

Madrid, 27 de marzo de 2020

Estimadas familias:

Esperamos que estéis bien vosotros y vuestros familiares y amigos.

Esta semana queremos hablaros sobre **la Resiliencia**, esa capacidad de las personas para soportar traumas y recuperarnos de ellos, adaptarnos a circunstancias adversas y superarlas con éxito.

Sabemos, porque hablamos con muchos de vosotros, que os estáis adaptando muy bien a esta nueva situación. Eso no quiere decir que estéis "felices" y positivos en todo momento.

Hemos sufrido una situación traumática en nuestras vidas, que no esperábamos. Seguimos sintiendo un carrusel de emociones intensas, a diario.

Sin embargo, ¿por qué algunas personas parece que se están adaptando mejor que otras a esta realidad?



Pues bien, esto tiene mucho que ver con ser más o menos RESILIENTES. **Una persona resiliente**, sea cual sea su edad:



>Es **consciente de sus capacidades** y limitaciones.

>**Confía** en sus potencialidades, virtudes y capacidades.

>Es capaz de **pedir ayuda** a los demás cuando la necesita.

>Ve las dificultades como un reto y una **oportunidad para aprender**.

>Practica la **atención plena**.

>Fomenta **relaciones** con personas que "suman".

>**No** malgasta energía tratando de **controlarlo todo** en su vida.

>Es **flexible** y se adapta a los cambios, y persevera en sus metas u objetivos

>Actúa de forma **creativa**.

>Aplica el **humor** ante las situaciones adversas.

No se nace resiliente, es un proceso de aprendizaje que vamos poco a poco construyendo a lo largo de la vida. Además, “no se trata sólo de resistir y seguir, de aguantar, sino de GENERAR oportunidades y posibilidades de vida ante la adversidad y la incertidumbre”, en palabras de Fernando Tobías.

Los **fundamentos básicos para ir cultivando esta capacidad** son muchos. Entre ellos, como jóvenes y adultos podemos trabajar en nosotros, nuestros hijos o hermanos más pequeños estos aspectos:

La introspección Autoconocimiento	La Confianza	La Autonomía	La habilidad en las relaciones humanas
La iniciativa o Proactividad	El sentido del humor	La creatividad	La “espiritualidad”



¿Y cómo hago para que mis hijos sean más resilientes?

Algunas pautas interesantes, sobre las que hemos de reflexionar, para ver si estamos incidiendo en ellas como padres, son las siguientes:

1. Promover esa confianza, **autoestima y autonomía** desde pequeños: enseñar a pescar en lugar de regalarle peces de todos los colores y formas, y los más bonitos.
2. Cuidar el **lenguaje** y las historias que les contamos o que les dejamos ver, tanto en la televisión como por ejemplo en You Tube y redes sociales.
3. Darles más **responsabilidades**, y sobreprotegerles menos.
4. Fomentar el **Locus de control interno**, que vean lo que ocurre como consecuencia de sus actos, y no como algo que viene de fuera y de lo que los demás son culpables. Es típica la frase “he aprobado”, pero también lo es: “me han suspendido”.
5. Ofrecer interpretaciones y perspectivas variadas ante la adversidad. Fomentar el diálogo. Mantener una **actitud positiva frente a los problemas** y no verlos como obstáculos insuperables. No magnificar los sucesos ocurridos intentando considerar la situación en su globalidad y mantener una perspectiva a largo plazo.
6. **Reconocer** y dar por válidas las **emociones** propias y las de los que nos rodean.

7. Practicar atención plena (mindfulness) para **regular el estrés** y la ansiedad.
8. Controlar el uso de pantallas, sustituyéndolas por otro tipo de **actividades manuales**, juegos imaginativos, dibujo libre, hacer un **diario**, tocar un instrumento, bailar, cantar, cocinar, juegos tradicionales en familia, etc., aunque al principio nos digan que se "aburren"...
9. No olvidar **cuidarse** y prestar atención a nuestras necesidades. Llevar un hábito de vida saludable nos ayuda a estar más preparados para afrontar lo que nos venga. Si es posible, tener un espacio individual al día, o cada dos o tres días, para hacer algo que nos guste solos (como adultos y como adolescentes, quizá antes lo teníamos, y ahora lo echamos de menos).



Os recomendamos:

Para padres (y adolescentes a partir de 12-14 años), la conferencia de Fernando Tobías, de la Universidad de Padres (<https://universidaddepadres.es/>), de la que hemos extraído muchas de estas pautas: <https://www.youtube.com/watch?v=UK4is6mp5yQ&t=5s>

Un vídeo para explicárselo a los niños: <https://www.youtube.com/watch?v=7Ck4cxhk75c>

Un cuento para los muy pequeños: <https://www.youtube.com/watch?v=VFLiD25KwSA>

Y para leer:

- ✚ "Resiliencia, o la adversidad como una oportunidad" de Rosario Linares.
- ✚ "Los patitos feos" de Boris Cyrulnik.
- ✚ "No sabes lo que me cuesta escribir esto", de Olivia Rueda, basado en su propia historia de superación personal, después de ser operada y perder la capacidad lingüística (2018)
- ✚ Con o para vuestros hijos: "Carlota y las mariposas" de Gemma Sánchez.
<https://www.youtube.com/watch?v=zejZAUhE3Xk>

¿Nos recomiendas tú otros libros, vídeos o conferencias? Escríbenos para contarnos lo que quieras.

Ya va quedando menos para volver a estar todos juntos. Así que... ¡Ánimo!, que somos el Fuente.

Departamento de Orientación