemos por qué contárselos a todo el mundo! Podemos discernir a quiénes contárselos evaluando nuestros propios sentimientos cuando lo hacemos. Normalmente, las personas que nos dan consejos poco adecuados o que buscan que fracasemos nos harán sentir mal cuando les contemos nuestras metas. Si nos transmiten que es algo muy complicado, que no sabemos dónde nos metemos, que conocen a alguien que lo intentó y fracasó o lo pasó mal, o incluso si nos imponen lo que debemos hacer porque quieren hacernos creer que saben más que nosotros aunque no hayan hecho el mismo camino antes, es una señal inequívoca de que debemos evitar darles a conocer nuestros planes a esas personas. Sin embargo, si nos hacen sentir bien, nos impulsan y nos aseguran que pase lo que pase estarán a nuestro lado, son las personas apropiadas para contarles nuestros planes y pedirles consejos, ya que nos los ofrecerán de una manera más sincera.

Esta herramienta nos ayuda a tomar decisiones y a reforzar el sentimiento de motivación. Debemos rodearnos de personas que nos impulsen, no que nos frenen.

No obstante, aun escuchando los consejos de otras personas, la última decisión siempre ha de ser nuestra, puesto que nuestro es el camino que tenemos que recorrer.

Herramienta

Con frecuencia ocurre que pasamos por un bloqueo motivacional sencillamente porque no sabemos cómo actuar. Nos encontramos en un momento del camino en el que no sabemos qué opción escoger, y esto nos mantiene anclados mucho tiempo, sintiendo que la motivación se esfuma. Cuando nos encontramos en esta circunstancia, sin saber qué camino elegir, una buena forma de impulsarnos en la toma de decisiones es expresar con precisión nuestras motivaciones en cada una de las opciones.

Para ello, formularemos una pregunta referente a alguna decisión que tengamos que tomar. Por ejemplo: "Quiero hacer deporte, pero no sé si practicar *running* por mi cuenta o matricularme en el gimnasio para seguir clases guiadas de otros deportes variados".

El siguiente paso sería describir las dos alternativas enumerando las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.

OPCIÓN A: practicar *running* por mi cuenta	
VENTAJAS	**INCONVENIENTES**
• Es gratis. • Puedo hacerlo en el horario que más me guste. • Puedo hacerlo cada día a una hora diferente, dependiendo de mi organización personal. • Invierto menos tiempo, porque salgo a correr y vuelvo directamente a casa.	• Voy sola, y eso me aburre y me desmotiva. • Como es gratis, me falta compromiso y acabo abandonando. • Se hace monótono, porque solo practico ese deporte.
OPCIÓN B: seguir clases guiadas en el gimnasio	
VENTAJAS	**INCONVENIENTES**
• Estoy con un grupo de gente que practica lo mismo. • Puedo hacer clases de varios deportes (*strength*, yoga, *core*, etc.). • Puedo complementar las clases con natación. • Se hace más ameno, porque cada día es diferente.	• Tiene un coste mensual. • Tengo que adaptar mi organización personal a los horarios de las clases. • Invierto más tiempo, porque tengo que preparar la mochila que debo llevar a diario al vestuario.

Ahora que podemos evaluar de manera gráfica las ventajas e inconvenientes de cada una de las opciones, valoraremos cuál nos inspira más motivación o nos impulsa y estaremos preparados para tomar una decisión. Con herramientas como esta pasamos a la acción, alimentamos la motivación y avanzamos.

2.3.3.5. La pasión

La pasión es una mezcla de rabia y de amor, el impulso que nos lleva a realizar aquello que tanto deseamos. Sin pasión, la acción se hace mucho más difícil. Cuando encontramos o sentimos pasión en algo que hacemos, nos convertimos en personas más productivas y nuestras posibilidades de obtener resultados aumentan. La motivación está cargada de pasión, no existe una sin la otra. Digamos que la motivación es un fuerte deseo y la pasión es la gasolina que impulsa a la acción para la consecución de este.

Experimentar la pasión de forma habitual nos mantendrá siempre en el camino, aunque sea con actividades que no nos lleven directamente a nuestro objetivo; convertirla en hábito nos hará "adictos" a este sentimiento y nos animará a buscarla continuamente en otras cosas, incluido el propósito final. Por ello, en la medida de lo posible debemos mantener la pasión en todo lo que hagamos.

Herramienta

Un ejercicio que podemos hacer para experimentar la pasión de forma habitual es buscar actividades que nos hagan sentir vivos. Podemos ayudarnos de preguntas como estas:

- ¿Qué me gusta hacer?
- ¿Con qué actividad disfruto?
- ¿Qué me apetece hacer ahora?
- ¿Qué me hace sentir vivo/a?

Es recomendable realizar este ejercicio tantas veces como sea posible, siempre que tengamos tiempo de ocio que invertir en estas actividades. Así conseguiremos que nuestro tiempo libre sea constructivo y apasionante y evitaremos los periodos de pasividad e inacción.

2.3.3.6. La proactividad

La proactividad es el comportamiento anticipatorio de un individuo o un equipo de trabajo con enfoque para el cambio, la evolución y la mejora. Una persona proactiva es aquella que no "reacciona" a las situaciones, sino que da el primer paso antes de que algo ocurra con el fin de tener mejores resultados y ser más productiva. Esta habilidad se puede aplicar a cualquier circunstancia que requiera de nuestro desarrollo personal.

Las personas proactivas tienen en común características como las siguientes:

1. Son optimistas. Si una persona no es optimista, no podrá ser proactiva. De hecho, tendrá más tendencia a reaccionar cuando las circunstancias que se pudieron prever ya hayan ocurrido, normalmente de manera negativa y pesimista, con frases del tipo "no he podido hacer nada", "no es mi culpa", "si sabían que podía pasar esto, ¿para qué me ponen a mí aquí?", etc.
2. Son decididas. Las personas proactivas suelen proponerse objetivos claros y concretos y tienen facilidad de decisión. Tienen seguridad en sí mismas y corren riesgos.

3. Son responsables. Al ser personas más seguras de sí mismas, toman el control y asumen la responsabilidad cuando son conscientes de que han cometido un error.
4. Son generosas. Suelen ser personas que se ofrecen cuando ven que pueden ayudar a otras.
5. Piden ayuda cuando ven que la necesitan, pero no dependen siempre de ella. Son personas independientes, pero sienten la suficiente seguridad en sí mismas para pedir ayuda cuando consideran que es necesario, apelando a esa responsabilidad que les hace sentir que con ayuda el resultado de su trabajo será más fructífero.
6. Les resulta más fácil trabajar en equipo, puesto que saben que pueden aportar al resultado final, aunque parte del trabajo dependa de otros. Además, como hemos dicho, son generosas y prestan su ayuda a la evolución de otros.

Herramienta

Para desarrollar y alimentar nuestro nivel de proactividad, un sencillo ejercicio que podemos realizar es provocar que las cosas ocurran. Si no somos personas proactivas o no nos consideramos así, podemos comenzar con las situaciones pequeñas de nuestra vida cotidiana.

Por ejemplo, imaginemos que llevamos tiempo deseando quedar con un amigo con el que tenemos poco contacto. Queremos tomar un café con esa persona, pero siempre hemos buscado excusas para no llamarla o hemos esperado a que nos lo propusiera ella. Podemos comenzar por llamar por teléfono a esa amistad con la intención clara de quedar, preguntarle si quiere hacerlo y concertar un día y una hora exacta.

También podemos poner en práctica la proactividad en alguna situación laboral en la que veamos que es probable que algo ocurra. Por ejemplo, imaginemos que se ha creado un anuncio en el que se da a conocer una oferta de un producto que vendemos, pero esa oferta tiene un pequeño margen que puede provocar que algunas personas quieran aprovecharla con otro producto diferente que no nos conviene vender a ese precio. De repente somos conscientes de ese pequeño error y, además, tenemos una idea que podría evitar que esto ocurriese. Podemos dar el primer paso y exponerlo al grupo de trabajo o al jefe.

A medida que vayamos tomando el control de manera proactiva en nuestro día a día, iremos subiendo el nivel a otras situaciones más amplias hasta que la característica de la proactividad forme parte de nuestro ser. De esta simple manera ya estamos siendo proactivos. Estamos dejando de esperar a que las circunstancias vengan del exterior para comenzar a provocarlas.

2.3.3.7. El entusiasmo

El entusiasmo es una característica similar a la pasión, aunque no la misma. La pasión puede percibirse como el fuego interior que nos quema hasta llevar algo a cabo. El entusiasmo puede sentirse como algo más ligero. Podríamos denominarlo también como ilusión.

Una persona con entusiasmo no solo demuestra esta característica cuando realiza el propósito que tiene en mente, sino que también lo deja ver cuando habla con otras personas de aquello que planea o que está haciendo.

Por ejemplo, una persona que ha comenzado un nuevo trabajo que le ilusiona, en el que se siente feliz porque gana más dinero, porque hace lo que le gusta o porque sus jefes le hacen sentirse importante en la empresa explicará a aquellas que tiene a su alrededor lo bien que se siente en ese nuevo trabajo, contará todo lo que hace y lo hará con ilusión, con brillo en los ojos, además de levantarse cada mañana con ganas de llevar a cabo una nueva jornada laboral. Eso es entusiasmo.

Herramienta

Tanto el entusiasmo como la pasión van ligados a la vocación. Por lo tanto, una herramienta eficaz para sentir entusiasmo en lo que hacemos es buscar nuestra vocación, aquello para lo que servimos, en lo que podemos ayudar, sentirnos valiosos o importantes, tanto a nivel personal como laboral.

Resumen

En esta segunda unidad hemos aprendido cómo actuar para convertirnos en personas resilientes. Hemos conocido cómo funciona el trauma, cómo adentrarnos en el proceso de la resiliencia desde el primer paso de la introspección y cómo pasar a la fase de renacimiento.

También hemos estudiado la importancia del sentido del humor, aun cuando pueda parecernos que este no tiene cabida en algunas situaciones extremas. El sentido del humor nos salva de la locura y nos alivia la carga para continuar a pesar de las circunstancias adversas.

Hemos visto la importancia del trabajo de la gestión del estrés y la motivación para poder finalizar el proceso de resiliencia y continuar con nuestro camino de crecimiento personal hacia la fase de la mariposa después de la oruga.

Hemos comprobado que el estrés en sí no es malo ni bueno, sino que puede ser motivador o frenarnos dependiendo de cómo lo gestionemos. Hemos aprendido qué son el distrés, el hipoestrés y el eustrés, y que si los gestionamos de la manera adecuada, podemos incluso llegar a usarlos a nuestro favor para seguir creciendo.

Por otra parte, hemos constatado que la motivación es esencial a la hora de crear un propósito o un sentido de vida cuando hemos pasado por una situación compleja y traumática. Cuando tenemos un propósito y alimentamos todas las claves necesarias para lograrlo, estamos en el camino correcto hacia el final del proceso de resiliencia y crecimiento.

Al finalizar un proceso de resiliencia dejamos de ser la persona que éramos antes, para convertirnos en una versión más grandiosa y con más sabiduría de nosotros mismos.

Glosario

Autosaboteador

Es la excusa que tenemos en nuestro subconsciente a la que recurrimos sin darnos cuenta con el fin de autoconvencernos para no hacer algo que nos produce inquietud.

Crecimiento postraumático

Término con el que se conocía el concepto de resiliencia hasta hace pocos años en el campo de la psicología. La denominación de resiliencia es reciente.

Distrés

Se denomina distrés al nivel excesivamente elevado de estrés que produce bloqueos y problemas de salud a las personas que lo padecen.

Duelo

Proceso emocional por el que pasa una persona tras la muerte de un ser querido, una crisis existencial o un suceso traumático.

Estado de *flow*

Es el estado en el que una persona se encuentra cómoda con lo que está haciendo en ese momento. Se trata de un estado ideal de inspiración y relajación que hace aflorar la creatividad y la sensación de plenitud, haciendo que nos sintamos capaces de conseguir un objetivo.

Eustrés

Se denomina eustrés al nivel óptimo de estrés, necesario para que nos sintamos creativos, resolutivos y capaces de lograr un objetivo.

Hipoestrés

Se denomina hipoestrés al nivel excesivamente bajo de estrés, que produce falta de motivación, sensación de vacío interior y, por lo tanto, depresión.

Logoterapia

Variante de la psicoterapia que se basa en el concepto de la voluntad de sentido como motivación primera del ser humano. Es la tercera escuela vienesa dentro del campo de la psicología, situada por detrás del psicoanálisis y la psicología individual.

Neurogénesis

Es el concepto que se refiere a la regeneración de las neuronas.

Trascendencia

Última fase del proceso mediante el cual una persona crece y se fortalece emocionalmente tras experimentar un duelo.

Bibliografía

Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder.

Grané, J. y Forés, A. (2008). *La resiliencia, crecer desde la adversidad*. Editorial Plataforma.

Kübler-Ross, E. (1975). *Sobre la muerte y los moribundos*. Editorial Grijalbo.

Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2016). *Sobre el duelo y el dolor*. Editorial Luciérnaga.

Pérez Santiago, L. (2017). *Todo es posible: Aprende a gestionar tu vida con el control mental y el Método Silva*. Editorial Edaf.

Redacción ABC. (11 de octubre, 2012). Rojas Marcos: *"La clave para superar las adversidades de la dependencia está en la resiliencia"*. Diario ABC. https://www.abc.es/20121010/familia-mayores/abci-dependencia-rojas-marcos-201210101712.html

Rojas Marcos, L. (2005). *La fuerza del optimismo*. Editorial Aguilar.

RTVE. (10 de enero, 2014). *Entrevista a Rafaela Santos. Para Todos La 2*. http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-toods-2-entrevista-rafaela-santos-resiliencia/2298007/

Santos, R. (2013). *Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia*. Editorial Conecta.

Autora
D.ª Eva María Arrabal Martín

Reservados todos los derechos©
Universidad Internacional de Valencia - 2021

viu Universidad Internacional de Valencia