

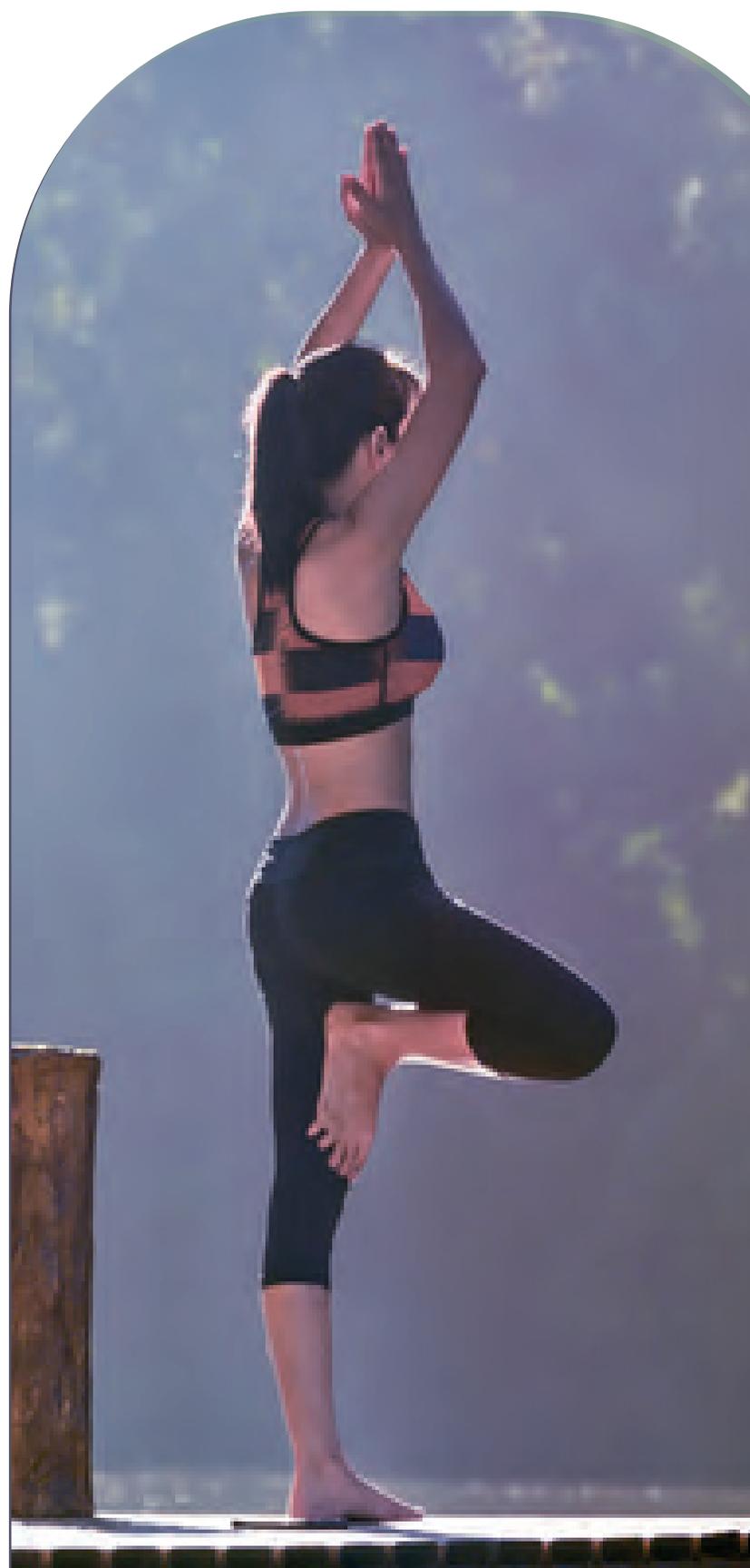


Tema 3: Recursos de resiliencia: motivación y afrontamiento

Introducción

Según Cyrulnik (2013), la resiliencia tiene que ver con los oxímoros, una figura retórica en la que consecutivamente se presentan palabras que tienen significados que se excluyen mutuamente. Un ejemplo sería el realismo y la esperanza que describen los procesos de resiliencia. La persona resiliente, para salir fortalecida y poder afrontar la adversidad, necesita darse cuenta de su realidad (“¿Dónde estoy?”), explorar con qué recursos cuenta (apoyo social y fortalezas internas) pero, al mismo tiempo, vislumbrar la esperanza de un futuro mejor.

Ya hemos hecho alusión al cuento del patito feo que da lugar al libro de Boris Cyrulnik sobre la resiliencia. El patito es un claro ejemplo de realismo de esperanza. El primer paso es darse cuenta de lo que está pasando, cuando es capaz de verse diferente del resto de la familia, ya que es un cisne y no un pato. Este es el primer paso en el camino del realismo a la esperanza. Una vez aceptada la realidad, una persona resiliente debe proyectarse hacia el futuro, sería el segundo paso. El patito feo lo consigue cuando es capaz de verse reflejado en una familia de cisnes. Un tercer paso necesario es tener una imagen transformadora. El patito feo se ve como un maravilloso cisne.



Mahatma Gandhi decía: “Se tú el cambio que quieres ver en el mundo”. Una vez que conseguimos vernos alcanzando lo que queremos, debemos actuar “como si”, como cisne y no como pato. Así es como la energía que tenemos se transforma y nos dirige hacia aquello que hemos deseado. Es entonces cuando alcanzamos la esperanza. Resumiendo, los pasos, siguiendo a Forés y Grané (2008), serían:

- 1. Darme cuenta de mi realidad actual.**
- 2. Proyectar el futuro deseado que empieza a desarrollar la esperanza.**
- 3. Crear una imagen transformadora.**
- 4. Actuar “como si” ya fuera esa imagen.**
- 5. Se produce la transformación, la esperanza se convierte en mi nueva realidad (realismo de la esperanza).**



Sentido vital

El primer nombre que nos suele venir a la cabeza al hablar de sentido vital es el de Viktor Frankl, psiquiatra austríaco fundador de la logoterapia (en griego, logos, significa “sentido, significado”). La cuestión fundamental de su terapia es hablar con la persona que pide ayuda y explorar qué le da sentido a su vida. En su libro *El hombre en busca de sentido* relata sus experiencias en los campos de concentración nazis. Victor Frankl fue consciente de su situación cuando estaba interno en el campo de concentración. En una ocasión estaba transportando material, llegando al desfallecimiento, y un guarda nazi se le aproximó. Tuvo el presentimiento de que su hora había llegado, pero sacó fuerzas de la flaqueza y se levantó. La motivación que le hizo resurgir fue la esperanza de la imagen futura viéndose de conferenciante, relatando al mundo las barbaridades de los campos de exterminio, dando un sentido a todo lo vivido para un bien social.

Según Michael Steger (2009), destacado en el campo del sentido vital, las personas encuentran significado en sus vidas cuando logran entender y percibir su propósito, misión o principal objetivo.

Después de revisar extensamente la literatura sobre el tema, Steger determina que aquellos que consideran que su vida posee un profundo significado tienden a ser más felices, disfrutan de un mayor bienestar, se sienten más satisfechos y en control, y se involucran intensamente en sus ocupaciones laborales. Estas personas muestran menores niveles de depresión y ansiedad, y son menos propensas al consumo excesivo de alcohol y otras sustancias. La investigación también revela que los individuos que persiguen causas más grandes que ellos mismos experimentan un sentido más profundo en sus vidas. Para Steger, comprender el significado nos facilita el procesamiento y estructuración de nuestras vivencias, fortaleciendo nuestra autoestima, identificando lo valioso y canalizando eficazmente nuestros esfuerzos (Sánchez-Hernández & Canales, 2020).



El propósito en la vida representa una intención estable y generalizada de lograr algo que sea significativo para uno mismo y que conduzca a un compromiso productivo con algún aspecto del mundo más allá del yo (Steger, 2009). Steger diferencia tres conceptos clave:

▶ 1. Significado:

ver que la vida tiene un valor inherente o que la propia vida importa en algún sentido: “Mi vida es valiosa”.

▶ 2. Coherencia:

comprendiéndose a uno mismo y al mundo, así como la interacción entre ambos: “Mi vida tiene sentido”.

▶ 3. Propósito:

estar provisto de altos valores, conectados con metas que buscan un propósito vital: “Mi vida tiene una misión”.

Algunas preguntas para explorar el sentido vital podrían ser:

- ¿Cuál sería tu historia inspiradora que da sentido a tu vida?
- ¿Qué cosas te inspiran y a qué personas admiras?
- ¿Qué fortalezas estás poniendo en práctica?
- ¿Qué valores serían importantes para ti en este momento?
- ¿Qué acciones alineadas a esos valores estás llevando a cabo?
- ¿Qué cosas puedes hacer para tener una influencia positiva en tu entorno?
- Si mantuvieras esos valores, sueños y esperanzas... ¿Qué impacto podrían tener en ti?
- ¿Qué es lo que se te da muy bien y los demás te felicitan cuando lo haces?
- ¿Qué cosas te hacen vibrar y expandirte?

Esperanza

De acuerdo con el académico Rick Snyder (2000), la esperanza, estrechamente vinculada al optimismo, se compone de dos elementos esenciales: la habilidad de trazar rutas que nos permitan alcanzar metas a pesar de los desafíos y un impulso o determinación para perseguir dichas rutas. Está asociada a múltiples beneficios. En el estudio de Canales y Sánchez-Hernández (2021) la esperanza, en una muestra de 144 profesores de educación primaria y secundaria, se relacionó con mayor autoamabilidad, apreciación de la belleza y la excelencia, optimismo, bienestar, perdón, así como a un menor *burnout* y menores heridas emocionales.

En cualquier escenario donde se busque un objetivo importante, la conducta llena de esperanza orientada hacia ese fin se rige por la combinación de tres elementos clave:

1. La importancia o valor que se le da al resultado o meta deseada.
2. Las reflexiones sobre las rutas posibles hacia esa meta y las expectativas asociadas a su éxito.
3. Las consideraciones sobre la determinación y la confianza personal al transitar por esas rutas hacia la meta.

Estos tres elementos están influenciados por cómo se percibe la situación, basándose en experiencias anteriores y en el crecimiento en dos dominios:

-
- ▶ **Reflexiones sobre las rutas hacia las metas**, derivadas de lecciones adquiridas durante el crecimiento sobre relaciones y causalidad.
-
- ▶ **Consideraciones sobre el sentido de propósito**, fundamentadas en lecciones de desarrollo sobre la percepción individual como generador o impulsor en una serie de eventos.
-



Algunos consejos para mejorar los pensamientos sobre las vías serían: divide tu meta en submetas o pasos más simples y sencillos; empieza la búsqueda de tu meta general concentrándote en la primera submeta; practica generar diferentes vías hacia tus metas y selecciona la mejor; visualiza mentalmente posibles obstáculos que podrían ocurrir; si necesitas una nueva habilidad para alcanzar tus metas, apréndela; cultiva amistades donde puedas dar y recibir consejos.

Algunos inconvenientes serían: pensar que puedes lograr ya tu meta principal; precipitarte a la hora de generar vías para tus metas; apresurarte para elegir la mejor o la primera vía para tu meta; pensar excesivamente con la idea de encontrar la vía perfecta para tu meta; creer que careces del talento o que no eres bueno en algo cuando una estrategia inicial falla; tener amistades que te influyen para abandonar en la búsqueda de soluciones a tus obstáculos.

Respecto a la agencia los consejos serían: decirte a ti mismo que tú has elegido tu meta así que es tu trabajo ir tras ella; aprender a hablarte de forma positiva (“yo puedo hacerlo”); recordar éxitos pasados en el logro de tus metas, especialmente cuando estás atascado; ser capaz de reírte de ti mismo, especialmente si te encuentras con algún obstáculo en la búsqueda de tu meta; encuentra una meta sustituta cuando la meta original esté bloqueada; disfruta del proceso de conseguir tus metas y no te focalices sólo en el logro.

Lo que habría que evitar respecto a la agencia sería: ser sorprendido de forma frecuente por obstáculos no previstos; intentar eliminar completamente pensamientos humillantes ya que esto podría hacerlos mayores; impacientarte si no avanzas rápidamente; creer que las cosas no cambiarán especialmente ante obstáculos; engancharte a la lástima cuando te encuentras con la adversidad; persistir en un objetivo bloqueado cuando está realmente bloqueado; obsesionarte con los progresos esperados hacia tu meta.

La psicoterapia de la esperanza se basa en la teoría de la esperanza de Snyder (2002) y en varias ideas extraídas de la psicoterapia cognitivo-conductual, la psicoterapia centrada en soluciones y la psicoterapia narrativa. El objetivo de la psicoterapia de la esperanza es ayudar a los clientes a formular unos objetivos claros, encontrar varias vías para alcanzarlos, motivarse para ir en su busca y ver los obstáculos como retos a superar. La psicoterapia de la esperanza y el reciclamiento atributivo ayudan a personas solas o en grupos pequeños a desarrollar optimismo y a generar estrategias para la resolución de problemas basadas en la esperanza (Carr, 2004). Los pasos para realizarla serían:

▶ 1. Administrar la escala de esperanza para adultos

Estudiar la puntuación total de esperanza y de sus componentes (agencia y vías).

▶ 2. Aprender acerca de la esperanza

Una vez obtenida la puntuación el terapeuta puede explicar la teoría de la esperanza al cliente y su relevancia en el proceso de terapia y en los resultados positivos.

▶ 3. Explorar la esperanza del cliente

En este paso el cliente evalúa las áreas importantes de su vida y determina su nivel de satisfacción en dichas áreas.

▶ 4. Crear metas específicas y positivas

Usando la información anterior (áreas de vida y nivel de satisfacción) el cliente y el terapeuta diseñan metas factibles que sean positivas y específicas. Estas metas deberían ser relevantes y alcanzables por el cliente. Adicionalmente el cliente genera múltiples vías para sus metas e identifica pensamientos de agencia para cada una.

▶ 5. Practicar generar dominio

Una vez que cliente y terapeuta han determinado las metas, el cliente debería visualizar y verbalizar los pasos para conseguir sus metas. Con esta práctica el cliente y el terapeuta pueden explorar la vía y agencia más efectivas para las metas.

▶ 6. Incorporar la esperanza a sus vidas

El cliente incorpora estas metas, vías y agencia a su vida y da feedback al terapeuta sobre el proceso de logro de metas. En esta colaboración puede ocurrir que se ajuste o modifique acciones o pensamientos que pudieran impedir el éxito en el logro de metas. Este proceso es cíclico y requiere evaluación continua por el cliente y el terapeuta. Una vez que el cliente ha captado el concepto de la teoría de la esperanza, asume mayor responsabilidad de implementarlo en sus vidas.

Optimismo: el mejor yo posible

Otra estrategia que puede motivar a proyectarse hacia una meta futura es la dinámica del “Mejor yo posible” para fomentar el optimismo. Si quieres probarlo, toma asiento en un lugar tranquilo y dedica 30 minutos a pensar en lo que esperas que sea tu vida dentro de 1, 5 o 10 años. Visualiza un futuro para ti en el que todo haya salido como tú querías. Has hecho lo mejor posible, te has esforzado en lo que estaba en tu mano controlar y has alcanzado todos tus objetivos. Describe por escrito lo que te imaginas ahora y durante las siguientes semanas. Este ejercicio pretende que analices tus objetivos más importantes, los más profundos y que te imagines que los consigues. Piensa en esto como la realización de los sueños de tu vida y de tus mejores potenciales. Puedes cerrar los ojos, visualizar y sentir las emociones y sensaciones que te produce la imagen de lo que quieres que pase. También podrías reflexionar sobre qué fortalezas, recursos (actividades) y apoyos (familiares, amigos, compañeros de trabajo, profesionales, organizaciones, comunidad...) necesitas identificar y desarrollar para ir en la dirección de tu “Mejor yo posible”. La investigación señala claramente los beneficios de esta dinámica (Salanova, 2022). Para que sea realmente efectivo practícalo de manera regular durante 30 minutos al día y a lo largo de un par de semanas. Puedes diferenciar diversos ámbitos de tu vida (personal, profesional, social...) e incluso marcarte metas a largo y corto plazo que deriven en acciones concretas a llevar en el día a día.



Referencias

Canales y Sánchez-Hernández (2021). Perdón saludable vs Perdón nocivo y su relación con la salud mental en profesores. *14th International Congress of Clinical Psychology* (Congreso Virtual: España).

Carr, A. (2004). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Cyrułnik, B. (2013). *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid: DeBolsillo.

Forés, A. & Grané, J. (2008). *La resiliencia: Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.

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

Salanova, M. (2022). *Resiliencia. ¿Cómo me levanto después de caer?*. Reino Unido: Shackleton Books, S. L.

Sánchez-Hernández, Ó. y Canales, A. (2020). *¡Quédate en casa! Resiliencia y Bienestar. Psicología Aplicada a tiempos de Pandemia*. Barcelona: Editorial UOC.

Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope*. Orlando, FL: Academic Press.

Snyder, C. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*.

Steger, M. F. (2009). Meaning in life. En S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*. Nueva York: Oxford University Press.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.