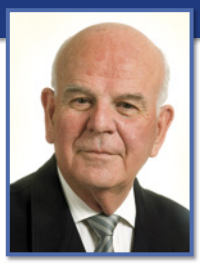

Tu hijo, ¿es "resiliente"?

Ya sé lo que estás pensando. Me estás pidiendo que te hable en cristiano porque eso de ser "resiliente" no lo entiendes. Es verdad. Pero, es más sencillo de lo que tú piensas. La *resiliencia* en el ámbito de la psicología, es la capacidad de una persona para hacer frente a sus propios problemas, superar los obstáculos y no hundirse. Es la capacidad de un individuo para sobreponerse a las adversidades. Equivale a "entereza", "ser fuertes"… La definición original de la palabra resiliencia tenía que ver con la capacidad de un material de volver a su forma o posición original después de haber sido doblado, estirado o comprimido. Hoy en día solemos utilizar esta palabra para describir la capacidad de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponernos a la adversidad.

Si queremos que nuestros hijos afronten las dificultades de la vida es importante educarlos en la capacidad de ser "resilientes". Para ello es fundamental nuestro ejemplo, no sobreprotegerlos y sobre todo creer en ellos. No se trata de evitar que se caigan, sino de enseñarlos a levantarse, y para ello tenemos que confiar en que ellos pueden. Por supuesto, tampoco se trata de exponerlos a peligros o ambientes agresivos "para que se hagan más fuertes". Afortunadamente no estamos en Esparta.

Te comento dos peligros que podemos tener los padres en este campo. El primero la sobreprotección. **Boris Cyrulnik**, gran especialista en este tema, en una entrevista al diario *"El Mundo"* decía: *"Los niños superprotegidos caen en la depresión y se convierten en débiles. Los niños arropados, mimados no superan las heridas de la vida. Carecen de seguridad en la medida en que nunca han sido expuestos al dolor, a la tristeza, al sufrimiento. Es necesario que el niño conozca el miedo, las adversidades para que pueda superarlas. Privarlo de ellas es una manera de convertirlo en vulnerable. Los niños protegidos viven en una prisión y son incapaces de afrontar las cosas por sí mismos. Sufren tantos daños como los abandonados. La responsabilidad es de los padres. Con su mejor intención tratan de arroparlos, pero consiguen un resultado exactamente opuesto"*. Un segundo peligro: dramatizar las situaciones. Cualquier día tu hijo puede tener un problema con un amigo o un educador. Estos acontecimientos hay que aprovecharlos para hacerle fuerte psicológicamente y sobre todo, aprovechar la situación para fortalecer su capacidad de aguante. Algo importante que podemos preguntarlos a los niños cuando tienen un contratiempo, si queremos que aprendan a desarrollar la resiliencia, es ¿qué puedes aprender de esto? o ¿qué puedes sacar bueno de esto que ha ocurrido?

La resiliencia es la capacidad para recuperarse de los momentos difíciles, y es uno de los rasgos de carácter más cautivadores que podemos tener. La resiliencia es la fuerza más poderosa que se puede tener. Supone la capacidad de doblarse antes de romperse ante la presión y la adversidad y salir de este modo reforzado de ellas. La resiliencia es por lo tanto de vital importancia. Pero al igual que cualquier otra fuerza o destreza, debe ser probada y utilizada regularmente con el fin de hacerla crecer.

La Dra. **Heather Wittenberg** señala algunas maneras de hacer que nuestros niños crezcan en la resiliencia:

1. Asumir los problemas. No es posible evitar siempre la adversidad, pero podemos aprender a manejarla.

2. Resiste la tentación de "rescatar del peligro". Los pequeños errores cometidos de niños ayudan a los niños a lidiar mejor con los problemas más grandes que seguro vendrán en el futuro.

3. Abandona el control. Deja que tu hijo tome tantas decisiones como sea razonable. Así aprenderá a decidir en el futuro.

4. Quiérelo por lo que es, no por lo que hace.

5. Utiliza las palabras para expresar los sentimientos. Nos ayudan a manejar nuestros sentimientos y a recuperarnos de las decepciones.

6. Utiliza la lluvia de ideas para resolver problemas. Ayuda a tus hijos a dialogar los problemas.

7. No mimes a tu hijo. No te apresures a comprar lo último en ropa, zapatos o juguetes. Los niños que tienen un poco menos, trabajan más duro y priorizan mejor que aquellos a los que se los colma de cosas materiales.

8. Dalos tareas. La responsabilidad construye un sentido de ser necesario y enseña a los niños lo mucho que pueden aportar.

9. Fortalece la capacidad de esperar. Retrasar la gratificación es difícil, pero es importante para el éxito futuro.

10. Encuentra y fomenta sus fortalezas. Cada niño tiene sus puntos fuertes. Ser bueno en algo lo ayudará a recuperarse en los tiempos difíciles.

11. Valora el poder de lo positivo. Habla acerca de las cosas buenas que sucedieron hoy. Encontrar los aspectos positivos de la vida aumenta la flexibilidad y la felicidad.

12. Participa en proyectos comunitarios. Hay mucho trabajo que hacer para mejorar las condiciones y los derechos de otras personas. Trabajar para otros construye un importante sentido de gratitud interna por lo que se tiene.

José Antonio San Martín

Ventana abierta

Buscando autenticidad

En una canción de hace bastantes años **Joaquín Sabina** decía: *"Un amigo me ha contado que el martes pasado te escuchó gritar en medio del supermercado: «¿quién me vende un poco de autenticidad?»"*. Hay valores que hoy en día escasean, y no va a ser fácil encontrarlos en el supermercado habitual, sobre todo en este tiempo en que diversos "personajillos" se hacen famosos y ganan dinero precisamente engañando y simulando vidas que no son las suyas.

Me ha suscitado esta reflexión la película ganadora de los *oscars* de 2015 a la mejor película y al mejor director, *Birdman*, del cineasta mexicano **Alejandro González Iñárritu**. El deseo de autenticidad es abordado a través de una ácida crítica del mundo del cine y el espectáculo, uno de los grandes "circos romanos" de la cultura popular actual. El protagonista de la película es un actor llamado **Riggan Thomson**, que se ha hecho famoso interpretando en el cine a un célebre superhéroe, *Birdman*, "El hombre pájaro". Curiosamente, el actor que representa a este personaje es **Michael Keaton**, famoso por su interpretación de *Batman*. Riggan trata de darle un nuevo rumbo a su vida, luchando contra su *ego* (o, mejor, sus *egos*, en plural), recuperando a su familia (su ex mujer y una hija adolescente complicadilla) y preparándose para el estreno de una obra teatral en Broadway "de peso y altura intelectual", que él espera que le ayude a reafirmar su prestigio profesional como actor. Quiere ser auténticamente él, no un personaje tan superficial como *Birdman*.

En una de las escenas culminantes de la película, el protagonista sale por una puerta de servicio a fumar a la calle en un intervalo de la representación teatral; pero la puerta se cierra por dentro accidentalmente y se queda fuera, prácticamente desnudo. Tendrá que correr por una calle atestada de gente para volver a entrar a tiempo al teatro por la puerta principal. Él ha querido desnudarse metafóricamente de su personaje y ser él mismo; sin embargo, ahora corre prácticamente desnudo, y la multitud le persigue gritando enloquecida: "¡Es *Birdman*, es *Birdman*!".

En definitiva, no es tan fácil hoy ser uno mismo y, a veces, de "tanto vivir como no somos, acabamos siendo lo que vivimos".

Jesús Rojano