Fortaleza emocional

CARLOS CHICLANA ACTIS

Doctor en Medicina y especialista en Psiquiatría por la Universidad de Navarra. Chiclana preside la Asociación de Psicoterapia Cognitivo Analítica de España, es divulgador y autor de varios libros relacionados con su especialidad.

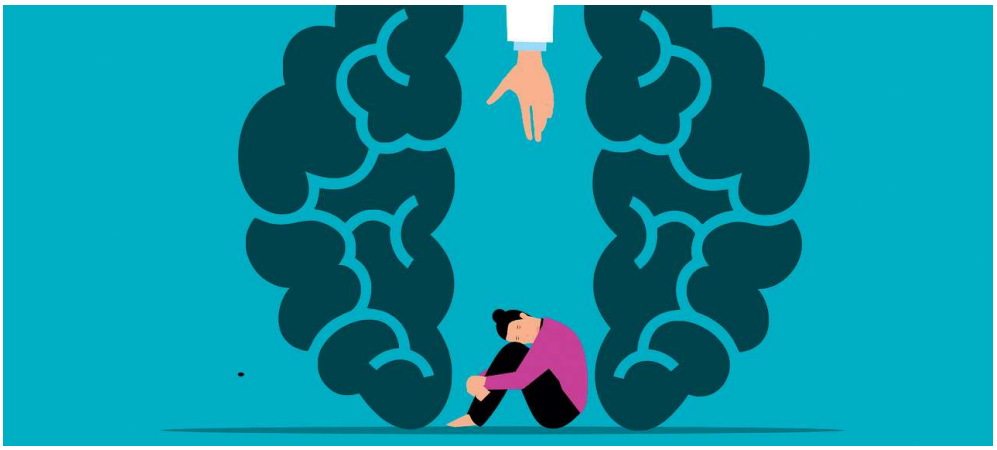

Foto: © Pixabay

Avance

Los datos son elocuentes respecto a la importancia de la salud mental y muestran bien los altos riesgos de sufrir algún tipo de patología. Frente al panorama que dibujan ¿se puede hacer algo para prevenir la patología mental especialmente en los casos de la infancia y la adolescencia? El psiquiatra Carlos Chiclana propone de acuerdo con una revisión de publicaciones académicas, promover su fortaleza emocional mediante estas cuatro líneas de acción:

1. Ahondar en la bondad originaria y transmitir a la persona que es buena en sí misma. Lo mejor que pueden

enseñar unos padres a un hijo/a es que la persona interiorice, sienta y sepa que es buena porque sí, porque lo vale, porque lo es. Esto le dará seguridad y hará de ella una persona segura que podrá afirmar: «soy buena, soy válida, soy única, soy auténtica, soy digna».

2. Que conozca que tiene energía y capacidad de acción y que esto es bueno. La tarea sería encauzar bien esta energía. Es una gran oportunidad para conocer los motores que activan el querer de tu hijo.

3. Ser consciente de que se es limitado y por esto es necesario custodiarse y cuidar bien de sí mismo. Uno no se sustenta en sus propias fuerzas solamente, sino que el peso se reparte con otras personas, la realidad o la vida misma. Si explicas a tu hijo que no pasa nada por tener errores, ser imperfecto, equivocarse y que no podrá hacer todo lo que desearía, le ahorrarás muchas frustraciones.

4. Potenciar lo relacional como elemento fundamental del desarrollo personal. A medida que vamos cumpliendo años, más conscientes somos de que necesitamos a los demás. Pero, más allá de la necesidad, se trata de valorar cómo una pareja, un amigo de verdad, un profesor, un hijo o una hija son capaces de estimular, transformar y de ayudar a crecer y a madurar.

Por todo ello, entre las conclusiones del artículo, afirma el psiquiatra que «aunque la amenaza de la patología psiquiátrica y psicológica es real y está presente, tenemos también herramientas prácticas y sencillas para proteger la salud mental y promocionarla en el ámbito familiar, escolar y social más cercano a nuestros hijos». NR

Artículo

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en 2019, se estimó que 970 millones de personas en todo el mundo —una de cada ocho— vivían con algún tipo de trastorno mental, siendo los trastornos de ansiedad y depresión los más comunes. Además, la pandemia de *COVID-19* ha tenido un impacto significativo en nuestra salud mental, en particular en niños y adolescentes.

¿Se puede hacer algo para prevenir la patología mental en los adolescentes? De acuerdo con una revisión de miles de publicaciones académicas sobre factores que hacen que los niños y adolescentes sean más resilientes y fuertes, sí es posible. Hay factores protectores y muchos pueden aplicarse de manera muy concreta y práctica en el ámbito familiar, escolar y social. En coherencia con la práctica clínica, estas variables permiten establecer acciones prácticas y cotidianas para promover la salud mental de los niños y adolescentes. Propongo aglutinarlas en cuatro líneas de acción para desarrollar la fortaleza emocional personal:

1. Ahondar en la bondad originaria y transmitir a la persona que es buena en sí misma.
2. Que conozca que tiene energía y capacidad de acción, y que esto es bueno.
3. Ser consciente de que es limitado y por esto necesita custodiarse y cuidar bien de sí mismo.
4. Potenciar lo relacional como elemento fundamental del desarrollo personal.

Lo mejor que pueden enseñar unos padres a un hijo/a es que la persona interiorice, sienta y sepa que es buena porque sí, porque lo vale, porque lo es. Además, podrá ser más buena, desarrollarse, potenciar capacidades, habilidades y adquirir virtudes. Interiorizará que no tiene que hacer nada para demostrar que es buena, que su valor no lo determinan notas ni medallas, ni el éxito profesional, ni sus ingresos, ni su posición social. Comprenderá y sentirá que ha sido amada antes, que es amada de manera incondicional y, por lo tanto, procurará amar a los demás antes y amarlos de manera incondicional. Esto le dará seguridad y hará de ella una persona segura que podrá afirmar: «soy buena, soy válida, soy única, soy auténtica, soy digna». ¶

BONDAD ENGENDRA BONDAD

Con estrategias asequibles como las que se enuncian a continuación le facilitarás la estructura adecuada para ser fuerte y valiente, para estar espabilado —que no en alerta ni en tensión— y que no le domestiquen con collares sociales, establos ambientales o manipulaciones personales.

1. Dale abrazos y besos. Facilitar el contacto físico. Se abraza lo que se quiere.
2. Enseña a cuidar el cuerpo: higiene, alimentación, sueño, ejercicio. Se cuida lo que vale.
3. Que vista con elegancia adecuada a cada situación. Merece ir bien vestido.
4. Sé lugar seguro, facilítale la calma emocional: háblale sereno. Estate disponible.
5. Potencia y educa sus sentidos: mirar, oír, oler, tocar, saborear.
6. Refuerza cuestiones concretas. Potencia sus capacidades.

7. Valida sus emociones, ayuda a reconocerlas y que comprenda que son sanas.
8. Hazle consciente de las condiciones de valor que se potencian en el hogar y en la familia.
9. Potencia la cultura de la aceptación sobre la del esfuerzo.
10. Potencia la cultura del esfuerzo sobre la cultura del éxito.
11. Evita poner etiquetas (la guapa, el deportista, el estudioso).
12. Promueve que sean «personas normales»: ni perfectos ni productivos.
13. Escúchale. Atiéndele. Obsérvale. Contémplale. Que sea visto y lo experimente.
14. Siempre confiar: de la sospecha a la confianza.
15. Premios y castigos en coherencia con la virtud que se pretende fomentar.
16. Transmítele que no necesita un complemento para ser auténtico. Muerte a la media naranja. ¶

¡A EXPLORAR!

Cuando llegas a la adolescencia, si estás bien y sano, te comes el mundo. Lo sabes todo, no «necesitas» a tus padres. Crees que vas a hacer y conseguir lo que quieras en la vida. Esto es genial y vale la pena que tú lo sepas y que tu hijo lo sienta: toda esa energía es muy buena y también lo que se deriva de ella como la curiosidad, el afán por explorar y el interés por las experiencias desconocidas. Es una gran oportunidad para conocer los motores que activan el querer de tu hijo, los que movilizarán su voluntad.

Con el disfrute se estimulan diversas áreas del cerebro que ayudan a un buen estado de ánimo, a tener iniciativa y, con el mantenimiento en la acción de lo que se quiere

conseguir porque gusta, se desarrollan habilidades y competencias que estructuran la fuerza de voluntad unificando el apetecer y la disciplina, el gusto y el esfuerzo, la inmediatez y la perseverancia. No es necesariamente pasarlo bien, sino extraer el bien de una acción y gozar con ella. También implica esfuerzo, orden y disciplina. Esa sensibilidad para algo concreto activa la energía para ir a por ello. Es tu tarea ayudarle a encauzar bien esta energía para conducir con seguridad el coche de su vida. Estas pautas servirán de ayuda:

1. Promociona sus propios intereses: gustos, planes, proyectos...
2. Facilita la motivación personal con lo que le interesa.
3. Acuclíllate para ver desde su punto de vista.
4. Promueve nuevas relaciones. Que quieran a otros (familia, amigos, entrenador, profesores).
5. Facilita su diferenciación del padre y de la madre. Ser diferente sin desgajarse de la familia.
6. Enseña que no se posee a las personas. Si tú no posees, él aprenderá a no poseer.
7. Potencia la libertad (capacidad de elección y selección de lo bueno) frente a la necesidad, el deseo o la inmediatez.
8. Instala un «detector de ayudas innecesarias» para no sobreproteger.
9. Promueve que experimente: aficiones, comidas, planes, deportes, idiomas, viajes, personas.
10. Planifica la búsqueda de novedad. ¿Con qué sueña tu hijo? Soñad juntos.
11. Educación sexual explícita. Que diga: en mi casa se podía hablar de sexo.

12. Señala que las circunstancias también importan: detectarlas, conocerlas e incorporarlas.
13. Ayúdale a tener actitud propia, propósito de la vida. Para qué actúa. Para quién actúa.
14. Que incorpore que toda esa energía tan buena es también para resistir, aguantar, sacrificarse.

MENOS MAL QUE ERES IMPERFECTO

Llega un momento en tu vida en que te das cuenta de que no eres perfecto. Tienes errores y limitaciones, haces cosas mal y no llegas a todo lo que quisieras. Es un momento gozoso porque te liberas de responsabilidades que no eran tuyas. La libertad se expande al percibir que no se exige ser omnipotente. Cuanto antes llegues a este punto de inflexión en tu vida más fácil te será ser fuerte, porque no sustentas tu ser únicamente en tus fuerzas, tus capacidades o tu esfuerzo, sino que repartes el peso con otras personas, la realidad, Dios, la vida misma, etc.

Si explicas a tu hijo que no pasa nada por tener errores, que es imperfecto, que se confunde, se equivoca, tiene debilidades y no puede hacer todo lo que desearía, le ahorrarás muchas frustraciones. Le liberas de la dictadura del perfeccionismo. Si le haces caer en la cuenta de que tú también eres imperfecto y le pides perdón cuando lo haces mal y que pides ayuda para corregirte, le resultará natural la aceptación de los fallos, la lucha contra ellos, la resistencia ante esa natural debilidad y el ataque para impedir que esas limitaciones le hagan creer que no es bueno o que no es capaz. Ahora bien, esa bondad y esa capacidad precisa de ayuda y soporte, por su propia naturaleza, para crecer mejor,

esa vulnerabilidad, necesita ser transmitida. Estas estrategias enseñan que se es fuerte porque se tienen limitaciones.

1. Enséñale que tenemos fallos, somos débiles y vulnerables.
2. Pon límites, enseña a respetarlos y que aprenda que hay consecuencias si no se hace.
3. Que integre que decir no es consecuencia de decir sí a algo que se quiere. La renuncia como parte de la felicidad.
4. Enséñale a custodiarse a sí mismo, que es para su cuidado y por qué es así.
5. Que en casa se pueda pedir perdón y perdonar. Pídele perdón cuando sea oportuno.
6. Que experimente que se aceptan los errores propios y ajenos, y se sigue adelante.
7. Que experimente que hay distintos amores: matrimonio, hijos, amigos, compañeros, servicio, vecinos, conocidos, entrenadores, profesores, monitores, etc. El amor también tiene sus límites.
8. Participa con él de los límites en las relaciones humanas. Respeto a los demás.
9. Enséñale a tolerar la frustración, el malestar y el sufrimiento como parte natural de la vida.
10. Que aprenda técnicas de regulación emocional: contigo, libros, talleres.
11. Pregúntale cómo está, cómo se siente, qué quiere, qué le gusta, qué le frustra… ¶

PARA SER MÁS TÚ MISMO, NECESITAS DE LOS DEMÁS

Cuanta más edad tienes, más consciente eres de que necesitas de los demás. Conforme avanza la existencia, más interiorizas lo

importantes que han sido las personas en tu vida, cómo te han transformado, cómo te han «obligado» a hacerte presente y cómo han estimulado tu yo para que tu identidad sea más auténtica. Anímate: si se lo enseñas a tu hijo en la infancia te lo agradecerá toda la vida. Las personas que interactúan con nosotros no son sólo importantes en sí mismas, sino que también lo son para uno mismo, porque nos forman, transforman y per-forman. Con estas estrategias se ahonda en la necesidad de ser transformado.

1. Enséñale el sentido de una relación, la riqueza de dar y recibir.
2. Que aprenda a relacionarse contigo. Facilítale un modelo, cómo te afecta y cómo le afectas.
3. Educa en la autotrascendencia, que salga de sí mismo sin dejar de estar en sí mismo.
4. Enséñale de forma práctica a confiar y a abandonarse proporcionadamente a la relación.
5. Cuéntale historias de personas que te han cambiado.
6. Que cuente con las otras personas para la vida: autonomía + heteronomía + teonomía.
7. Cuéntales cómo te transforman ellos, qué supone el encuentro de dos libertades que crecen.
8. Pregúntale y cuéntale tú cada día, por qué estás satisfecho y agradecido.
9. Enséñale a compartir su intimidad y qué es la amistad, que conozca quiénes son tus amigos.
10. Transmite tus emociones, y así también experimentará distintos niveles de intimidad.
11. Facilítale formación, y que perciba que esta le transforma. Se aprende de otros.

12. Ayúdale a tener sana independencia en las relaciones: que sean libres, valientes, confiadas, fecundas.
13. Que comprenda por tus acciones que la persona es un fin en sí mismo. Él también.
14. Enséñale técnicas de comunicación verbal y no verbal. ¶

LA FORMACIÓN COMO PARTE DE LA TRANSFORMACIÓN

En la necesidad de ser transformados contamos con la oportunidad de formarnos, transformarnos y per-formarnos. Al igual que se puede hablar de una alimentación sana, puedes cuidar tu formación para que te transforme en ti mismo y te acerque más a la verdad. El acceso a la formación ahora es muy amplio, es una maravilla la variedad y se puede seleccionar con mucho acierto: charlas, conferencias, cursos, libros, series, películas, programas de radio y televisión, pódcast, cursos de verano, retiros, mentores, consejeros, preceptores, acompañantes.

Si tus hijos ven que estás abierto a recibir formación, que lees, acudes a cursos, etc., y que esto desarrolla tu sentido crítico, tu capacidad de pensar, de escuchar otras opciones y opiniones, de cuestionarte tus valores y premisas, aprenderán que la formación es parte de la transformación. No dejarán de hacerlo a lo largo de su vida, hasta que en la tumba puedan escribir en su epitafio que no dejó de aprender de todo, de todos y todas, y que nunca fue autodidacta.

Podemos concluir que, aunque la amenaza de la patología psiquiátrica y la disfunción psicológica es real y está presente, tenemos también herramientas prácticas, sencillas y asequibles para proteger la salud mental y promocionarla en el ámbito familiar, escolar y social más cercano a nuestros hijos. ●

INFLUYENTES