

**LOS NIÑOS HAN DE SABER CONVIVIR EN LA DUDA, LA INCERTIDUMBRE, EL CONFLICTO, LA RUPTURA, ENFRENTAR LAS CRISIS Y REHACER LA PROPIA BIOGRAFÍA.**



El reto es desarrollar sus capacidades para resistir impactos vitales y recuperar su equilibrio original. Han de poder enfrentar, sobreponerse y salir fortalecidos o transformados positivamente por experiencias de adversidad.

*Los socavones de la vida no se pueden evitar, lo que sí podemos es superarlos*

**DESARROLLEMOS EN LOS NIÑOS FORTALEZAS PERSONALES**

- Las fortalezas se han de implementar en los primeros estadios de la vida:
  - Que el niño sea noble,
  - Que asuma las consecuencias de sus conductas.
  - Que sea valiente, no se deje amedrentar ante la adversidad o el dolor.
  - Que sea persistente.
  - Que le ponga ganas a la vida.
  - Que aprenda a aconsejar a los otros, a comprometerse.
- Hemos de educar —y educarnos— en la adaptabilidad a situaciones ambientales de riesgo, en la resistencia al estrés, en la fortaleza de carácter.

## **.- POSICIONAMIENTO OPTIMISTA**

Transferirlo al niño como exigencia ética. Esta creencia marcará lo que siente y lo que hace. Y si la vida queda en un momento destrozada, abordará el viaje heroico sin esperar a que los demás le rescaten, considerando los dilemas y las desgracias como específicos, temporales y de causa exógena.

Pasará por cinco etapas:

- Impacto,
- Caos,
- Adaptación,
- Equilibrio,
- Transformación.

Establecerá objetivos, se reorientará ante las nuevas realidades y desde su flexibilidad optará a salir del proceso de resistencia con una apreciación de la vida mejor que antes.

Le propiciará mayores niveles de motivación, logro y bienestar físico, además de menores síntomas depresivos. Serán más resistentes y ejercerán mayor control sobre el futuro.

Las situaciones pueden encararse como problemas, pero lo adecuado es hacerlo como retos.

## **.- LA ESPERANZA COMO FORMA DE VIVIR LA VIDA**

Resulta muy importante transmitir esperanza, optimismo, capacidad de recuperación, sentimiento de que se es más que el propio cuerpo, que las situaciones nos pueden golpear, derribar, hacer sufrir, pero que siempre podremos levantarnos orgullosos de conseguirlo.

Hemos de incidir en cómo afrontar las desgracias, los acontecimientos negativos, sin quedarnos colgados en el impacto. Buscar la parte positiva o al menos posible, no recrearnos inútilmente en el problema.

## **.- SENTIDO DEI HUMOR**

Compartamos con los pequeños que el verdadero humor es la capacidad de conservar la sonrisa ante la adversidad.

El sentido del humor libera de culpabilidad y aminora la angustia, la ansiedad, resulta ser un antídoto eficaz del catastrofismo.

## **.- TRASCENDENCIA**

La vida no se mide por el tiempo, sino por la intensidad.

## **.- ADAPTACIÓN**

Entrenar la inteligencia emocional posibilita el aprendizaje de la percepción, el conocimiento y la regulación de las propias emociones y de las de los demás.

Enseñemos recursos para relativizar los problemas.

Capacitemos en el Realismo, la Racionalización. Que sepan reflexionar, recabar datos sobre lo que sucede, adoptar una distancia óptima, indagar en lo que le ocurre y percibe el otro.

### **.- Guiar los pensamientos en dirección positiva**

Formar a los niños para que escuchen su diálogo interior, para que discutan sus propios pensamientos negativos. Que sepan evaluarlos y apartarlos, dejando espacio para generar ideas más certeras, alternativas y esperanzadoras.

Pueden y deben transmitirse imágenes, sensaciones positivas, auto inducirse (endorfinas), ayudar a nuestro cerebro para que active química anti estrés.

### **.- Poner palabras a los sentimientos y pensamientos**

El lenguaje construye nuestro psiquismo y pone límites a la angustia.

Pasados los años y si las emociones no pueden ser elaboradas psíquicamente, son somatizadas.

Hablar es saludable, fortalece la capacidad de adaptación a los cambios y ayuda a superar las adversidades.

### **.- Capacidad para recordar y olvidar**

“Borrar” de la memoria aquello que mantenido en el tiempo resulta nocivo.

Los acontecimientos traumáticos no pueden ser olvidados, pero sí reelaborados, conformando la psique de la persona, aportando unas nuevas vivencias que le fortalecen ante el devenir.

### **.- Confianza en sus propios recursos**

Los recursos personales de los niños se pueden educar, potenciar, desarrollar, fomentando sus capacidades para enfrentar crisis o resolver problemas, transmitiéndoles que al final han de llevar su vida en sus propios brazos.

Formemos en la libertad personal. Han de aprender a tomar decisiones, anticipar lo que han de realizar para alcanzar lo que se proponen

### **.- Percepción de eficacia personal para manejarse en el devenir**

Los niños han de aprender a diagnosticar los problemas y buscar soluciones alternativas. Deben imaginar estrategias, hacer conexiones. Mantener la perspectiva, prever el largo plazo, recontextualizar los acontecimientos.

Enseñémosles a aceptar los errores como pasos en el aprendizaje y la experiencia, y la motivación al cambio.

### **.- Autoestima potente, equilibrada con humildad y conocimiento de la vulnerabilidad que nos es propia**

La autoestima, la autoeficacia y la autonomía se desarrollan en un entorno familiar afectuoso y estable que enriquece los vínculos prosociales, fija límites claros —en la acción irrenunciablemente educativa— y enseña habilidades para la vida

Hemos de imbuir en los niños una opinión favorable de sí mismos, transmitirles confianza, sentido de la competencia, al tiempo de inculcarles disciplina personal, normas de conducta, sentido de responsabilidad.

Desde el apoyo, se debe utilizar la crítica positiva, para enseñar humildad, para interiorizar las propias limitaciones.

### **.- Fuerzas internas como el coraje, la perseverancia**

Formemos caracteres tenaces, persistentes, con alto grado de resistencia a la frustración, predispuestos a luchar, a no rendirse, a afrontar los problemas, a superar los obstáculos.

Han de tener confianza en sí mismos y quererse

## **.- AUTOCONTROL EMOCIONAL**

Transmitámosles el valor psicológico, la postura estoica, compartamos que el sufrimiento aceptado tiene un sentido, que aporta crecimiento interior, que capacita para afrontar otra posible situación difícil.

Han de interiorizar que no se lucha porque se es fuerte. Se es fuerte porque se lucha.

Enseñemos a perder el miedo al miedo.

Fomentemos la capacidad para tolerar la angustia que producen las incertidumbres de la vida, facilitemos el soportar no ser comprendido siempre. Cultivemos la aceptación y la renuncia desde la serenidad (Autorelajarse).

Eduquemos en el control interno, el autogobierno, la convicción de que la vida se conduce desde dentro. Que aprendan a no desfallecer, a no rendirse.

Para afrontar las adversidades de la vida hay que tener una personalidad equilibrada, ser asertivos y resilientes, contar con capacidad de introspección, aprender de los propios errores, practicar la autocrítica (sin machacarse).

El desarrollo de la inteligencia emocional exige cooperar, saber convencer sin imponer, el estar bien con los demás, el aceptar compromisos, el comprender que las perspectivas son subjetivas.

Desarrollemos la elasticidad (flexibilidad), el hábito de saber parar, detenerse. En ocasiones, saber despedirse (aprender a separarse).

## **.- ACTITUD**

Inculquemos que hemos de ocuparnos, no preocuparnos.

Ser proactivos sabedores de que no son los hechos en sí la causa de nuestros pesares, sino la forma en que los percibimos, elaboramos y enfrentamos.

Invitémosles a ser valientes, a gobernarse a sí mismo, a no defraudarse.

Tenemos que formar actitudes positivas, capacitadas para valorar la existencia, con un componente grande de gratitud y agradecimiento.

Fomentemos saber pedir y recibir ayuda.

## **.- POSESIÓN DE ESTILO DE AFRONTAMIENTO ORIENTADO A LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES**

Mostrémosles como resolver problemas, auto controlarse ante los acontecimientos, desplegar sentido del humor y generar expectativas saludables.

Nuestros hijos han de conformar un carácter en el que destaque el coraje, la motivación, convencidos de que podrán reconvertir la adversidad en oportunidad.

Las personas que se adaptan bien no esperan que los demás las rescaten, establecen objetivos, buscan un significado y diseñan estrategias de afrontamiento

Respondiendo a las vicisitudes adversas se previene el sentimiento de impotencia y la indefensión aprendida.

## **CONGRUENCIA**

Potenciamos la coherencia entre lo que piensan y actúan, una congruencia que permite una globalidad, una consistencia, un equilibrio, una posición estable, un reforzamiento ante uno mismo y los demás.

### **.- GUSTAR Y APASIONARSE POR LAS MÚLTIPLES POSIBILIDADES DE LA VIDA.**

A partir de sucesos indeseables se puede madurar, crecer interiormente y desarrollar la creatividad

### **.- AFÁN DE SUPERACIÓN**

Uno capta su propia fortaleza cuando se ve de pie, luchando por no sucumbir.

No se niega el estado de ánimo, no se busca eludir el dolor, pero se reafirma la voluntad de seguir adelante.

Perdonar, un hermoso acto humano permite hacer las paces con el ayer y abrir el futuro. Es una etapa clave del proceso de curación psicológica.

Mantener viva la motivación. Saber que se puede (el antídoto contra el fatalismo y la indefensión).

Querer es poder. Debemos perseguir los sueños.

La grandeza no está en no sufrir o en disimular, sino en descubrir a través de la dura experiencia quién se es y donde se está.

### **.- ACEPTACIÓN Y ADAPTACIÓN A LO IMPREVISIBLE**

Se precisan pequeñas y grandes cosas que ayudan a quien sufre de forma insondable para recuperarse:

- Llorar, las lágrimas consuelan el alma.

- La única manera de enfrentarse con el sufrimiento es sufriendo, conviviendo con él, aprendiendo a entenderlo, asumiéndolo.

- Saber perdonar y perdonarse.

- Recurrir a un profesional especializado ya sea psicólogo, psiquiatra, médico, terapeuta, que sea de absoluta confianza.

- Grupos de ayuda mutua.

Intentar salir solo de la situación traumática es un grave error. Compartir la pena resulta terapéutico.

- Recuperación de las rutinas cotidianas y de las responsabilidades familiares, como forma de restablecer el orden perdido.

- Escribir lo que se siente, se padece, se desea, compartirlo. Entender el corazón, sentir la razón.

- Esencial la búsqueda de apoyo social, posiblemente con el establecimiento de nuevas relaciones.

- Marcarse metas distintas.

- Siendo bondadoso con uno mismo, permitiéndose desahogos emocionales. Reconociéndose con admiración su dignidad y entereza.

- Es positivo ejercitarse en la relajación como fuente de vitalidad, de descanso profundo, que ayuda a romper rumiaciones negativas.

- La meditación, la reflexión y visualización capacitándonos para enfrentarnos a nuestros vacíos internos sin angustiarnos.

- Actuar con amor, dar lo mejor de nosotros mismos, gustar de compartir, tener una vivencia positiva de los demás, ver el lado bueno de cada situación. Sentir que la vida, pese a todo, merece la pena.

- Acercarse cada día más a la naturaleza a confundirse con ella.

- Buscar el bien-estar, disfrutando de la lectura de un libro, la observación de una escultura o un cuadro, la audición de la buena música.

*Una víctima está recuperada, cuando posee percepción de control, se siente segura, vuelve a ser dueña de su existencia, toma las decisiones que precisa.*

## **.- DAR SENTIDO A LA VIDA**

Cuando nos enfrentamos a un destino que no podemos cambiar, estamos llamados a dar lo mejor de nosotros mismos, a llegar más allá de nosotros mismos, a transformarnos.

Encontrar un propósito con visión de futuro.

Tener un horizonte motiva a sobrevivir y a soportar mejor lo insoportable. Hay que vivir la vida que queremos vivir, con coraje, con libertad, asumiendo riesgos y críticas, con autonomía e independencia, creando oportunidades, escuchando al corazón, reflexionando sobre nuestras acciones y pensamientos.

La capacidad para superar la adversidad se nutre casi siempre de razones concretas para vivir, estamos hablando del amor, de las pasiones o del sentido del deber moral.

Resulta ideal contar con un trabajo que permita desarrollar el proyecto personal.

Hemos de transmitir a nuestros niños, ya sean hijos, nietos, alumnos, un proyecto de vida, una razón de ser, de estar en el mundo, un objetivo que cumplir, una ilusión.

*Los obstáculos están para saltarlos, las caídas para levantarse con nuevos bríos,  
tras haber comprobado que podemos, sabemos y queremos hacerlo.*

## **.- MANTENER VÍNCULO CON LOS MIEMBROS FAMILIARES CONSERVAR EL APEGO AL GRUPO DE AMIGOS**

El amor incondicional de tantas personas maravillosas es la razón, el motivo y el sostén de muchas recuperaciones que son angustiosas

El apoyo a cada pequeño triunfo, a cada mínimo objetivo alcanzado, es un trasvase de energía positiva.

Hay que conectar con nuestro interior. Resignificar lo que nos ha sucedido. Compartir el dolor con los familiares y amigos que son capaces de aguantar la transferencia de tanta angustia. Contar con el testimonio de otras personas que han pasado por la misma experiencia y conocen el proceso, los cambios que conllevan.

Dentro del grupo familiar resulta positivo estimular la expresión de emociones y vínculos de afecto, así como llevar a efecto actividades familiares que requieren cooperación. Todo ello incrementa la confianza en uno mismo, en los demás y en no sentirse solo.



## **.- VIDA SOCIAL AMPLIA Y GRATIFICANTE**

Hemos de fomentar la comunicación y las relaciones con otras personas buscando aumentar la extroversión.

Compartan con sus niños que son las personas sociables y con buen humor las que se adaptan mejor a la vida y la vida las trata mejor.

Propiciemos que establezcan vínculos estrechos con miembros familiares, que generen y mantengan estables relaciones sociales.

## **.- INTERESARSE POR LOS DEMÁS. ALTRUISMO**

Tener Fe en las personas y un sentido de vida.

Tras la experiencia traumática, suele producirse una modificación en la escala de valores, promoviendo conductas de ayuda motivadas por sentimientos de empatía y compasión hacia el sufrimiento de otras personas. Haremos por tanto muy bien en facilitar y promover el altruismo de los niños.

Enseñarles lo que es la equidad. Cuidar las relaciones con los demás. Compartir verdadero amor, hacer favores, perdonar profundamente.

Afloremos la generosidad en nuestros niños, que concedan valor a los otros niños, que encuentre siempre tiempo para hacer un favor. Que sea auténtico, que viva su vida de forma genuina.

La única forma de levantarse, de evolucionar, es comprometiéndose, siendo solidarios.

## **ESTUDIO REALIZADO PARA ESTE LIBRO**

Con el objeto de conocer los factores protectores para sobreponerse a las adversidades y las nuevas cualidades que desarrollan las personas para superarlas, se ha administrado un cuestionario específico elaborado para personas que objetiva e indiscutiblemente han sufrido un acontecimiento marcadamente doloroso (Abusos sexuales, padres de niños con discapacidad; separaciones traumáticas; atentados terroristas; enfermedades graves, degenerativas; crónicas; pérdidas de hijos, padres, pareja... Maltrato....). asimismo un cuestionario para profesionales expertos que trabajan con quienes han sido golpeados por la desgracia: Psicólogos, médicos (psiquiatras, pediatras...), enfermeros y resto de personal sanitario; pedagogos, educadores y trabajadores sociales.

La muestra consta de 185 personas, si bien el estudio continúa y a día de hoy contamos con 359 que ratifican las conclusiones siguientes:

- Para afectados y profesionales la Esperanza, el Sentido del Humor y el Control Interno son factores positivos que engloban cogniciones y conductas que ayudan a sobreponerse de las zancadillas de la vida. Se precisa contar con Congruencia (actuar coherentemente con lo que se piensa y propone) para afrontar hechos traumáticos e implementar ulteriormente Esperanza y Optimismo, para superarlos.
- Es relevante el Control Interno, entendido como conseguir manejar las necesidades y contener los deseos e impulsos cuando la situación lo requiere; y las Relaciones Sociales, la interacción y apoyo mutuo con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y conocidos.
- La máxima puntuación la alcanza “Contar con proyectos de vida” antes del trauma y “Proponerse vivir” después del mismo. Se ratifica la importancia antes y después del descalabro existencial de una correcta autoestima, capacidad de afrontamiento y lucha, saber mirar el lado positivo de la vida.

#### **.- INSTRUMENTOS RECOMENDADOS E INCLUIDOS EN EL LIBRO**

Para orientar y servir de ayuda a padres y educadores para que el niño enfrente la enfermedad, el duelo, las pérdidas, el sufrimiento y prepararle para afrontar el dolor (que padece en el presente o lo hará en el futuro), con éxito, apoyándose en sus propias fortalezas y desde luego en el fuerte vínculo con sus seres queridos.

- CUENTOS, NOVELAS, PELÍCULAS, que abordan:
  - Cuando el niño está enfermo o un familiar,
  - La discapacidad física o psíquica,
  - La muerte (pérdida de la mascota, pérdida del abuelo, del padre/madre, hermano, amigo..del hijo, la muerte del niño.
  - La separación de los padres,
  - Otras vivencias dolorosas como las guerras, la inmigración, el terrorismo, las adicciones, los accidentes, abusos sexuales, bullying.
  - Aprender a superar dificultades (complejos físicos, ser diferente...)

- Conocer los sentimientos, las actitudes que podemos tomar y superar otras crisis emocionales como los miedos, los celos o ser adoptado.

- JUEGOS DE AYUDA
- GUÍAS
- CANCIONES
- CUADROS

*Cabe reinventar la vida y convertirse en forjadores del destino.*

*JAVIER URRÁ*