

LA RESILIENCIA

Construir en la adversidad

Cómo dominar el cambio, sobrevivir a
la presión y recuperarse de los
contratiempos



AL SIEVERT

Alientaoptimiza

Prefacio.- la ventaja de la resiliencia

El término inglés *resiliency* se ha adaptado al español como “resiliencia”, se refiere a la resistencia psicológica.

El autor del libro, Al Siebert es director de *The Resiliency Center*. Fue paracaidista y tiene el doctorado en psicología clínica por la universidad de Michigan. Habla sobre cómo avanzar bajo presión, cómo gestionar el cambio constante y desarrollar habilidades de resiliencia en conferencias y reuniones con asociaciones de profesionales, instituciones públicas y grupos de atención a la salud y educación. (www.resiliencycenter.com)

Al terminar la licenciatura de psicología clínica, Al Siebert, tuvo la sensación persistente de que faltaba alguna cosa. Le habían dicho que le preparaban para ser un profesional de la salud mental, sin embargo todo giraba en torno a la enfermedad mental. En su búsqueda por hallar esa merma, observó que el NIMH (National Institute of Mental Health) tampoco disponía de información sobre salud mental o cómo potenciarla; se dedicaban a investigar las causas y los tratamientos de las enfermedades mentales. Tomó las riendas de investigar, pues a lo que, hasta entonces, se había acercado más era constatar que las personas psicológicamente sanas eran las que no tenían síntomas de enfermedad mental.

Después de graduarse, inició investigaciones, sabía que había personas con tan buena salud mental que podían sobrevivir a adversidades vitales extremas sin convertirse en pacientes psicológicos e incluso salir más fortalecidas que antes. Se preguntaba por qué había personas que, frente a una dificultad, salían incluso más fortalecidas y mejor que antes y el cómo lo hacían.

En su experiencia cuando atendió a los paracaidistas supervivientes de la guerra de Corea; la experiencia del Dr. Viktor Frankl como superviviente de los campos de concentración nazis durante el Holocausto (no estaba

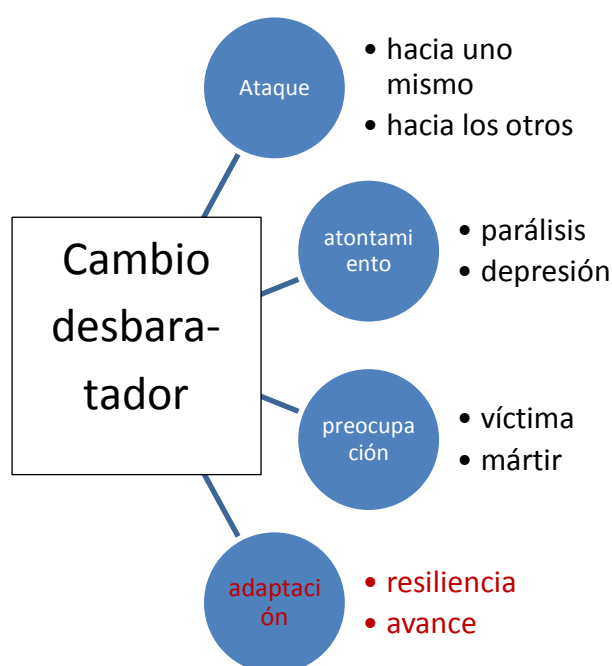
amargado ni enojado, era un hombre feliz); el principio de “Brecha continental” de Abraham Maslow (en el que describe el hecho de que el estrés separa a las personas en dos grupos: las que desde el comienzo son demasiado débiles para soportarlo y las que son suficientemente fuertes para enfrentarse a este mismo estrés, de modo que si lo logran, les fortalecerá, les atemperará y les hará más fuertes), sumado a la lectura de libros de supervivientes y entrevistas a centenares de personas que querían hablar sobre sus experiencias como supervivientes, consiguió el más nivel en la resiliencia del superviviente que nunca se había enseñado en ningún curso de psicología.

Su método de investigación no era el tradicional, escuchaba y hacía preguntas, de tal manera que halló un patrón de conducta que se repetía, que le llama “el patrón del superviviente”. De aquí resultó la publicación de un libro, donde explica sus hallazgos sobre los mejores supervivientes de la vida: “*The survivor personality*”. Tras diez años de enseñanza al respecto, ha creado el presente libro: “Resiliencia: construir en la adversidad”. En él muestra a las personas básicamente sanas cómo mejorar cada vez más el manejo de los cambios turbulentos, de la presión continua y de los reveses que azotan la vida, con un espíritu de manual de usuario, explicando cómo es posible acceder y beneficiarse de muchas habilidades innatas que pocas personas utilizan bien. También invita a participar en un viaje para conocer la evolución del conocimiento. Facilita el manejo, de un modo sencillo y natural, para la vida en un entorno de cambio constante y perjudicial.

Estamos en una etapa social de retos, en un mundo turbulento en el que los cambios son cada vez mayores y más rápidos. Con resiliencia podremos mantener la energía firme y saludable frente al cambio continuo, recuperándonos rápidamente de los contratiempos y fortaleciéndonos con las adversidades.

Capítulo 1.- Prosperar en el mundo actual

Las personas reaccionan a los golpes duros de la vida de modos muy distintos, algunos sufren una sacudida emocional, se enfurecen y se revuelven, tienen rabietas emocionales en las que desean herir a los demás. Unos pocos incluso se vuelven físicamente violentos. Otros se paralizan, se desesperan y no son capaces de hacer frente a los que les ha sucedido. También hay quienes se comportan como víctimas y culpan a los demás de haberles arruinado la vida, entrando en una espiral de pensamientos y sensaciones infelices: “No hay derecho”, se quejan una y otra vez, “mira qué me están haciendo ahora”. Finalmente hay otro grupo de personas que se enfrenta a la angustia, se orienta rápidamente en la nueva realidad y se adapta con retos inmediatos. Sencillamente son personas que reaccionan y entran en una espiral positiva de la que salen más fortalecidos y mejor que antes: en el lugar de trabajo, convierten lo que podría ser una pérdida laboral importante en encontrar un puesto incluso mejor.



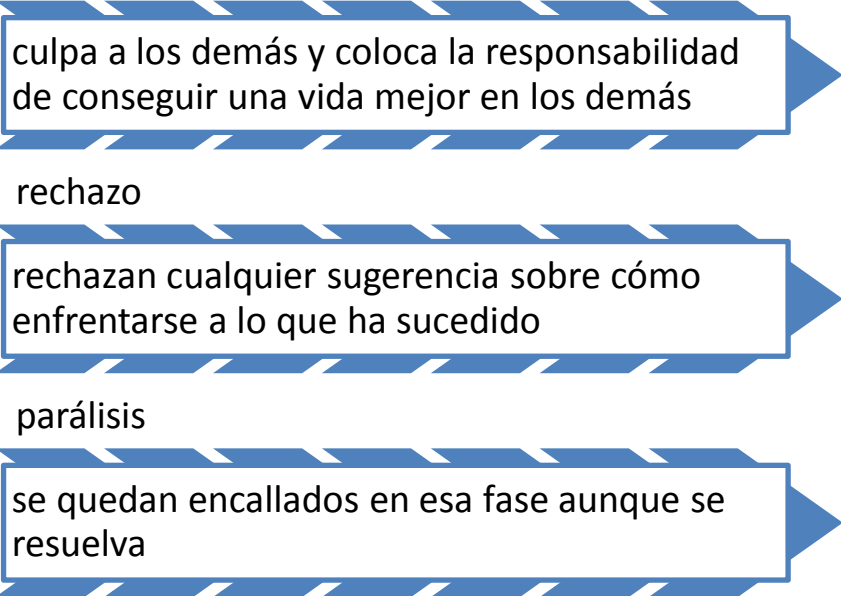
Las personas muy resistentes son flexibles, se adaptan rápidamente a las circunstancias nuevas y sobreviven al cambio constante. Esperan responder y confían poder hacerlo. Tienen un truco para encontrar la

buena suerte en circunstancias en las que otros muchos sólo saben ver mala suerte.

Las principales cualidades de la resiliencia son fruto de la investigación en: optimismo, fortaleza, resistencia al estrés, crecimiento postraumático, creatividad, inteligencia emocional y personalidad del superviviente.

Evitar la reacción de víctima

Víctima



culpa a los demás y coloca la responsabilidad de conseguir una vida mejor en los demás

rechazo

rechazan cualquier sugerencia sobre cómo enfrentarse a lo que ha sucedido

parálisis

se quedan encallados en esa fase aunque se resuelva

Culpar a los demás por haber arruinado tu vida te bloqueará y no podrás responder. Te confinás a un estado sin resistencia que te impide cualquier acción.

Las emociones negativas como miedo, rabia, ansiedad, angustia, desesperación y desamparo, reducen la capacidad para solucionar los problemas a los que nos enfrentamos y debilitan la resiliencia. A su vez, los miedos y las preocupaciones constantes debilitan nuestro sistema inmunitario y aumentan la vulnerabilidad a las enfermedades.

Una de las soluciones sintomáticas que no son aconsejables, pero que se utilizan, son la ayuda de manera habitual de tranquilizantes, bebidas

alcohólicas y estimulantes. Lo adaptativo es desarrollar fortaleza para resistir, con lo que obtenemos beneficios significativos.

La resistencia como respuesta: no es fácil, pero vale la pena

Resistencia significa ser capaz de recuperarse de eventos vitales que, a primera vista, pueden parecer totalmente abrumadores. Cuando la vida de las personas resilientes sufre una interrupción, éstas manejan sus sentimientos de manera saludable. Se permiten sentir pena, ira, sensación de pérdida y confusión mientras están dolidos y angustiados, pero no dejan que esto se convierta en sentimientos permanentes.¹ Se superan, salen fortalecidos. “Lo que no mata, me fortalece” (Wilhelm Nietzsche).

Las personas resistentes suelen manejar las dificultades de una manera más sencilla que los demás. Esperan construir su vida truncada de una manera nueva que les funcione y la lucha para superar la adversidad les desarrolla una nueva fortaleza.

Definiciones:

Resistencia, resiliencia, resistente y resistir se refieren a la capacidad de:

- Arreglárselas bien cuando hay alteraciones profundas
- Mantener una buena salud y energía cuando alguien está sometido a presión constante
- Recuperarse fácilmente de los contratiempos
- Superar las adversidades
- Cambiar de estilo de vida y de trabajo cuando no es posible mantener los actuales, y
- Hacer todo lo anterior sin actuar de una manera dañina o disfuncional

¹ Se permiten el duelo.

La resiliencia es una habilidad esencial en cualquier ámbito laboral, especialmente en momentos de confusión. Es importante saber que cuando se vea arrastrado por un evento adverso, nunca volverá a ser el mismo. O se adapta, o sucumbe; se transforma en una persona mejor o en una persona más amargada; sale reforzado o debilitado.

Aprender a ser resistente

El hallazgo más útil de la investigación en psicología de la resistencia es que usted posee una predisposición innata para resistir y sacar provecho de los cambios. En este libro se muestra cómo:

- Mantener la calma al estar sometido a presión, sobreponerte a los reveses y evitar que se le agote la resistencia
- Mejorar sus habilidades para solucionar problemas utilizando distintos métodos: analítico, creativo y práctico
- Mantener el sentido del humor, el optimismo y los sentimientos positivos en los momentos más duros
- Liberarse de las barretas interiores a la resistencia mediante el fortalecimiento de su “persona” interior, de manera saludable y sobreponiéndose al obstáculo del “niño bueno”
- Sobreponerse a la tendencia de sentirse una víctima y mantenerse alejado de las reacciones “victimistas” de los demás
- Potenciar sus cualidades complejas, tales como el desinterés egoísta, el pesimismo optimista y el inconformismo cooperador
- Desarrollar una manera de resistir propia, teniendo confianza en sí mismo y responsabilidad social
- Descubrir de qué manera su deseo natural por aprender es lo que hace que su vida sea cada vez mejor
- Adquirir la habilidad para que las cosas marchen bien para usted y para los demás
- Transformar la desgracia en buena fortuna, y

→ Dominar el arte de la resistencia.

Las personas resistentes son las que deciden de manera consciente que, de alguna manera, actuarán de la mejor manera para sobrevivir, adaptarse y hacer que las cosas salgan bien.

Su fortaleza para resistir es consecuencia del esfuerzo motivado y consciente para desarrollar habilidades de resistencia. Algunas personas que escuchan o leen sobre cómo adquirir resistencia piensan erróneamente que la fortaleza está en el método recomendado. Siguen los pasos dictados por una manera de pensar distanciada y creen que la técnica mejorará las cosas. Y cuando las cosas no salen bien, culpan a la técnica y dicen que no funciona, es algo así como golpear una lata con un abrelatas y culpar al abrelatas porque no puede abrir la lata. Igual que un abrelatas no puede abrir latas solo, leer un artículo sobre habilidades para resistir no cambia a las personas en resistentes. La resistencia surge de la decisión de adquirir las habilidades para sortear los reveses y trabajar para que las cosas salgan bien. Su intención para desarrollar métodos de resistencia que les resulten útiles es lo que determinará su éxito o su fracaso.

Cinco niveles para resistir y sobrepasar tres barreras

Todos tenemos un potencial de resistencia innato al que podemos acceder y desarrollar.

Los pasos para desarrollar sus habilidades y la fortaleza para resistir siguen una jerarquía de cinco niveles. Cada uno de ellos se fundamenta en el anterior. Consisten en conseguir lo siguiente:

1. Optimizar su salud y su bienestar
2. Desarrollar una buena capacidad para solucionar problemas
3. Desarrollar guardianes interiores fuertes

4. Desarrollar habilidades de resistencia de alto nivel

5. Descubrir su talento para la serendipia

El *Primer Nivel* le enseña cómo crear y seguir un plan personal para optimizar su salud y su energía mediante unas nociones prácticas sencillas. Conocer las conexiones cuerpo-mente emocionales y físicas para liberarse de todos los mitos sobre el estrés y aprender a manejar sus sentimientos de una manera emocionalmente competente en momentos de cambio o presión excesivos.

El *Segundo Nivel* le prepara para mirar hacia afuera con el fin de solucionar problemas. Enfocarse en las respuestas dirigidas al problema, utilizando tres tipos de inteligencia humana: analítica, creativa y práctica; versus desesperarse debido al componente emocional de la persona que se siente víctima.

El *Tercer Nivel* se centra en el interior, en las tres dimensiones cuerpo-mente que determinan la resistencia: una autoestima fuerte, confianza en sí mismo y un concepto positivo basado en valores morales. Se cambia la versión de “niño bueno” para capacitarnos hacia reorganizaciones.

En el *Cuarto Nivel* desarrollará las habilidades que tienen las personas muy resistentes. Aprender a observar lo que sucede a su alrededor, adaptación en un lugar de trabajo donde la descripción de tareas no está actualizada. Acrecentar el optimismo, esperanza y pensamiento positivo.

En *Quinto Nivel* es el nivel superior de resistencia. Las personas que alcanzan este nivel sacan el mejor partido de este mundo con grandes cambios. No luchan contra los cambios perjudiciales porque aceptan rápidamente las nuevas realidades. Una fuerza fiable puede ser el talento para la serendipia –la capacidad para transformar los accidentes y las desgracias en accidentes afortunados y buena suerte-.

Tres elementos conducen a la eficacia personal: uno sabe *qué* hay que hacer, sabe *cómo* hacerlo y se siente *motivado* para hacerlo.

Actividades para desarrollar la resistencia

1. ¿Qué diferencias ha observado entre las personas muy resistentes y las que no lo son? Haga 2 listas.
 - a. Se vuelven más humanas; Aprecian más las cosas; Saben escuchar (interior/exterior); viven
 - b. Se cierran más al mundo; sufren de más; no escuchan; subsisten
 2. Algo que se realiza con gran habilidad puede describirse como “un arte”. Hay docenas de libros escritos sobre temas como *El arte de la felicidad*, *El arte del liderazgo*, *El arte de la conversación*, *El arte de la guerra*, etc. ¿Qué significa para usted hacer algo como “un arte”? ¿Qué ideas tiene sobre “el arte de la resistencia”? ¿Qué le lleva a considerar la resistencia como “arte”?
 - a. Dominio del tema, hacer algo con implicación y emoción.
 - b. Entrenarte cada vez a perfeccionar más la resiliencia
 - c. La delicadeza, el encanto y la realización
 3. Los capítulos siguientes giran en torno a una habilidad esencial tácita de la resistencia. A ver si puede identificarla.
-

Capítulo 2.- ¿Cuál es tu resistencia?

En este capítulo se hace un test para autoevaluar la resistencia de cada uno. Según la puntuación será más o menos resiliente la persona evaluada, de la misma manera que podemos observar la de otros.

Capítulo 3.- Sortear las adversidades

Durante muchas décadas, la sociedad ha educado a los niños para que sean sumisos. Esto beneficia a las personas que ocupan un cargo de autoridad, pero puede impedir que muchos adultos sean resistentes cuando su bienestar está determinado por sus respuestas a dificultades inesperadas. Esto ya no sirve para el momento actual, aunque sea un empleado excelente puede perder su lugar en el trabajo.

Cuando su vida se ve truncada por decisiones o acciones de los otros, una pregunta esencial es: ¿Quién es el responsable de lo que me está aconteciendo? Su grado de resistencia depende de la respuesta.

Un hallazgo paradójico de la investigación sobre el control interno y externo es que *ambos tipos de creencia son válidos y permiten la realización completa de la potencialidad de cada uno*. Las personas que creen que su destino está bajo el control de fuerzas externas actúan de modo que sus creencias se confirmen, las personas convencidas de que pueden hacer algo para mejorar su vida, también actúan de manera que sus creencias se confirmen.

Centenares de estudios muestran que las personas que mejor se adaptan a las situaciones difíciles tienen puntuaciones elevadas en la convicción sobre el “control interno”; es decir, se sienten responsables de construir su vida, de sus acontecimientos y aceptan que lo que ocurre es para su crecimiento. Las personas resilientes no esperan que los demás las

rescaten, actúan según sus sentimientos, establecen objetivos, tratan de alcanzar estos objetivos y, a menudo, salen de proceso de resistencia con una vida mejor que antes.

Si usted se identifica con las ideas de control interno, puede resultarle difícil aceptar que muchas personas elijan la forma externa –víctimas o mártires-. Éste es el motivo por el que nunca responden cuando usted les sugiere alguna solución para mejorar los acontecimientos. Una pregunta común es: ¿Cómo puedo lograr que mi compañero de trabajo deje de quejarse todo el tiempo? Si le sugiero varias maneras de ser menos vulnerable a las quejas, a menudo percibo que quien me dirige la pregunta desea que los demás cambien. No buscan sugerencias sobre cómo ellos deberían modificar sus propias respuestas. O se encogen de hombros y dicen: “Total, ¿de qué me servirá?”

Hay propietarios de empresas pequeñas que son vulnerables a muchos problemas y retos que les pueden dejar fuera de juego. De ahí que muchas se desvanezcan pasados los cinco primeros años. Es posible que la respuesta de resistencia no sea rápida, puede tomar bastante tiempo... y es posible que lleve a un crecimiento del volumen del negocio mucho más allá de lo que se había previsto inicialmente.

Cuando sucede algo “malo”, si uno se centra en lo que desea, trata de alejar la mente de lo que no desea o le preocupa, y actúa, pueden suceder cosas milagrosas. Tras las adversidades, al mirar atrás y considerar toda la experiencia, a pesar de los momentos duros, se volvería a pasar por lo mismo, pues la parte positiva supera claramente la negativa. El estado de ánimo ayuda.

Think and Grow Rich, el famoso libro de Napoleón Hill dice: “Toda adversidad trae consigo la semilla de un beneficio equivalente o mayor”

Los supervivientes que han resistido manejan bien sus sentimientos cuando los golpean las dificultades inesperadas, por muy desagradables

que sean. Cuando se encuentran más golpeados, esperan que acabarán recuperándose y encontrando la manera de que las cosas salgan bien. Resurgen del fondo de sus vidas y, a menudo, lo hacen más fortalecidos que antes.

“Creo que las cosas suceden por un motivo. No importa lo caótico y traumático que pueda parecer en el momento en que acontecen; si estás ahí, con paciencia y persistencia, siempre hay una oportunidad a la vuelta de la esquina. Sólo tienes que buscarla” (relato de Tom Kelley).

Capítulo 4.- Optimice su salud: una guía práctica

El Dr. Hans Seyle, quien llevó a cabo las 1as investigaciones sobre el “estrés biológico”, estimó más acertado el nombre de “síndrome tensional”. El estrés es la presión externa, la tensión es el efecto interior. Con esta diferencia evitamos las barreras o puentes a la resistencia que nuestra mente crea.

La capacidad de la mente para observar lo que sucede y crear las condiciones para responder de manera eficaz es lo que diferencia a los humanos modernos de sus ancestros. Nuestras mentes y actitudes pueden convertir las amenazas en retos que nos proporcionan fuerza de manera saludable.

En un trabajo con presión elevada, puede escoger entre adaptarse bien a las tensiones y trabajar con fuerza, o bien permitirse reaccionar como una víctima débil y desamparada.

Nos diferenciamos por el grado de tensión que somos capaces de manejar. De la misma manera que los seres humanos varían mucho en función del peso que pueden levantar, las personas también difieren en el grado de tensión que pueden manejar.

² Mira tu interpretación: ficción emocional.

Seyle describió 3 fases en las respuestas fisiológicas de los seres vivos sometidos a demandas biológicamente agotadoras:

- La reacción de alarma (respuesta ancestral de luchar o huir para sobrevivir a ambientes hostiles)
- La etapa de resistencia
- La etapa de fatiga.

Proceso.-

Cuando usted siente ira o miedo, las hormonas de la glándula suprarrenal preparan una respuesta corporal instantánea para facilitar una respuesta de urgencia. Aumenta su concentración de glucosa en la sangre y su frecuencia cardíaca acelera la bomba sanguínea para que sus músculos puedan luchar o correr. Sus células sanguíneas se vuelven “espesas” para facilitar la coagulación en caso de que resulte herido. Sus pupilas se dilatan, la respiración se acelera, y suda. Al mismo tiempo se suprime la actividad del sistema nervioso para simpático, el sistema de “reparación y curación”. Las funciones del sistema inmunitario se reducen y la digestión se ralentiza.

Cuando las personas se sienten constantemente amenazadas, iracundas o ansiosas, su sistema nervioso simpático les mantiene en una situación agitada de atención a la emergencia. Si el sistema nervioso simpático continúa en un estado de excitación sin tregua durante semanas o meses, se desarrollan las enfermedades propias de la adaptación (hipertensión arterial, ataques cardíacos, accidentes vasculares cerebrales, úlceras gástricas y cáncer) que conducen a la muerte prematura, si no se controlan.

Los acontecimientos pueden precipitar una respuesta de urgencia, cosa que siempre debería suceder. Tenemos que desarrollar una respuesta de emergencia fisiológica para hacernos salir de un edificio en llamas o para rescatar a un niño de una riada. Pero en la vida moderna, la herencia

biológica de la respuesta de luchar o huir que salvó a nuestros ancestros nos está acortando la vida.

Crear un **plan de salud óptima** personalizado permite mantener un control psicológico y de las conexiones entre la mente y el cuerpo, que aumenta la salud y el bienestar. Los beneficios serán capacitarnos para manejar nuestras reacciones emocionales de una manera competente desde el punto de vista emocional. De manera que podremos controlar mejor los acontecimientos vitales que nos afectan, siendo capaces de crear un entorno positivo, acogedor y saludable para nosotros mismos.

1ª parte: escribir 2 listas.-

1ª lista: “¿Qué me resulta difícil?” Podremos ver que lo que nos sucede es por inadaptación, pues podemos solucionarlo, no se trata de estrés, sino de cómo nos aferramos a “lo de antes”. Después del listado, se establece una discusión sobre quién es responsable de cómo reacciona una persona a los acontecimientos vitales; la mayoría deja de culpar al resto del mundo y comienza a sentirse liberado y responsable.

“Me siento...” en este paso se trata de hablar o escribir sobre cómo te sientes en relación con los aspectos que has listado. En los momentos difíciles, un paso importante en la resistencia consiste en ser capaz de expresar sus sentimientos de una manera saludable, intentando huir del mensaje de “niño bueno”, de estar siempre feliz, sin limitaciones; aprendiendo a convivir y entender tus emociones, no anularlas o confundirlas. Expresar tus sentimientos es tan importante como el trabajo de mantenimiento del equipo del que depende tu vida, que tú sabes que es indispensable. Escribir 20 min. diarios sobre tus emociones durante un tiempo, puede revertir en una gran liberación dirigida hacia la resiliencia. Si no aprendes a manejar correctamente tus sentimientos, el mensaje que emites será tan borroso como el tuyo interno...escúchate.

Cuanto más bueno seas en reconocer, verbalizar y manejar tus sentimientos, menos vulnerable serás a la pérdida del control emocional o a desarrollar enfermedades cardiovasculares.

2ª lista: Describe tus experiencias positivas. Qué te divierte, qué te entusiasma, qué te gustaría hacer, pero siempre lo estás aplazando, cuándo duermes mejor por la noche, qué aspectos positivos de la vida estás ignorando...

2ª parte: Actúe.-

Después de haber hecho las listas de las cosas que le agotan y las cosas que le revitalizan, se encontrará ante un camino que se bifurca. ¿Va a actuar para reducir sus experiencias agotadoras y angustiantes, y para aumentar las experiencias placenteras y revitalizadoras?

Investigadores de la Illinois Bell (caso de 12.000 despidos) descubrieron que los ejecutivos y dirigentes resistentes tenían tres cualidades:

- Se hicieron el *propósito* emocional de intentar todo lo posible para manejar con éxito los acontecimientos y, al mismo tiempo, ayudar a los demás.
- Creían que podían influir sobre los resultados y trabajaron activamente para alcanzar estos objetivos concretos. Esto les dio la sensación de tener el *control* de las tareas asignadas y de su parte de la acción.
- Se sintieron fortalecidos y *retados* para solucionar los problemas y adaptarse de manera eficaz a cada dificultad.

Varias investigaciones confirman que las personas que creen que tienen el control³ se mantienen mucho mejor y están más sanos ante un cambio desorganizador con gran presión. El plan para la salud óptima hace hincapié en la manera de controlar cómo usted responde a las presiones, a los cambios extremos y a los retos.

³ Dominio propio

En cuanto a las experiencias negativas, si no puede evitarlo ni cambiarlo, y tampoco alejarlo ¿qué tal si cambia su respuesta? ¿Y si decide impedir que continúe molestándole?

Estas preguntas pueden ayudarle: ¿Qué sucedería si ignorara esto? ¿Qué pasaría si evitara ese contacto? ¿Podría hacer algo sobre eso? ¿Qué podría hacer para cambiar el motivo que me incomoda? ¿Puedo lograr que desaparezca? ¿Puedo alejarlo de mi vida?

Sólo nos sentimos violentados por aquello con lo que intentamos lidiar, física o emocionalmente. Liberarse de ciertas cosas que le rodean le permitirá conservar la energía de la resistencia para otros retos más importantes.

Para incrementar el control sobre sus reacciones automáticas y crear opciones para poder actuar, conviértase en observador. Si se detiene a observar sus reacciones típicas, dispondrá de opciones para responder de distintas maneras. Ser capaz de detenerse y observar antes de actuar constituye una parte esencial de la estrategia. Prepare varios tipos de respuesta y, a continuación, escoja la que piense que le permitirá aumentar su control, sentirse menos vulnerable y llegar al resultado con el que se sentiría bien.

Cuando vea que ha progresado con uno de los puntos de la lista, seleccione el siguiente. No intente solucionarlos todos al mismo tiempo⁴.

Revise su banda sonora.-

Si el estribillo es éste: “Si los demás cambiaran, las cosas me irían mucho mejor”; estoy de acuerdo con que si algunas personas cambiaran su manera de pensar, hablar y actuar podría sentir menos angustia y ser más feliz. Pero, ¿cuáles son las posibilidades de que los demás cambien voluntariamente su manera de hablar y de actuar para que la vida sea mejor para usted?: ninguna!

⁴ El pastel en porciones.

Escríbase una nueva banda sonora, como: “Todos hacen lo que hacen y yo aprendo la manera de impedir que los demás me incomoden”. Cada estrofa nueva se referirá a un reto específico de su lista. Se trata de ver las situaciones como si fueran nuevas pruebas de la escuela de la vida. Mírelo como una oportunidad para aprender sobre sus puntos flacos. Dé valor a las oportunidades de aprender una manera mejor de manejar a las personas que golpean su desequilibrio emocional.

Pida ayuda.-

Probablemente, si no es habitual en Vd. les gustará a los otros que la solicite. Es muy positivo compartir los sentimientos. Según estudios del psicólogo Sheldon Cohen, el apoyo social puede llegarle de tres modos distintos:

1. Ayudando en las tareas diarias, proporcionando comida y sustento o apoyo económico.
2. Consejos, guías y solución de problemas.
3. Escuchar, cuidar, dar empatía y tranquilizar.

Cualquiera que intenta actuar como si nunca se sintiera contrariado o apurado es más frágil que las personas que admiten su necesidad de ayuda.

Aumente las experiencias positivas.-

Aumentar sus experiencias positivas es más importante que reducir las negativas, ya que revitalizan y refuerzan su inmunidad a la toxicidad emocional y le dan más fuerza para mantenerse en circunstancias adversas. Sea cual sea su decisión, es importante que la actividad le absorba por completo. Piérdase en lo que haga y olvídense del resto.

Divida su lista de actividades en acticas y pasivas. El fortalecimiento activo de la salud incluye *actividades físicas* como pasear, montar en bicicleta, hacer caminatas, participar en deportes recreativos, cuidar del jardín,

disfrutar de una afición, tocar un instrumento musical, hacer taichí, qigong, yoga o ejercicios aeróbicos.

Las *actividades emocionales* agradables y revitalizadoras pueden incluir pasar un rato con un amigo, llevar a los niños a lugares que adoren, cocinar para alguien que le guste, disfrutar de una celebración familiar, ver películas que le hagan reír o hacer algo especial con alguien a quien quiera. Las personas con una vida familiar feliz y muchos amigos tienen mejor salud que las personas con pocas relaciones. Todo lo que haga como un juego resulta revitalizador. Reír es un remedio poderoso.

Los procesos de curación y reparación de su cuerpo funcionan mejor cuando usted no hace nada. Las *actividades pasivas* incluyen sentarse y escuchar música con los ojos cerrados, meditar, dejarse hacer un masaje, relajarse en la ducha o en una sauna, hacer la siesta, descansar o sentarse al aire libre sin hacer nada. Y todo lo anterior, con la mente en blanco y disfrutando de las sensaciones del momento.

Utilice un plan que se adapte a su naturaleza.-

Distinguiendo entre un introvertido y un extrovertido, el primero mejorará paseando solo, teniendo espacio para sí mismo. El segundo con amigos, hablando, relacionándose. Se trata de hacer aquello que se corresponda con tu bienestar, teniendo en cuenta la lista de lo que te revitaliza.

Factores que influyen sobre la salud y el bienestar.-

Algunas personas siguen un estilo de vida que casi parece diseñado para ponerse enfermas o para que su vida se acorte.

Se ha observado que las personas que conservan la salud en momentos de presión comparten estas características: notan poca angustia en sus actividades de rutina; sienten que tienen su vida bajo control y son capaces de iniciar acciones eficaces sobre lo que les preocupa; diseñan sus acciones a partir de un amplio abanico de fuentes internas y externas;

disfrutan de buenas relaciones con la familia y amigos; saben cómo se sienten y pueden expresar sus sentimientos; aceptan la responsabilidad de sus respuestas frente a lo que los otros dicen y hacen; manejan bien su propio cambio; adquieren estilos de vida saludables; transforman las experiencias negativas en aprendizaje beneficioso, y buscan activamente las experiencias positivas y agradables.

Podemos tomar como referencia estas características como aspectos a trabajar, si no coincidimos en nuestro día a día.

Disfrute de la tensión como una buena solución

A partir de las investigaciones del doctor Seyle sabemos que, para estar sanos, necesitamos una dosis moderada de tensión. Seyle lo llamó “euestrés”, que significa “estrés bueno”. Sin períodos de tensión perderíamos la fuerza y nos deterioraríamos. (p.ej. personas convalecientes durante tiempo, astronautas,...)

El plan óptimo es alternar las tensiones con períodos de descanso, alejamiento y relajación. Es fantástico aprender a respirar, si contamos hasta cinco cada vez que inspiramos y espiramos oxigenaremos nuestra sangre y células. También es muy importante hidratarse (beber botellas de agua), sin embargo los seres humanos pueden sobrevivir hasta cinco días sin agua, pero menos de cinco minutos sin oxígeno.

Resumen

La ciencia de la resistencia sabe que:

- Puede aumentar su resistencia si libera su mente de la ilusión del “estrés”.
- Las personas difieren en sus percepciones y actitudes, y en las explicaciones que den de sus circunstancias. Las personas menos resistentes viven las condiciones normales de trabajo como si fueran

hostiles y dañinas. O las personas más resistentes viven estas mismas condiciones laborales como si fueran seguras y agradables.

- Las personas difieren en el grado en que se sienten capaces de actuar para crear un medio óptimo. Algunas personas que se sienten angustiadas por sus circunstancias no creen que el esfuerzo personal pueda mejorar la situación. Otras se sienten personalmente responsables de cómo funciona su vida y siempre están aprendiendo nuevas maneras de manejar mejor las cosas. Saben que pueden ejercer cierto control sobre los acontecimientos y sobre cómo responder a estos acontecimientos.
- Como criaturas biológicas, tenemos reflejos automáticos frente a las amenazas que percibimos; estas amenazas estimulan respuestas por parte del sistema nervioso simpático. Sabiéndolo y comprendiendo por qué es útil entender su biología innata para sobrevivir, podrá observar qué dispara sus reacciones de alarma. Puede preguntarse por qué se siente amenazado y decidir si acepta la responsabilidad de sus reacciones. Cuanto más sepa sobre las interacciones cuerpo-mente, más consciente será la elección de cómo actuar de manera sana y sin agotar su energía.
- Las personas difieren en el grado óptimo de tensión emocional y fisiológica. Algunas se manejan bien con niveles de presión y de tensión tan elevados que provocarían infartos de miocardio o úlceras gástricas en otras. Algunas personas funcionan mejor en circunstancias tranquilas y con poca presión que resultarían aburridas, desestimulantes y molestas para otras.
- La salud óptima no es algo que haya que perseguir ni trabajar duro para lograr. La salud óptima es lo que uno disfruta cuando vive de una manera que no lesione el organismo y dé al cuerpo tiempo suficiente para repararse y curarse. Largos períodos en estado de alerta y excitación del sistema nervioso autónomo pueden conducir a distintos problemas sanitarios si no se encuentran intercalados con períodos para que el sistema nervioso parasimpático pueda hacer su

tarea de reparación y curación. Las personas difieren en la utilidad de estas actividades.

- Su plan de salud óptima para reducir las experiencias angustiantes e incrementar las que son revitalizadoras evitará sentimientos de desamparo y desespero. A medida que se le vaya dando mejor el manejo de sus reacciones emocionales de una manera emocionalmente competente, reforzará su inmunidad emocional frente a acontecimientos que angustien a los demás y aumentará su resistencia.
- A medida que mejore su manera de manejar sentimientos como la rabia, el pesimismo y el desaliento, será más difícil que le desequilibren estos sentimientos de los demás. Si no maneja bien sus propios sentimientos, no podrá manejar el hecho de estar expuesto a estos mismos sentimientos por parte de los otros.

En todo esto el tiempo juega su papel. Algunas presiones pueden cambiarse hoy, otras requerirán semanas o meses.

Actividades para desarrollar la resistencia (y tener una vida y trabajo menos tensos)

- Crear tu plan personal para optimizar tu salud física y emocional. Haga las cosas que le resulten simples, sencillas y naturales para favorecer su salud y su bienestar.
- Aumente su sensación de control sobre su respuesta a las demandas externas y a las actividades que se proponga hacer bien.
- Decida liberar su mente de la entendida realidad de consenso sobre el estrés. El estrés sólo es un concepto. Es una idea abstracta. En lugar de eso, céntrese exactamente en lo que sus oídos oigan y sus ojos vean.
- Observe aquello que dispara sus reacciones emocionales. La próxima vez, imagínese relajado, divertido o indiferente.
- Ensaye mentalmente su nueva respuesta preferida y observe cómo se siente.

- Espere la próxima vez que acontezca un factor previamente “estresante”; así, si vuelve a aparecer, podrá utilizar su respuesta positiva y resistente en lugar de sentirse angustiado o desamparado.
- Observe las veces que disfruta de sus tensiones físicas y mentales.
- Haga una pausa después de un período de tensión para respirar pausada y profundamente.
- Al terminar cada día, reflexiones sobre lo bien que se ha sentido y manejado las tensiones y los retos de manera sencilla y natural.

Un beneficio adicional de manejar bien la presión y el cambio es que también puede ayudar a los demás. Hay 2 preguntas claves a formular: **¿cómo se siente con lo que sucede?** Y **¿qué hace para cuidarse?** Si al hacer estas dos preguntas se toma tiempo suficiente para escuchar, las personas se sentirán mejor y se adaptarán mejor.

Capítulo 5.- Solución de problemas con habilidad

El segundo nivel de resistencia a alcanzar se basa en la investigación que demuestra que las personas centradas en la resolución de los problemas con los que se encuentran, son mucho más resistentes que las personas que se desentienden, se sienten desamparadas o responden de manera muy emotiva. Cuando le golpee un revés o una dificultad inesperada, lo que más le interesa es centrarse en sortear eficientemente este reto. El abuelo del autor, cuando surgía alguna dificultad decía: “la vida es un zurcido tras otro”, “veamos qué podemos hacer para remediarlo”.

Las personas con respuestas muy emocionales en medio de una crisis, no se adaptan bien a las adversidades. Las investigaciones pioneras realizadas por el psicólogo Richard Lazarus establecieron que la adaptación eficiente supone adaptación de las emociones y adaptación centrada en los problemas.

Las personas más resistentes controlan sus reacciones emocionales durante las crisis, se comprometen con los problemas y luego procesan sus sentimientos; no aprovechan para reaccionar emocionalmente de modo espectacular para llamar la atención a la mínima oportunidad y culpar a los demás por haberles provocado sus sentimientos.

La adaptación centrada en problemas comienza examinando una situación, comprendiendo detalladamente dónde se encuentra el problema y clarificando los resultados deseados.

Ayude al cerebro, diviértase

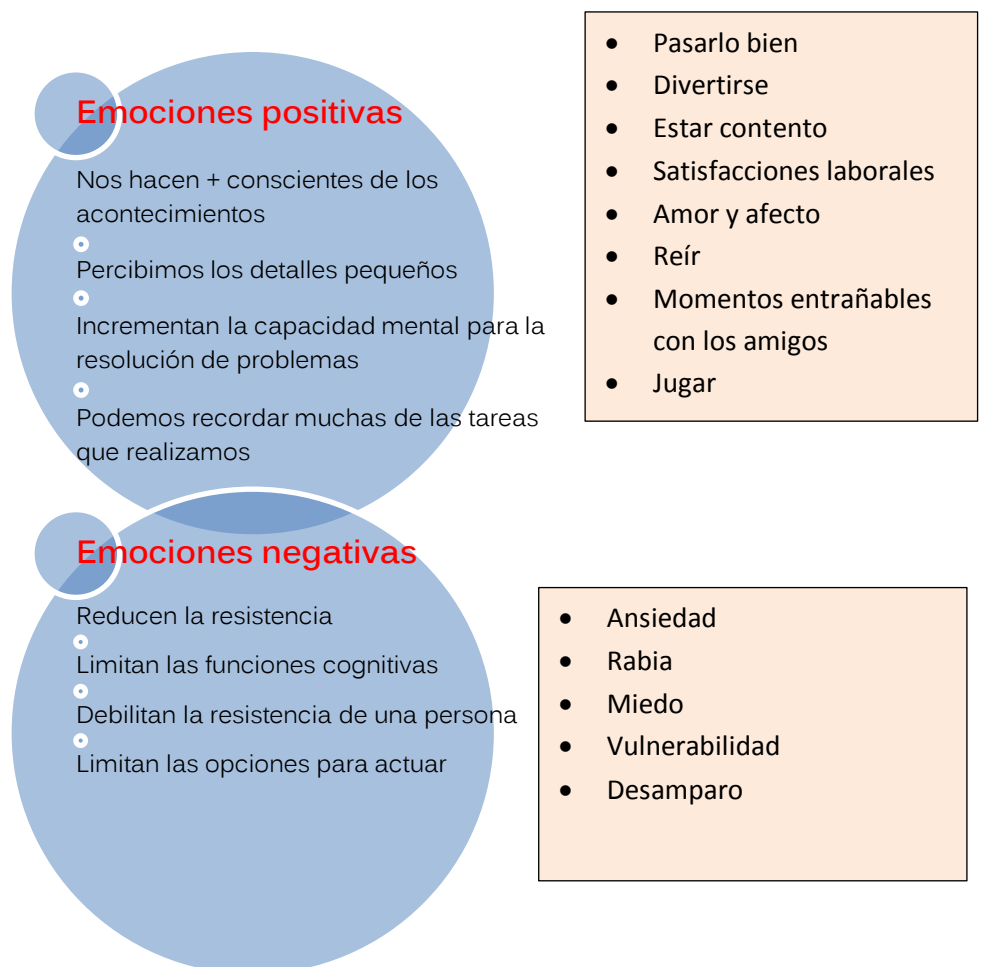
Estudios de la psicóloga Barbara Frederickson describen sus hallazgos como la teoría “ampliar y construir” de las emociones positivas. La parte “construir” procede de su hallazgo de que determinados tipos de actividades incrementan la fortaleza para resistir.

Por ejemplo:

Jugar desarrolla habilidades físicas, proporciona dominio y conocimiento sobre uno mismo y mejora la salud.

Los momentos agradables con los amigos refuerzan el sistema inmunitario y aumentan los recursos sociales disponibles durante los momentos difíciles.

La fortaleza obtenida con los estados positivos es duradera: dura mucho tiempo frente a la adversidad y a las dificultades continuadas. Es importante diferenciarlas de las *sensaciones* placenteras temporales como comerse un helado, beber alcohol o tomar drogas.



La cuestión es que usted puede incrementar su capacidad para resolver problemas cuando trata de experimentar ex profeso muchas emociones positivas cada día. Tomarse tiempo para reír, apreciar los momentos

placenteros y “oler las rosas” a diario, afecta a su cerebro y a su sistema nervioso, de modo que refuerza sus habilidades para solucionar problemas y esto, a su vez, incrementa sus resistencia.

Puede utilizar tres tipos de inteligencia para resolver problemas según Robert Sternberg y sus colegas:

- **Inteligencia analítica:** el razonamiento lógico y el pensamiento abstracto se emplean para resolver problemas familiares.
- **Inteligencia creativa:** utilizada para inventar soluciones poco habituales en circunstancias nuevas y no familiares.
- **Inteligencia práctica:** aplicada para resolver problemas de la vida diaria. Los “listos de la calle” son personas con inteligencia práctica, aunque también pueden emplear el pensamiento lógico y creativo.

Solución analítica de los problemas

La resolución analítica de problemas puede desarrollarse para que sea una manera habitual de responder a los retos diarios. A veces sólo requiere unos minutos. Los pasos para la solución racional de problemas son útiles en situaciones que pueden analizarse.

Se puede desarrollar en 9 pasos:

1. Trate de comprender con precisión la naturaleza del reto, el desafío o la dificultad. Ayudan las preguntas del tipo: ¿cuál es el problema? ¿cuáles son los hechos? ¿cuál es la gravedad? ¿es muy urgente? ¿cuánto tiempo tengo? ¿qué información adicional requiero? ¿puedo hacer algo con este problema? ¿debo ser el que tome la iniciativa?
2. Pregúntese: ¿qué deseo?, ¿cuál es mi objetivo? ¿qué tipo de resultado consideraría satisfactorio?, mi objetivo, ¿tiene en cuenta a todos los afectados?

3. Esboce 2 ó más vías posibles para superar al problema y alcanzar el resultado positivo. A continuación, considere los riesgos y los efectos negativos potenciales de cada una de sus soluciones,
4. Actúe. Es normal sentirse un poco ansioso cuando hace o dice alguna cosa que no ha hecho antes, recuerde que si sabe exactamente qué hacer con una dificultad, ¡ya no será un problema!
5. Observe los efectos de su acción. Hágase preguntas dirigidas a obtener información precisa. Si está trabajando en un problema cuya resolución requiere tiempo, busque indicadores de que las cosas se están moviendo en la dirección adecuada.
6. Aprenda de la información de retorno que consiga. Reevalúe la manera como consideró el problema y la situación.
7. Modifique sus esfuerzos. Cuando lo que está haciendo no funciona, ¡haga otra cosa!
8. Reevalúe el resultado. ¿le resulta satisfactorio? Ahora, ¿puede abandonar la situación y ocuparse de otras cosas?
9. Pregúntese qué ha aprendido con ello. ¿Hubo algunos indicios tempranos que ignoró? ¿Qué lecciones ha aprendido? ¿Cómo puede evitar tener que enfrentarse a un problema similar en el futuro?

La actitud de una persona resiliente puede superar una dificultad de la vida real. Utilizar la respuesta de solución de problemas ante cualquier reto o cualquier dificultad se convierte en una costumbre que puede marcar diferencias cuando se requiere resistencia.

Solución creativa de los problemas

Consiste en encontrar ideas y soluciones poco habituales que funcionan. Actualmente hay una necesidad de pensamiento creativo, porque el cambio constante requiere actuar y pensar de una manera nueva para que las nuevas acciones den resultado, todos tenemos un cerebro creativo, la diferencia con los artistas, inventores, poetas, músicos,

escritores, etc. es que ellos lo suelen utilizar más, pues lo utilizan en su trabajo. Cuando sus nuevas acciones son eficaces, usted resiste.

Nuestro cerebro tiene mucha más información danzando por ahí de la que puede manejar nuestra mente consciente, si buscamos soluciones creativas, llegamos a ellas. (Caso Arquímedes comprobando si la corona era maciza de oro). *La mente consciente es como la punta de un iceberg que emerge en un vasto océano enriquecido por toda una vida de información acumulada.* Éste es el motivo por el que las personas que pueden acceder al gran océano de información que contiene su cerebro son más resistentes y tienen mayor éxito que las personas que se limitan a sí mismas al pensamiento racional.

La resolución creativa de problemas procede de saber cómo mandar sondas para detectar percepciones hacia la inmensidad de su espacio interior.

Puede aumentar sus probabilidades de llegar a una solución creativa cuando deja de intentar resolver el problema⁵.

Richard Wiseman, un profesor de psicología de Inglaterra, es un experto en las diferencias entre las personas “afortunadas” y las “desafortunadas”. Su investigación demuestra que las personas que se sienten afortunadas actúan de manera que aumentan sus probabilidades de tener buena suerte.⁶ Cuando buscan soluciones o percepciones sobre los problemas, muchas personas con suerte dejan de pensar en el problema, buscan un lugar tranquilo para relajarse, aclaran su mente y meditan.

Los psicólogos han descubierto que las personas menos creativas piensan haciendo **juicios**. **Hacer juicios significa declarar que algunos pensamientos y sentimientos están bien o están mal, son buenos o son malos**. Este tipo de **censura** interior es una barrera para el pensamiento

⁵ Fluir, posicionar libre al pensamiento, dejarlo hacer.

⁶ Ley de Atracción, pensamiento despreocupado, tienen una fe consciente o inconsciente en la vida.

creativo. La **autocensura** se demuestra en frases como: “¡Qué idea tan estúpida!”, “No quiero que nadie piense que estoy loco”, o “Está mal pensar esto”.

Personas que tienen habilidad para el pensamiento creativo:

- Tienen una manera de ver el mundo observadora y perceptiva. Ven el mundo con la mente callada. Tienen una mente abierta. Absorbe información sobre cómo funcionan las cosas sólo por la voluntad de saber. Más tarde, si aparece un problema y se requiere una solución, la persona tiene un amplio abanico de información donde buscar.
- Observan cosas que están aconteciendo sin juzgar si son erróneas, buenas o malas.
- La creatividad se alimenta siendo un observador inocente y curioso.
- La creatividad se alimenta siendo un niño curioso, maravillándose frente al mundo, sin limitarse a emitir juicios y opiniones.

Para reforzar su capacidad de encontrar soluciones creativas a los problemas **sea curioso y juguetón, tenga la mente abierta y admiración, de modo que pueda ver el mundo como un niño**. Un niño puede encontrar soluciones que los adultos no ven.

Personas con poca capacidad para el pensamiento creativo:

- Piensan juzgando, ponen etiquetas negativas a los demás (como: perverso, iluminado, psicótico).
- Pronuncian frases como: “No me aburras con hechos; ya tengo la cabeza llena”.
- Tienen la mente cerrada a las ideas que contradicen lo que creen saber, cerrada a entender a personas con una formación distinta a la suya.
- El pensamiento cerrado es incompatible con la creatividad. Uno no puede ser creativo si antes no ha absorbido hechos, detalles e información. La mente cerrada suprime la creatividad.

“No es posible aprender lo que uno cree que ya sabe” Ken Keyes Jr.

El pensamiento que hace juicios de valor puede malograr el pensamiento creativo porque hace añicos la semilla de una nueva idea antes de que tenga la oportunidad de germinar.

Solución práctica de los problemas

Los estudios del equipo de Sternberg descubrieron que los niños de algunas culturas son mejores en inteligencia práctica de lo que indica su cociente intelectual (CI) en test que predicen el éxito escolar. Muchas personas sin formación universitaria tienen éxito en la vida porque manejan el mundo donde viven de una manera muy práctica.

Es aventajado el centrarse en el problema y buscar una solución práctica en lugar de reaccionar emocionalmente. La capacidad para inventar una solución inteligente para hacer frente a un problema se origina en el deseo de encontrar una buena solución, pensar de manera independiente y salir a pasear más allá de las fronteras de las percepciones y supuestos antiguos, y de la manera habitual de pensar. También puede requerir tener independencia emocional de un grupo de personas que pasan por las mismas dificultades.

Se trata de adquirir la capacidad para aceptar la realidad de lo que está aconteciendo, sin sentirse emocionalmente desconcertado ni furioso sobre lo que los otros han hecho para destruirle la vida. Las personas que sobreviven ante dificultades extremas tienen una visión amplia de lo que sucede. Ni lanzan vituperios ni su rabia contra lo que ha sucedido.

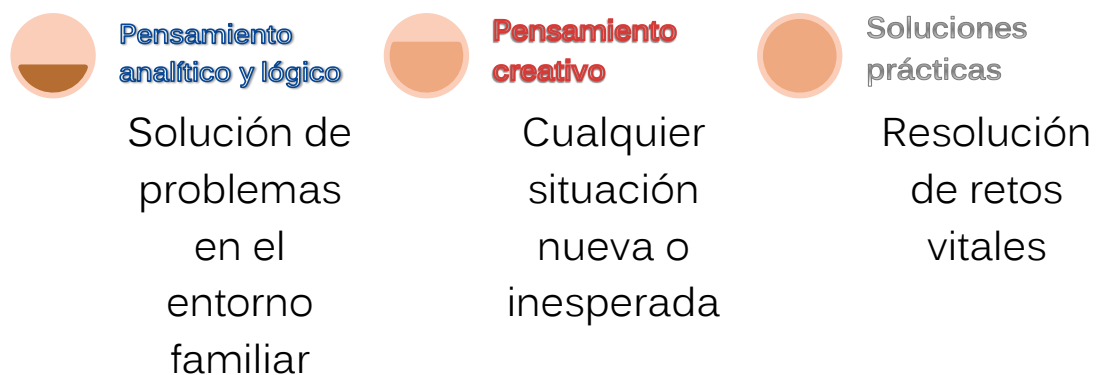
Si trata de discutir con la realidad sólo logrará incrementar sus dificultades. Uno de los hechos de la vida es que nos enredamos en aquello contra lo que decidimos luchar. Es posible que no le guste lo que está pasando, pero cuanto más trate de luchar contra ello y de

argumentar contra la nueva realidad⁷, más atrapado se verá en actividades fatigantes y desesperadas. La manera de terminar con este tipo de reacciones ineficaces consiste en detenerse y darse cuenta de la siguiente realidad: cuando piensa que lo que está sucediendo no debería suceder, sólo consigue perder energía.

Ventajas de unas buenas habilidades en resolución de problemas

Cuando nuestro propósito es aumentar la competitividad en el mundo laboral, podemos combinar los 3 tipos de resolución de problemas.

El pensamiento creativo le puede dar ventaja en cualquier situación nueva o inesperada. El analítico y lógico para solucionar problemas en el entorno familiar. Para resolver los retos vitales aplique soluciones prácticas.



Hay una retroalimentación cuando se consigue una solución eficaz de los problemas: no sólo los resuelve mejor que la mayoría de las personas, sino que desarrolla confianza en su resistencia y eso contribuye a mejorar su salud.

El punto clave es entender que hay que pensar en su objetivo deseado más allá de cualquier dificultad, problema o adversidad⁸. Planifique qué acciones nuevas o distintas llevará a cabo. La solución eficaz de un problema se ha de basar en acciones positivas que dependan de usted.

⁷ Dar energías a aquello que no quieres, en lugar de centrarte en lo que quieres: en solucionar. Utilizar otros argumentos distintos.

⁸ Posicionar la mente en constructiva, alejándonos de los obstáculos e interpretaciones.



La resolución de problemas también puede aplicarse al futuro. Se sentirá más relajado y menos ansioso sobre los problemas potenciales si trabaja con un plan A y un plan B, de modo que si ocurre algo podrá adaptarse a ello.

Esto puede ser suficiente

Podemos disfrutar de una vida buena, sana y larga desarrollando un estilo de vida saludable (N1) y siendo eficaz a la hora de resolver los problemas que vaya encontrando (N2).

Para pasar a niveles avanzados (N3) revisaremos los hábitos emocionales y mentales antiguos, adquiridos durante la infancia, para evitar bloqueos. Se trata de mirar hacia el interior a 3 de sus aspectos psicológicos, que tendrá que desarrollar de manera consciente y reforzar.

Actividades.-

¿Utiliza con mayor frecuencia alguno de los tipos de resolución de problemas?

Busque algún problema pendiente de solución o resuelto sin plena satisfacción e indague ahora con qué tipo lo resolvería.

Capítulo 6.- Refuerce sus tres fortalezas interiores

...en una entrevista de trabajo, le solicitan que hable de sus competencias. “Se siente como si le estuviera pidiendo que fanfarroneara de sí mismo. Le educaron para que nunca alardeara de sí mismo. Las personas buenas no son orgullosas”. Se marcha desorientado y confuso. ¿Qué sucede?

¿Qué es lo que hace que algunas personas sean emocionalmente más fuertes o débiles que las demás? Las diferencias surgen de las tres fortalezas interiores esenciales para ser resistente. Estas fortalezas empiezan a desarrollarse al iniciar la vida.

Cuando los niños juegan y pasan por distintas experiencias, adquieren un sentimiento de competencia para hacer varias cosas. Sus actividades pueden ser deportivas, aprender letras o números, o desarrollar habilidades con un instrumento musical o un ordenador. **Su competencia les conduce a una sensación de confianza en sí mismos cuando anticipan su capacidad para tener éxito futuro en determinadas cosas.**

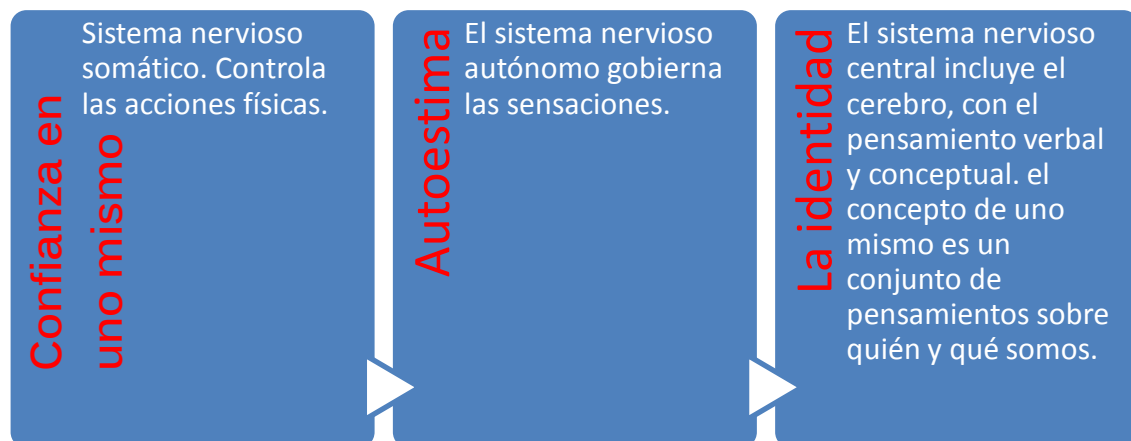
Durante la infancia desarrollamos opiniones emocionales sobre nosotros mismos y los demás. **La manera cómo nos sentimos con nosotros mismos se llama autoestima.** Si de pequeño te ponen un apodo y recurres al dicho: “**Los palos y las piedras pueden romperme los huesos, pero las palabras no pueden herirme**” estarás aprendiendo a protegerte de tus sentimientos sobre ti mismo, rechazando las opiniones desfavorables que los demás tienen de ti. **A medida que crecemos, desarrollamos ideas propias que crean el concepto sobre nosotros mismos. Quién creemos que somos constituye nuestra identidad.**

Tres guardianes para la resistencia: Conexiones mente-cuerpo profundas

Estas tres fuerzas esenciales: **confianza en uno mismo**, **autoestima** y **el concepto sobre uno mismo**, hacen las veces de guardianes que controlan su acceso a las capacidades de resistencia de nivel superior. Si sus tres guardianes son fuertes, le permitirán desarrollar un amplio abanico de talentos, habilidades y fortalezas.

Cada acción, sentimiento y pensamiento tiene un componente fisiológico. Las tres identidades interiores surgen de los tres principales sistemas nerviosos del cuerpo:

- El sistema nervioso somático controla las acciones físicas y es la fuente de la confianza en uno mismo.
- El sistema nervioso autónomo gobierna las sensaciones y es la fuerza de la autoestima.
- El sistema nervioso central incluye el cerebro, y es la fuente del pensamiento verbal y conceptual. El concepto de uno mismo es un conjunto de pensamientos sobre quién y qué somos.



Cuando haya desarrollado identidades interiores fuertes y sepa cómo reforzarlas cuando se debiliten, siempre las tendrá, vaya donde vaya, cuando las necesite.

Cuando las identidades interiores son débiles o están poco desarrolladas, la persona es vulnerable. No se adapta bien a las dificultades y es menos resistente. Perder el trabajo, divorciarse, perder la casa o ser la diana de rumores falsos puede exponer las debilidades interiores que no aparecían en un entorno más seguro, estable y protegido.

Ejemplo de “Señora de tal” en un caso de **divorcio**. Puede ser emocionalmente duro descubrir quién eres a una edad avanzada si tu identidad se basaba en ser la esposa de alguien y pierdes el estatus. Por suerte, la lucha para recuperarse de la adversidad puede ayudarle a despertar una fortaleza interior adormecida que ignoraba tener. Sus esfuerzos para adaptarse a un cambio quebrantador pueden empujarle a emprender un viaje interior que le transformará; durante el mismo descubrirá nuevas manera de aumentar su resistencia.

Los humanos podemos reponernos de lesiones emocionales precoces y reconciliarnos con las experiencias que nos faltaron, no hay nadie con una infancia ideal. **Como adultos, somos capaces de liberarnos de las experiencias infantiles que nos han atado emocionalmente.**

Educados para ser niñ@s buen@s

Suelen haber barreras emocionales predecibles que se originaron por el hecho de haber sido educados bajo este concepto. Una persona educada para ser un niño bueno lleva consigo las antiguas prohibiciones paternas contra la autoestima y los elogios a uno mismo. Como consecuencia de ello, los intentos para reforzar la confianza en uno mismo, la autoestima y el concepto de sí mismo pueden requerir una confrontación con las viejas reglas de la infancia de no pensar o no sentir de una manera determinada⁹.

⁹ Para tener una perspectiva más detallada de la manera como los padres con buenas intenciones instilan formas de pensar y de sentir en sus hijos que posteriormente se convierten en limitaciones emocionales, lea “The good-child hándicap”, ibid., capítulo 8.

La mayoría de los padres simplemente intentaba evitar que sus hijos desarrollaran estos sentimientos en un grado *extremo*. Es una preocupación legítima, porque las personas con una excesiva confianza en ellas mismas, un amor narcisista y un concepto hinchado de sí mismos, tienen muchos problemas en la vida. Es probable que tomen decisiones erróneas, que tengan pocos amigos y que no aprendan lecciones útiles cuando las cosas les van mal¹⁰.

Lo que espera de usted mismo

La *confianza en uno mismo* es un vaticinador de la acción. Es su guardián de las acciones eficaces. Piense en la confianza en sí mismo como su reputación con usted mismo.

Confianza elevada en uno mismo

- Esperan tener éxito en las nuevas actividades y superar las adversidades desconocidas.
- La confianza en uno mismo contrarresta la ansiedad y reduce la necesidad de tomar tranquilizantes.
- Usted refuerza su confianza cuando consigue con éxito un objetivo y valora su logro.
- La confianza en uno mismo se desarrolla a partir del hecho de ser bueno en lo que hace, y de alcanzar objetivos escogidos por usted y que sean significativos para usted.

Robert White, uno de los primeros psicólogos que observó la manera como las personas desarrollan sus aptitudes, describió que la confianza en sus habilidades es un resultado natural de permitirse actuar sobre sus motivación innata para adquirir habilidades y eficacia en sus tareas. White explicó que la experimentación lúdica y espontánea desarrolla competencia personal y sensación de eficacia. **La investigación**

¹⁰ Veo muy útil la compensación con la educación de los abuelos, más libre de miedos y llena de amor, donde hay, o suelen haber “bendiciones” (hablar y ver bondades en los niños)

demuestra que la eficacia se logra aprendiendo cómo controlar sus acciones de manera que conduzcan a resultados predecibles.

Poca confianza en uno mismo

- No esperan conseguir manejar demasiado bien las nuevas actividades y se sienten ansiosas ante los retos desconocidos.
- La ansiedad es el miedo a lo desconocido.
- Frases como “No puedo hacerlo”; “Ya no puedo”

Lo que se requiere en el mundo actual

En un mundo en el que constantemente le requieren que haga cosas que nunca había hecho anteriormente, es necesario tener una gran confianza en uno mismo. Si se une a un nuevo equipo de trabajo, es importante que pueda explicar a los demás cuáles son sus capacidades y habilidades. La **falsa modestia** puede ser deseable en actos sociales, pero o cuando los demás miembros del equipo confían en usted

Vivimos un cambio cultural que está orientado a muchas personas. En el pasado, las empresas tendían a contratar trabajadores obedientes y colaboradores con los demás, que siguieran las instrucciones y conservaran los sistemas y procedimientos establecidos. Las grandes organizaciones, poco cambiantes, requerían trabajadores educados para ser buenos chicos que sirvieran en roles de guardián.

Sin embargo, en el mundo actual, los guardianes se han convertido en desarraigados. Las organizaciones pequeñas u en cambio constante necesitan trabajadores capaces de adaptarse rápidamente y de trabajar sin una definición del puesto. Personas que confíen en sí mismas, a prueba de cambios, motivadas para aprender cosas nuevas y con voluntad de arriesgarse.

Actividades – ejercicios.-

¿Y usted? Cuando le asignan una tarea nueva en su trabajo, ¿se siente confiado de que aprenderá cómo hacerla correctamente? Cuando se encuentra en una situación poco familiar en la que todo depende de cuál sea su respuesta, ¿espera adaptarse bien y salir airoso?

Para fortalecer sus sensaciones conscientes de confianza en sí mismo:

Escriba su respuesta a estas preguntas:

¿Cuáles son mis capacidades y habilidades reales?, ¿qué hago bien? Haga una lista de cualquier cosa por la que le hayan felicitado. Asegúrese de incluir las habilidades que involucran a otras personas.

Para incrementar su sensación de confianza en usted mismo, escoja un objetivo que le gustaría lograr y que considere moderadamente difícil, evite objetivos demasiado sencillos, demasiado costosos o aquellos que dependan de las acciones de otras personas. A continuación, comprométase a alcanzar el objetivo y a perseguirlo con firmeza. Busque información de retornos mientras va avanzando y ajuste sus acciones en función de esa información.

Cómo se siente usted mismo