

SEMINARIO ANIVERSARIO

CEIS Maristas. Punta Arenas 19 de octubre 2009



Historia personal y características de sí mismo



Historia personal y características de sí mismo

Raúl Cheix Montenegro
Director CEIS Maristas
Seminario 25 años Punta Arenas

Motivación: Cierra los ojos y regresa en el tiempo...

Quisiera regresar a la época en que
las decisiones importantes se tomaban mediante un práctico cachipún
Los errores gramaticales se arreglaban arrancando la hoja del cuaderno
y haciendo de nuevo la copia.
El peor castigo y condena es que te hicieran escribir cien veces...“no debo hacer...”

Tener mucho dinero, significaba poder comprar más dulces,
jugar al negocio o poder comprar un helado en el recreo.
Las discusiones terminaban con: "piedra, papel o tijera "
Llenar un frasco con bolitas podía mantenernos felizmente ocupados toda una tarde.
No era raro que tuvieras dos o tres buenos amigos.

Muy viejo se refería a cualquiera que tuviera más de 16 años.
No había nada más lindo y prohibido que jugar con fósforos.
Pacos y ladrones eran sólo un juego para los recreos...
Y era mucho más divertido ser ladrón que policía.

Venenosa se refería sólo a un tipo de animal y no a ciertas personas.
Para viajar desde la tierra al cielo sólo tenías que creerte astronauta o superhéroe.
Era ideal jugar un partido sin arcos y las reglas no eran muy importantes.
Lo peor que te podía ocurrir con el sexo opuesto
era que te rechazara para los juegos de parejas.

Llevar un arma al colegio significaba que te habían pillado con una honda.
El último paga todo, te hacía correr como desaforado hasta que se salía el corazón por la boca.
Nunca faltaba la moneda debajo de la almohada que te traía el ratón
a cambio de tus dientes de leche y eras de otro mundo si te dejaba un billete.

Tu peor desilusión era ser elegido último para los juegos en el barrio o en el colegio.
Guerra sólo significaba arrojar tiza o avioncitos de papel en las horas libres.
La bombita de agua era la más moderna y poderosa arma inventada.
La guerra era algo que había sucedido antes de que nacióramos y que nunca volvería a repetirse.

Las sustancias, cuchufli y los berlines eran el grupo de alimentos básicos y esenciales.
Para convertir la bici en una nave espacial
sólo había que ponerle una tapa de bebida aplastada entre los rayos de las ruedas.

No había nada mejor en las vacaciones que bañarse con la manguera en la calle
y mojar “accidentalmente” al vecino pesado que pasaba.
Los hermanos mayores eran el peor de los tormentos,
pero también los más celosos y feroces protectores.

Si puedes recordar la mayoría de estas cosas...

Significa que has vivido.

Historia personal y características de sí mismo

1. Historia personal:

Cada uno de nosotros tiene una particular idea respecto de lo que es la historia. Generalmente asociamos la historia a personajes, batallas o sucesos de gran trascendencia. Y eso es cierto, pero sólo en parte. La historia es reconstruir el pasado a fin de comprender de manera más cabal el presente. En la historia hay un plano público-social y otro privado-doméstico. Claro que a lo largo de la historia ha habido batallas y grandes acontecimientos y eso sería lo propio de la historia pública-social. Pero también es cierto que han sucedido una serie de situaciones que han afectado a las personas comunes y corrientes y que no han quedado registradas en ningún libro. Este sería el campo de la historia de la vida privada o doméstica.

Con el marco de referencia anterior, en este Seminario nos acercamos a la historia desde una perspectiva un poco diferente a la que nos hemos formado en nuestra experiencia escolar. Aquí nuestro interés se centra en la persona singular y en lo que le ha sucedido, de lo que ha sido testigo, lo que ha provocado, la forma como ha salido adelante en determinado conflicto, las soluciones que ha dado a ciertas situaciones, etc.

En la **visión que cada uno tiene de la propia vida** influyen los hechos-acontecimientos, las apreciaciones afectivas que ellos despiertan en cada uno y los conceptos-ideas que la persona se ha ido formando respecto de sí mismo.

Los hechos-acontecimientos son el sinnúmero de eventos que la persona ha vivido más o menos conscientemente. Algunos de ellos permanecen en el recuerdo por la intensidad de su impacto sobre la propia vida, en tanto que otros, los más, pasan sin dejar huella. A cada persona le ocurren muchas cosas y de la más variada índole. A todos nos pasa algo en algún momento determinado de la vida. Lo que nos ocurre no es sólo lo que queda en la memoria consciente sino absolutamente todo lo que hemos vivido, pero que no siempre tenemos el recuerdo lúcido de ello.

Las apreciaciones afectivas son la valoración emocional que le damos a cada uno de los acontecimientos que hemos vivenciado. Sin lugar a dudas que los sentimientos extremos de pena y alegría son los que dejan una huella emocional más intensa. De hecho pueden predisponernos favorable o negativamente a nuevos acontecimientos. Por la intensidad de su impacto emocional su recuerdo está siempre presente e incluso pueden llegar a ser referentes reiterativos en la persona. Podríamos afirmar que pueden llegar a constituirse en verdaderas anclas que atan a la persona frente a nuevas situaciones. De alguna manera, son como un filtro a través del cual la persona percibe lo que ahora le está ocurriendo.

Los conceptos-ideas constituyen la base más intelectual con que la persona se relaciona consigo misma. En un sentido general podríamos afirmar que cada uno de nosotros elabora una idea de sí mismo respecto de su "autoeficacia" como persona, su sentido de "competencia" o de un ser "autovalente". En definitiva, da cuenta de la valoración que cada uno hace respecto de sí mismo. Esa construcción se realiza tanto desde la propia persona como de los mensajes y retroalimentaciones que recibe de los demás. Una persona puede percibirse de una determinada manera y los otros confirmarle o cuestionarle esa percepción. Una persona puede sentirse inútil o torpe para algo y los demás pueden ayudarlo a sentirse competente y hábil al ubicarlo en situaciones donde demuestre sus habilidades y talentos. Por el contrario,

una persona puede tener una imagen de sí muy favorable en un aspecto y sin embargo los demás no reconocérselo como tal o incluso hacérselo presente como una carencia.

2. Identificación de etapas relevantes en el ciclo vital:

Mirar y entender la vida como un proceso integrado por diversas etapas que se suceden es una idea bastante arraigada en diversos pensadores y tradiciones culturales de Oriente y Occidente. En la tradición judeo-cristiana tiene un sentido muy profundo la imagen de peregrinaje y de camino.

En el campo del saber psicológico, Erik Erikson elaboró una teoría acerca de las edades de la vida que se despliegan a través de una determinada secuencia. Cada una de las etapas del desarrollo humano está guiada por un orden natural que actúa como una programación biológica que interactúa con el medio ambiente. De la misma manera, reconoce la existencia de una serie de crisis vitales propias para cada una de esas etapas. Son los desafíos o las tareas específicas que cada persona debería estar en condiciones de alcanzar satisfactoriamente en cada una de ellas. El no logro de dichas metas compromete la espiral de desarrollo, deja inconclusas las bases de las etapas sucesivas y puede bloquear la apertura a las nuevas tareas que se presentan.

De manera esquemática, agrupamos las edades de la vida de E. Erikson en seis momentos claves para comprender el propio ciclo vital. Cada peldaño representa una determinada etapa dentro del ciclo vital. Cada uno de ellos aparece identificado dentro de ciertas edades que aparecen como las más representativas. Esbozamos los elementos más relevantes a partir de algunas frases o ideas claves a fin de dar una visión globalizadora e integradora de cada momento vital.

				<p>ANCIANIDAD: (60 años...) Integridad – evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de la declinación vital. • Revisión de la propia vida. • Conservación del sentido de utilidad y reemplazo del tiempo.
				<p>ADULTEZ: Generatividad – consolidación (30 – 60 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inserción en el mundo laboral y social. • Sentido de competencia profesional. • Estabilización de la relación de pareja y formación de la propia familia.
				<p>JUVENTUD: Intimidad – ubicación en el mundo (20 – 30 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es el período de mayor capacidad física. • Estudios y capacitación laboral. • Adquisición de conocimientos y experiencias. • Vida de pareja inicial y compromiso afectivo estable.
				<p>ADOLESCENCIA: Identidad – conciencia de sí mismo (12 – 19 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relación con el propio cuerpo, cambio en el esquema corporal y aspecto físico. • Construcción de la propia identidad. • Desatención familiar, atención grupal. • Elecciones y decisiones iniciales. • Tensión entre la necesidad de independencia y la situación de moratoria.
				<p>NIÑEZ: Finalidad – industriosidad (4 – 12 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apertura al mundo extra-hogareño • Tomar iniciativas y conseguir sus propios fines • Capacidad para jugar y aprender • Competir y compararse • Sentimiento de sentirse capaz de alcanzar metas, de que le vaya bien • Habilidades sociales

INFANCIA : Confianza básica -autonomía (nacimiento - 4 años)

- A partir del nacimiento se verifica un proceso más complejo que la gestación.
- La llegada al mundo de un niño impacta a los progenitores e implica reacomodo de la estructura familiar.
- El niño vive un proceso de intenso crecimiento físico y neurológico.
- La exploración sensorial y motriz del entorno.
- El desarrollo y uso del lenguaje pone al niño en comunicación con el mundo y los otros.

3. **Análisis e interpretación de los hitos de la historia personal:**

Espontánea o intencionadamente, ocasional o sistemáticamente, voluntaria o involuntariamente, consciente o inconscientemente vamos haciendo un análisis e interpretamos lo que sucede con nuestra vida. A veces, son situaciones emergentes las que nos hacen tomar conciencia de lo que hemos vivido y de lo que nos ha sucedido a partir de ellas. En otras oportunidades, al enfrentar una nueva experiencia rememoramos lo que nos ha ocurrido y hacemos el balance del impacto que ha dejado en nosotros esa situación.

Los componentes constitutivos de la propia existencia lo representan las personas, las circunstancias y las cosas. Ellos están presentes en la forma como analizamos e interpretamos lo que nos ocurre en nuestra vida.

Las personas son todas aquellas figuras que tienen significado para nosotros, pueden representar un valor favorable o uno desfavorable. Son todos aquellos que han tenido algún efecto en nuestra persona, nos han dejado alguna impronta o recuerdo. En la historia de cada uno, esas personas siempre representan algo, tienen un lugar y despiertan determinados sentimientos y valoraciones.

Las circunstancias representan el conjunto de situaciones o experiencias que hemos vivido. De alguna manera, están presentes en nosotros todos los acontecimientos y eventos que forman el itinerario de la vida. Podríamos identificarla con el contexto en el cual se ha desenvuelto la vida y que ayuda a ubicar y entender lo que nos ha sucedido. Esta variable ubica la historia personal en un tiempo y en un lugar determinado.

Las cosas o los objetos que tienen valor y significado para cada uno. Son los “bienes o tesoros” queridos. Lo que cada uno de ellos representa y que tienen una carga emocional bastante intensa. Respecto de ellos se despierta un sentimiento de propiedad y también de identificación, se les sienten como propios y de alguna manera poseen algo de nosotros. Hacia ellos se pueden establecer relaciones positivas y constructivas que hacen sentir a la persona con el abrigo y amparo que necesita para la vida.

La **dimensión de temporalidad** juega un rol decisivo en la historia. La historia personal está integrada por tres momentos vitales. El pasado, el presente y el futuro.

El pasado dice relación con el conjunto de sucesos, experiencias, personas, aprendizajes, valoraciones y lugares que han dejado una impronta en la persona. Pueden ser de signo positivo-integrador o bien de carácter negativo-distorsionador. El recuerdo que hacemos de los aciertos y de los logros nos confirma en nuestra autoafirmación y nos deja un sentimiento positivo, de confianza, de seguridad y de estabilidad. Los errores y los obstáculos que no fueron salvables dejan una marca que nos puede inhibir o frenar ante nuevas situaciones, nos puede debilitar en la percepción de nosotros mismos.

El pasado es nuestra herencia inevitable. Puede ser un dato integrado positivamente a la propia historia o puede querer ser evitado, ocultado, disimulado o rechazado. De alguna o de otra manera, nuestra mente puede asumirlo como un dato o bien puede resistirse a asimilarlo o a tratar de negarlo. Lo cierto es que el pasado está ahí, lo queramos o no, lo reconozcamos o tratemos de desconocerlo. Negar o huir del pasado quita base al presente.

El presente es el aquí y el ahora en nosotros. El presente nos sorprende con lo que somos, con lo que conocemos y lo que hemos vivido. De alguna manera, el presente está constituido por el sentido de realidad respecto de nosotros, los demás y el mundo que nos rodea. Es también la forma como nos ubicamos y como vemos.

Si bien es cierto que somos la misma persona desde nuestro nacimiento hasta el día de hoy, no es menos cierto que no somos “de la misma manera”. La experiencia y la madurez alcanzada con los años nos hacen sentirnos y ubicarnos de manera nueva ante las personas, las situaciones y las cosas. Podríamos replicar las palabras del filósofo griego que “nadie se baña dos veces en el mismo río”. Ni el río es el mismo, ni la persona es la misma en dos momentos diferentes. En la vida están presentes las dinámicas de permanencia y cambio de manera inevitable.

El futuro es la dimensión de la esperanza, de las posibilidades, de las metas, de los sueños y de los propósitos. En un sentido geográfico podríamos identificar al futuro con el horizonte, al punto o la línea que se ubica al límite de nuestra percepción actual.

Desde la perspectiva humanista, el futuro no es huida o evasión del presente. El futuro tiene sentido y cobra valor en la medida en que se le visualiza como una posibilidad cierta no dependiente del azar o de la casualidad. Una cosa es soñar y otra diferente es empeñar la voluntad y el esfuerzo humano por alcanzar algo. Una alternativa es esperar que el futuro produzca determinados logros y otra es empezar a construir ahora lo que se quiere ver realizado en el futuro.

Esta visión del futuro dista mucho del fatalismo o de la evasión. Una postura fatalista es la que se inhibe en sí misma al mirar el porvenir como algo absolutamente ajeno o inútil frente al trabajo y esfuerzo humano. Una alternativa de evasión es la que lleva al ensoñamiento en el presente y espera que se produzca en el futuro por arte de magia, sin intervención humana.

Claro que el hombre no es dueño del tiempo y menos aún del futuro. Pero esta realidad existencial evidente no significa renunciar a la cuota de responsabilidad que cada uno tiene respecto de su propio porvenir. Es cierto que no podemos hacernos el porvenir. Es evidente que no podemos asegurarnos frente a lo impredecible. También es imposible preverlo todo. Incluso no sabemos de cuánto tiempo disponemos en la propia existencia. Lo que sí depende de nosotros es lo que somos capaces de hacer con el pasado, lo que hacemos en el presente de nuestra existencia y lo que adelantamos ya aquí y ahora de nuestro futuro.

4. El Proyecto de vida:

Es la relación que la persona ha logrado establecer consigo mismo en diversos planos y aspectos. Es el sentimiento profundo que despierta la propia persona. Surge del nivel de profundidad del autoconocimiento y de la autoaceptación que ha logrado alcanzar. Es el nivel existencial básico de ser en sí mismo, ser en el mundo y ser con otros. Es el plano del proyecto vital que integra todas las dimensiones constitutivas del ser humano. Nace de la conciencia profunda que la propia existencia no es por azar, que tiene un sentido y un valor interno que le lleva a un fuerte nivel de compromiso.

Proyecto vital implica mirarse a sí mismo con libertad, paz y autocrítica a fin de autoevaluarse en cuanto persona armónica, integrada, coherente y con consistencia ante las circunstancias de la vida. Es la búsqueda permanente de un justo equilibrio entre prudencia y audacia, serenidad y energía, actividad y reflexión, sinceridad y prudencia, permanencia y conversión, atención a los procesos internos y sensibilidad a las llamadas que provienen del exterior.

Plantearse frente a la existencia del ser humano implica mirarla de manera amplia e integradora. Requiere el esfuerzo de superar la apreciación espontánea y simplista por otra más rigurosa y profunda.

El esquema que sugerimos es una representación de la realidad, es como un mapa. El mapa no es el territorio. El mapa permite establecer ciertas imágenes y coordenadas que ayudan a ubicarse y recorrer el territorio. Muchos son los accidentes y fenómenos geográficos que se presentan en el territorio, como variados son también, los eventos y circunstancias entre los cuales se desenvuelve la vida. Un buen mapa, es decir, un sólido proyecto de vida, hace posible la orientación y el reconocimiento de todo el territorio. Lo vasto del territorio de la propia existencia puede llevar a deambular sin dirección y sentido. La energía que se requiere para transitar por el camino de la vida merece que se le encauce de manera responsable y productiva. La espontaneidad tiene su valor y hay que cuidarla para que sea un aporte constructivo y no desintegrador de la persona.

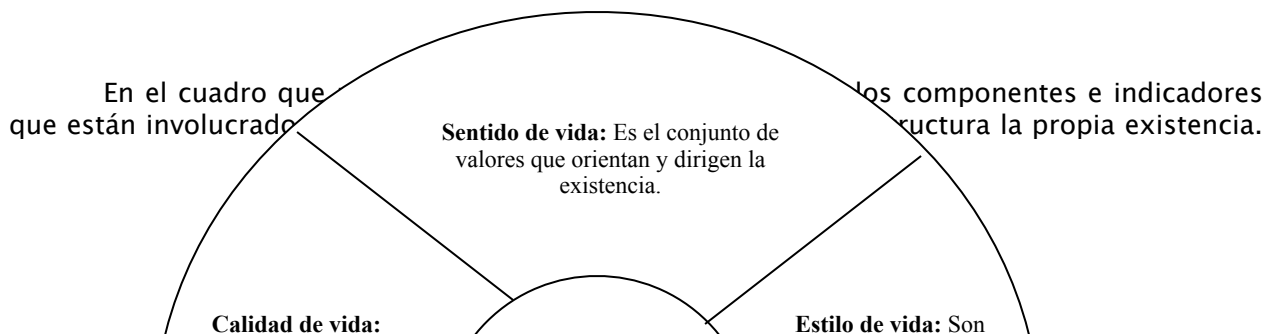
Definir y realizar el propio proyecto de vida es la máxima expresión y culminación de la existencia. El proyecto de vida es una meta y un camino. Es un propósito en el que se empeñan los mejores esfuerzos y también implica la habilidad para saber aprovechar las oportunidades y desafíos que se presentan sin buscarlos ni quererlos. Es una experiencia de gozo, pero también de renuncia y postergación del bien inmediato por uno mayor. Es una búsqueda de certezas, pero también implica la audacia de lanzarse hacia lo desconocido.

En un proyecto de vida auténtico, realista e integrador deben armonizarse diversos planos de la existencia. Habrá que considerar elementos de contexto que favorecen u obstaculizan el pleno desarrollo de la vida y cuyo impacto en cada sujeto no puede desestimarse. Pero también habrá que tener en cuenta la singularidad de las apreciaciones de cada persona, que explican que frente a un mismo hecho, se puedan dar reacciones muy diversas.

Proponemos como imagen ilustrativa del proyecto de vida el gráfico circular que presentamos a continuación. La imagen ayuda a hacer explícito el carácter singular e integrador de cada uno de sus componentes. Hay cuatro segmentos dentro del círculo y un área central. Cada área representa un aspecto particular con elementos identificadores. Cada área tiene un contenido, un rol y un valor que le es propio. La relación que se da entre ellos es dinámica, se dan simultáneamente y se influyen mutuamente. Algún área puede ser gravitante y decisiva en un momento determinado y por ello concentrar todas las energías vitales. En esos casos, podrían aparecer las otras con un rol menos notorio pero no por ello inexistentes o minusvaloradas.

Proponemos una mirada que junto con identificar cada parte específica, no pierda la visión del conjunto que es la que da cuenta de la vida como un todo integrado. Las cuatro áreas son la base de sustentación del círculo central y de ello se deriva que no pueden ser desconocidas o minimizadas en importancia. Sin embargo, tienen su valor en cuanto medio para favorecer la plena realización del núcleo central. Todos son necesarios, pero no todos se logran satisfacer cabalmente. El núcleo tiene mayor primacía, pero no está asegurada su conquista por el sólo hecho de haberse alcanzado el logro en las áreas de sustentación. La dignidad y complejidad de la vida humana asignan un valor y un sentido a cada área y no sólo al núcleo central.

Algunas áreas circulares son más permanentes en el tiempo, otras en cambio, pueden ser mucho más inestables y variables a lo largo de la vida. Si en algunos son decisivas las circunstancias externas y ajenas a sí mismo, en el círculo central es la persona la determinante y responsable en definitiva en las opciones que hace de su propia vida.



Los componentes dan cuenta de los elementos constitutivos de cada nivel, en tanto que los indicadores son señales más o menos explícitas en los comportamientos, actitudes y valores que manifiesta la persona.

Nivel	Categoría	Indicadores
Condiciones de vida (Bienestar)	Condiciones de vida: Identificado con el nivel de vida material y los recursos externos a la persona y que le permiten la satisfacción de su necesidades básicas.	
	• Material	• vivienda ○ Equipamiento del hogar
	• Económico	○ Ingreso familiar ○ Estabilidad económica ○ Seguridad y previsión
	• Social	○ Nivel educacional y calidad de la educación ○ Tiempo libre y esparcimiento
Calidad de vida (Sentirse bien)	• Emocional	○ Satisfacción y agrado con la propia vida ○ Logros y metas alcanzadas ○ Estabilidad anímica y tranquilidad ○ Optimismo y humor ante la vida
	• Relacional	○ Ubicado en el mundo ○ Sentimiento de pertenencia ○ Reconocimiento propio y ajeno del propio valer
Estilo de vida (Vivir bien)	• Externos	○ Autocuidado de la salud ○ Ausencia de excesos y riesgos ○ Prácticas saludables
	• Internos	○ Autodominio y autocontrol ○ Disciplina y orden ○ Laboriosidad y capacidad de esfuerzo ○ Superación personal
Sentido de vida (Saber vivir)	• Cognitivo	○ Capacidad reflexiva, de análisis y discernimiento. ○ Autocrítica y consciencia de los propios actos.
	• Actitudinal	○ Predisposiciones internas que inspiran la conducta. ○ Opciones que se adoptan.
	• Etico	○ Principios en los que se orienta la vida. ○ Normas a las que se adhiere.
Proyecto de vida (Ser feliz)	• Personal	○ Autovaloración y autoaceptación de sí mismo. ○ Responsable y comprometido en el decir y actuar.
	• Social	○ Integrado y solidario con los otros. ○ Sensible y en comunión con la naturaleza.
	• Vocacional	○ Autorrealización personal. ○ Constructor y agente de cambio en la sociedad.
	• Espiritual	○ Creencias a las que adhiere. ○ Integración de la vida y la fe.

5. Mecanismos de defensa y de adaptación:

Los mecanismos defensivos y adaptativos son sistemas complejos usados para la percepción de la realidad y el procesamiento de la información a la que accedemos. Se constituyen como formas adecuadas y necesarias de insertarnos psicológicamente en los distintos ambientes y contextos en que nos movemos. Son algunas de las formas que utiliza nuestro organismo para mantener control y estabilidad sobre las circunstancias de la vida psíquica y social.

Ambos mecanismos comprenden componentes emocionales, cognitivos y conductuales que se organizan en intensidad, duración y frecuencia en función de la calidad de los estímulos a los cuales deben responder.

Los **mecanismos defensivos** son las formas de reacción personal que tienen la responsabilidad de proteger la integridad psicológica del individuo y ayudan a mantener el autoconcepto de manera estable y armoniosa. Se caracteriza por responder ante amenazas y peligros, reales, latentes o imaginarios que se producen en los ambientes interpersonales o en el ámbito intrapersonal o zonas de crecimiento. Algunos ejemplos son:

- **Introyección:** incorporación imaginaria de un rasgo, actitud o conducta de una persona amada u odiada en el yo o superyó del sujeto. Por ejemplo, un estudiante que introyecta los deseos y expectativas de su padre en su elección profesional para protegerse del peligro que significa fracasar al asumir sus propias decisiones.
- **Proyección:** mecanismo mediante el cual el sujeto percibe el mundo exterior y en los otros en particular, características que le son propias. Un ejemplo de este mecanismo ocurre cuando el niño pequeño cree que los otros pueden “escuchar” lo que él está pensando. Los adolescentes suelen destacar y criticar con más ímpetu los defectos de sus padres cuando los reconocen intuitivamente en ellos mismos también.
- **Represión:** bloqueo del acceso a la conciencia de ciertos impulsos o experiencias que producen ansiedad o angustia. Se puede traducir como la incapacidad para recordar una experiencia penosa; ver un objeto o una persona de una determinada manera; imposibilidad de reconocer sentimientos que en otro tiempo había expresado libremente o incapacidad física sin causa orgánica (como en el caso de un hombre sexualmente impotente con su mujer porque considera el impulso sexual agresivo y teme herirla).
- **Regresión:** retorno hacia formas de conducta de un período anterior en situaciones que producen ansiedad, con el fin de recuperar la seguridad perdida. Un niño puede reaccionar al nacimiento de un hermano orinándose en la cama y chupándose el pulgar, conductas que realizaba cuando era un bebé.
- **Racionalización:** forma de resolver una situación difícil justificando la conducta pensando en que la dificultad no existe. La universidad a la que no se pudo entrar no es tan entretenida como esta otra; el trabajo que no se consiguió hubiera sido una manera de retroceder. También se racionaliza para sentirnos mejor cuando hacemos alguna cosa que uno siente que no debió haber realizado. El robo menor a un supermercado aduciendo que tienen tantas ganancias que no les afectará esa pérdida.

A menudo estas defensas se pueden transformar en bloqueos emocionales desintegradores al convertirse en estrategias rígidas o desproporcionadas de funcionamiento, con lo cual el proceso defensivo llega a ser más destructivo e inhabilitante que la amenaza que lo originó. Es el caso de las respuestas agresivas o temerosas que damos ante estímulos

relativamente neutros o inofensivos que han sido condicionadas por nuestro aprendizaje ante situaciones anteriores que sí ameritaban una respuesta de esas características para protegernos.

Los **mecanismos adaptativos** son el repertorio de reestructuraciones psicológicas o respuestas conductuales que se deben realizar para superar las dificultades propias de la vida en sociedad y de las etapas del ciclo vital que al individuo le corresponde vivir. Pueden ser también de origen real, imaginario o latente. Son los encargados de asegurar el bienestar y la “supervivencia” psíquica de los sujetos ante los obstáculos, dificultades y problemas que se imponen en los escenarios en que se desenvuelve.

Hay ocasiones en que los mecanismos adaptativos pierden su utilidad y se transforman en dificultades adicionales cuando se vuelven exagerados, anacrónicos, inflexibles o peligrosos. Por ejemplo, en los adolescentes es muy común apreciar que el consumo de alcohol y drogas comienza como una conducta adaptativa para mantenerse vigente y ganar el aprecio al interior del grupo de amigos. Esta práctica puede rápidamente transformarse en una adicción con consecuencias perjudiciales para su salud física y mental. También es común ver en niños, jóvenes y adultos mecanismos de sobreadaptación en el colegio o en el trabajo que también resultan poco saludables como el exceso de responsabilidad o el olvidar las necesidades personales.

6. La resiliencia como aporte para enfrentar las circunstancias vitales:

La **Resiliencia** es un concepto que tiene su origen en la metalurgia y alude a la capacidad que poseen ciertos metales para resistir altas temperaturas sin perder sus atributos. Este término, que al ser aplicado a situaciones humanas, designa la capacidad que tienen algunas personas para resistir y salir adelante transformado y fortalecido ante situaciones adversas de la vida. Estas pueden ser condiciones de vida desfavorables y desestabilizadoras o frustraciones y pérdidas personales importantes.

La resiliencia distingue dos componentes:

- **La resistencia frente a la destrucción.** Esto es, la capacidad de proteger la propia integridad física, mental y moral bajo situaciones de presión intensas, traumas o inclemencias permanentes.
- **La construcción de un repertorio de conductas vitales positivas.** Pese a las circunstancias difíciles el individuo puede desarrollar recursos interiores latentes que posibiliten una vida personal y social saludable y constructiva, incluso llevándola hasta un nivel superior. La desgracia y el dolor se transforma entonces para estas personas en una oportunidad de crecimiento y en una conciencia más lúcida de que son componentes propios de la existencia humana.

Hoy se entiende como prioritaria la necesidad de fortalecer en las personas, especialmente en los niños y adolescentes, conductas internas para que puedan resistir a las dificultades y los riesgos de las situaciones en que les toca desenvolverse. El sentido del humor, la autocrítica, la comunicación social, el optimismo, la tolerancia ante la frustración, capacidad de reacción, la autonomía, el sentido del compromiso, etc. son características que hacen a estas personas resistentes ante los embates de la vida.

El desarrollo y existencia de factores protectores favorece la posibilidad de ser resiliente. Los **factores protectores** son las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona ante algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo. Estos factores le permiten al sujeto transformar esas situaciones adversas para desarrollar su resiliencia, a pesar de los riesgos a los que se ven expuestos.

Entre los principales factores protectores que favorecen la capacidad de resiliencia encontramos:

Presencia de relaciones afectuosas. Es decir, modalidades vinculares en donde estén presentes el amor, la sensibilidad, la comprensión, el respeto e interés, los que se incorporan efectivamente no sólo a través de las palabras sino que con el ejemplo y las acciones, con el fin de cimentar el sentido de seguridad y confianza.

Expectativas positivas de las personas. Ya sea en el seno de la vida familiar, en el ámbito escolar o en las relaciones laborales. Si se pone el acento en las ventajas y fortalezas se entregan mejores garantías para el desarrollo de las posibilidades de resiliencia.

Oportunidades de participación y contribución significativa. Se refiere a las posibilidades de tener responsabilidades importantes, incidencia en los procesos de toma de decisiones, el ser y sentirse escuchado y el aplicar las capacidades personales en beneficio de la comunidad familiar, social, laboral o educativa, entre otras.

Lo que realmente desarrolla la capacidad resiliente de un individuo es la formación como personas socialmente competentes que tengan conciencia de su identidad y utilidad, que puedan tomar decisiones, establecer metas y creer en un futuro mejor, satisfacer sus necesidades básicas de afecto, relación, respeto, metas, poder y significado. Y esto se transforma en una tarea diaria que involucra distintos espacios tanto personales como sociales.

Cómo se adquiere fortaleza para superar las adversidades:
Cuidando la autoestima y reconociendo la imagen personal. Cultivando las capacidades, las potencialidades, las virtudes y los atributos. Posibilitando la expresión de sentimientos y necesidades (saber pedir ayuda). Tomando los errores como lecciones y no como fracasos. Siendo creativos, flexibles y proactivos. Estableciendo buenas relaciones afectivas. Reflexionando antes de actuar, teniendo buen auto control. Viendo la vida con optimismo, con sentido del humor. Reconociendo fortalezas y debilidades propias. Comprometiéndose con los proyectos personales.