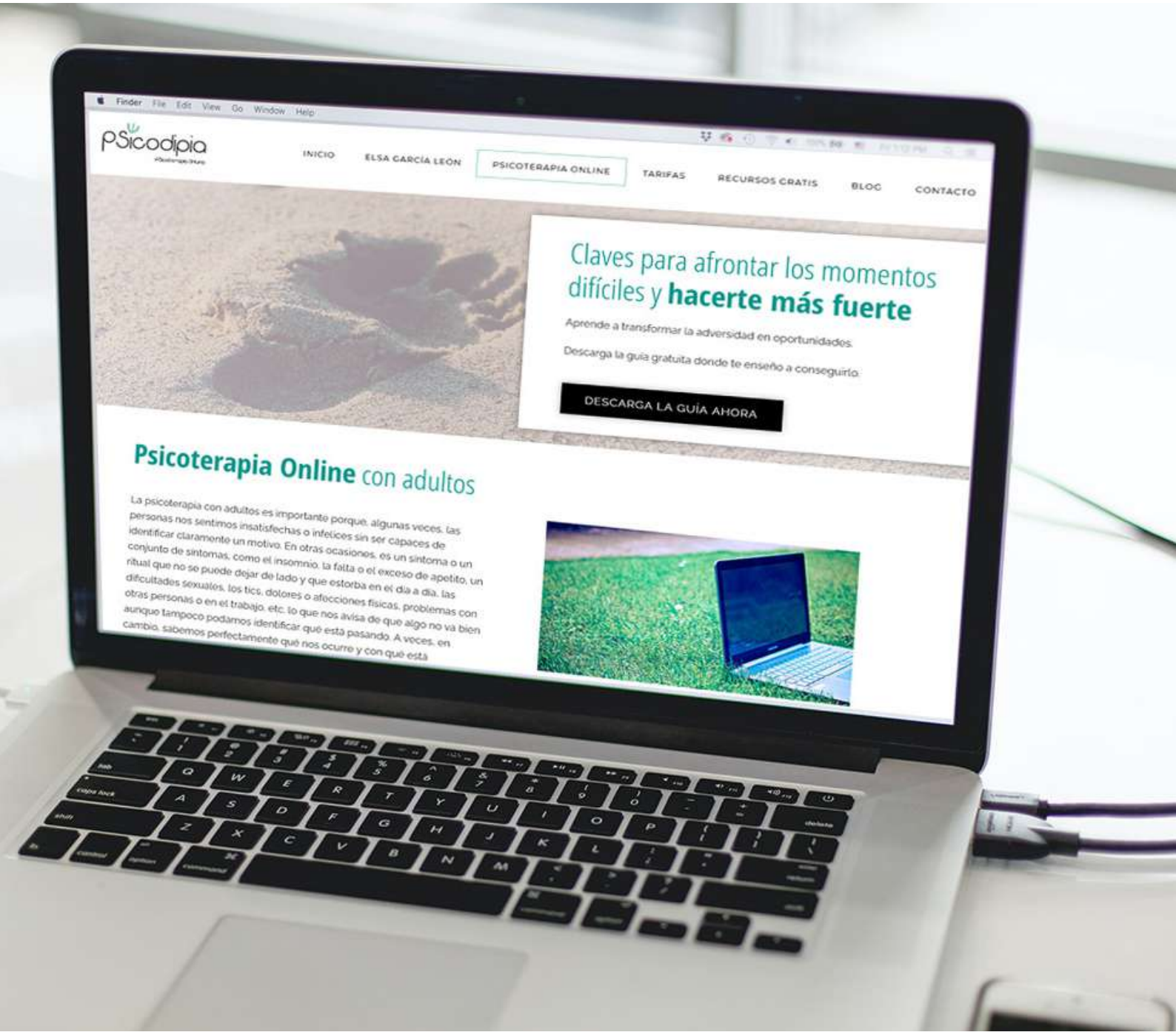
pSicodipia

PSicoterapia Online



Claves para afrontar los momentos difíciles y hacerte más fuerte

GUÍA DE RESILIENCIA



Introducción

Aprende a transformar la adversidad en oportunidades

El caso de la mujer más fea del mundo

Quiero contarte la historia de una mujer que ilustra cómo supo convertir sus problemas en grandes desafíos y motivaciones.

Siendo adolescente, Lizzie encontró un vídeo de ella titulado "la mujer más fea del mundo". El vídeo duraba 8 segundos y tenía más de cuatro millones de visitas y miles de comentarios como éste: "Lizzie, por favor, por favor, hazle un favor al mundo, ponte un arma en la cabeza y mátate".

Ponte en su lugar, imagina cómo puede sentirse alguien a quien le pasa esto.

Preguntarse cómo puede existir gente tan despiadada no sirve de nada, porque la vida, simplemente es así a veces. Hay personas crueles y personas bondadosas, hay períodos en los que todo parece salir a pedir de boca y momentos que llegamos a creer que toda la mala suerte del mundo ha venido a visitarnos.

La vida puede no ser justa ni benévola ni agradable a veces. Lo importante es aprender a afrontarla tal como se presenta.

Igual que no podemos elegir la estación del año en que vivimos, y es mejor hacerse con un buen fondo de armario donde tengamos bufandas y bikinis, abrigos y camisetas de tirantes.

Pero sigamos con Lizzie...



Lizzie Velásquez tiene diversas enfermedades raras y por eso su aspecto es muy peculiar. Pero el aspecto físico no es la única dificultad que ha tenido que afrontar en su vida. Desde su nacimiento los padres han luchado contra diagnósticos que preveían que Lizzie no podría caminar, ni hablar ni desarrollarse intelectualmente.

Sin embargo, debes saber que a día de hoy ha terminado la universidad, ha escrito varios libros y es conferenciante.

¿Qué tiene Lizzie que yo no tenga?

La respuesta es nada. Absolutamente nada.

Puedes creer desde ahora mismo que todas las personas, sin excepción, disponemos de lo esencial para desarrollar una vida plena. Podemos aprender los rudimentos de una vida con sentido, fortalecer nuestras mejores características y desarrollar algunas nuevas para completar un eficiente repertorio de estrategias de afrontamiento vital. Te lo garantizo.

¿Y cómo?

Siempre siempre siempre, con ayuda.

Lizzie tuvo a sus padres, unas personas que se rebelaron contra diagnósticos limitantes y que siempre confiaron en ella, le dieron calor en los momentos difíciles, la ayudaron a confiar en sus posibilidades, la dotaron de amor por sí misma y autorrespeto.

Voy a darte algunas pistas, algo de esa ayuda que puedes estar necesitando que te ha conducido a buscar respuestas en esta guía.

La clave está en fortalecer una cualidad muy importante que tenemos todas las personas en mayor o menor medida: la RESILIENCIA.



¿Qué es la Resiliencia?

Iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma

Cyrulnik, un afamado neurólogo y psiquiatra, la definió de forma muy simple como "iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma".

No te asuste si no tienes un trauma. Eso es maravilloso. Esta guía siegue siendo para ti.

Algunas personas consideran que un trauma solo puede ser el resultado de experiencias poco comunes de extraordinaria crudeza, pero algunas situaciones como la pérdida de un ser querido u otros momentos difíciles pueden golpearnos de tal modo que sentimos que algo se ha roto en nuestro interior.

Otras veces la vida de una persona ha sido tan complicada, que ha normalizado la adversidad y no puede identificar una acontecimiento concreto como el origen de sus dificultades.

Por si fuera poco lío, las dificultades pueden ser tan diversas como:

- Dificultades internas, con nuestras propias emociones y sentimientos: desasosiego o ansiedad, tristeza habitual o prolongada, desmotivación o desinterés, miedos...
- Dificultades con los demás: relaciones complicadas, abusivas, insatisfactorias, superficiales...
- Dificultades en áreas muy concretas: en el trabajo, con las parejas, en la sexualidad, con la comida...
- Dificultades de salud: para dormir, dolor, accidentes habituales, molestias gastrointestinales recurrentes...



¿Cómo son las personas resilientes?

Fortalezas y opotunidades

Cada personalidad es única, pero las personas resilientes suelen:

- Tener gran capacidad para ponerse en el lugar de los demás, empatía.
- Usan el sentido del humor habitualmente para comunicarse.
- Saben agradecer, incluso las cosas más pequeñas, los simples detalles.
- Asumen la máxima responsabilidad sobre su vida y sobre cómo la afrontan en cada momento.
- Se centran sobre todo en lo que les hace sentir orgullo personal, y no en lo que les falta o no podrán ser en el futuro.
- Se esfuerzan mucho, trabajan duro por alcanzar lo que se proponen.

Y también...

- Se sienten a veces inseguras, insatisfechas o tristes.
- Se desorientan, sufren y fallan.

Pero...

- Saben decirse a sí mismas que no pasa nada, que en otra ocasión lo harán mejor, que todo pasará antes o después, que van a seguir intentándolo.
- Paran, pero no se atascan.
- Caen, pero se levantan.
- Sufren, pero se consuelan.



Puedes imaginar...

¿Cómo pensarías, sentirías y qué cosas harías si tú también tuvieras estrategias para desarrollar estas cualidades?

¡Sueña a lo gande! Ánimo, no te cortes, soñar es gratis y además es productivo. Te invito a que inviertas unos minutos de tu tiempo para visualizarte sin aquello que ahora mismo sientes que te impide avanzar.

Puedes hacerlo por escrito, por ejemplo a modo de diario.

¿Qué escribirías en tu diario si fueras una persona muy resiliente?

¿Qué tipo de experiencias vivirías?

¿Cómo te sentirías al despertar y al acostarte?

¿Cómo te enfrentarías a los problemas?

¿Cómo sería tu día a día?

La resiliencia no es una cualidad innata.

Tú también puedes desarrollarla

Si aprendes o fortaleces algunas habilidades.



Habilidades

¿Qué habilidades necesitas adquirir o reforzar para ser una persona resiliente?

- Conocerte en profundidad
- Enfocarte en el presente, en lo que ya tienes, en lo que va bien
- Apreciar lo mejor de ti y aceptar lo que menos te gusta
- Manejar la frustración y otros sentimientos difíciles como la rabia o la desesperanza
- Proponerte objetivos adecuados, metas concretas y alcanzables, con los pasos necesarios y bien definidos
- Rodearte de personas nutritivas, inspiradoras y bondadosas

Fortaleciendo tu resiliencia conseguirás transformaciones profundas

- Serás una persona más autónoma, menos dependiente de las circunstancias y de las personas.
- Tendrás un conocimiento más profundo de quién eres y gozarás de una mejor autoestima.
- Dejarás de criticarte severamente y de machacarte hasta el agotamiento.
- También serás una persona más compasiva y empática con los demás.
- Serás más capaz de superar situaciones y momentos que habitualmente te hacen sentir impotencia y podrás perseverar en tus propósitos.
- Las adversidades dejarán de parecerte escollos insalvables y podrás observarlos como retos.
- Te visualizarás superando obstáculos y alcanzando metas.
- Comprenderás que esto no es una realidad que solo puede aplicarse a otros.
- Te relacionarás mejor con los demás, de forma más significativa y satisfactoria.



Mira, una montaña permanece en el mismo sitio siempre y nunca perde su majestuosidad. Ya le pueden llover chuzos de punta o acariciar el sol y la brisa fresca; ya pueda recibir agradecida el rocío de la mañana o su vegetación ser devastada por un terrible incendio. La pueden atravesar con un túnel para abrir otra vía al tráfico o protegerla como reserva de la biosfera. La montaña permanece impasible y observa sucederse las estaciones y la historia.

No se trata de ser una montaña, pero hay tanto que aprender de la naturaleza.

Piensa ahora en un junco, flexible, terso. No le importa si el viento lo balancea suavemente o lo sacude una tempestad. Recupera su posición vertical después de todo.

¿Y el agua, qué nos enseña?

No te desanimes si lo has intentado todo. Sencillamente hay que seguir haciéndolo. El agua hierve cuando alcanza los 100º. Hasta los 99º no sucede nada.

"Si quieres ganar, corre solo; pero si quieres llegar más lejos, corre en compañia"

Proverbio japonés

Cómo puedo ayudarte

A fortalecer tu Resiliencia

Llevo más de diez años ayudando cada día a personas que no se conforman, que saben que merecen tener una vida con color, sin angustia, productiva y satisfactoria. Mi trabajo consiste en crear las condiciones de seguridad, de incondicionalidad y aceptación que te permitan observar lo que está pasando en tu vida ahora, cómo lo que pasa ahora tiene que ver con lo qué pasó, y cómo seguir adelante sin los lastres que se han podido ir generando por el camino.

Soy psicóloga psicoterapeuta. A lo largo de mi carrera me he ido especializando en diferentes ámbitos de interés para la salud emocional, afectiva y social. He trabajado codo con codo con personas que afrontaban todo tipo de dificultades. Juntas hemos aprendido mucho. Cosidero que la parte más sustancial de mi conocimiento viene de mi experiencia y estoy muy agradecida a todas las personas que confiaron en mí a lo largo de los años y que me permitieron acompañarlas en sus viajes de superación personal

Elsa García León

Psicóloga Colegiada M-24517
www.piscodipia.es
elsa@psicodipia.es



AGENDA UNA SESIÓN CONMIGO