

PUZLE PARA EL BIENESTAR

COLOCA TÚ LAS PIEZAS

Raquel González Hervías



Raquel González Hervías

Puzle del bienestar

Аннотация

Esta obra propone un conjunto de aprendizajes basados en vivencias y experiencias personales y profesionales con el objetivo fundamental de ayudar a la población general a mejorar sus afrontamientos ante determinadas situaciones vitales a través de un lenguaje fácil y sencillo.

Puzle para el bienestar
coloca tú las piezas
Raquel González Hervías

**PUZLE PARA
EL BIENESTAR
COLOCA TÚ LAS PIEZAS**

Raquel González Hervías

© Raquel González Hervías

© Puzle para el bienestar: coloca tú las piezas

Agosto de 2021

ISBN papel: 978-84-685-6059-5

ISBN ePub: 978-84-685-6142-4

Editado por Bubok Publishing S.L.

equipo@bubok.com

Tel: 912904490

C/Vizcaya, 6

28045 Madrid

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Índice

[Agradecimientos](#)

[Prólogo 24 de julio de 2017](#)

Pieza-Aprendizaje 1: No pasa nada, no hay prisa, aprendiendo a ser paciente: ¿Que es más importante la paciencia o el conocimiento?

Pieza-Aprendizaje 2: Colocando nuestro propio puzle: el tiempo, su saber hacer, nuestra actitud ante la vida y nuestros estilos de afrontamiento

Pieza-Aprendizaje 3: La vida es una metáfora: la barca, el tren, los cajones. Coloca tus relaciones en el lugar que pienses que debe estar

Pieza-Aprendizaje 4: Cuando aprendí que perder era aprender, gane la capacidad de aceptación y adaptación para seguir disfrutando la vida con cada pérdida

Pieza-Aprendizaje 5: Del pensamiento a la emoción pasando por la psicología cognitiva

Pieza-Aprendizaje 6: Las emociones las ofrece la vida para aprender, crecer y ser mejor persona. Todas las emociones son necesarias: De la emoción a la conducta pasando por la psicología conductual

Pieza-Aprendizaje 7: La alimentación, las horas de sueño y la organización de la vida

Pieza-Aprendizaje 8: Ejercicio físico y otras fuentes de placer: Aprendiendo a secretar endorfinas

Pieza-Aprendizaje 9: El poder de la meditación, la atención plena y vivir en el momento presente

Pieza-Aprendizaje 10: Aprendiendo a aburrirte: La importancia de aprender a no hacer nada, escuchar a tu cuerpo

y ser feliz en soledad

EPÍLOGO

Agradecimientos

A mis padres porque sin ellos no sería la persona que hoy soy.

A Lucia por inspirar hace muchos años lo que hoy es el comienzo de estas líneas, a su madre, Gema, gracias amiga, por tanto y tanto aprendizaje y tantas y tantas reflexiones compartidas, este escrito es un trocito tuyo.

A mis estudiantes por lo mucho que me enseñan cada día y porque de mis debates y reflexiones con ellos sigo aprendiendo continuamente.

A ti, igual algún día podremos compartirlo y reírnos, porque gracias a todas las turbulencias emocionales que me has generado nace la motivación para empezar a escribir estas líneas, porque de todas las emociones sale siempre algo positivo, la clave es saber transformarlo, encontrarlo y dirigirlo e ir construyendo paso a paso y sin prisa cada una de nuestras realidades y el puzle de nuestra propia vida. Porque la constancia, a veces, es la base del éxito y porque quien la sigue la consigue.

Y como todo llega, llegó el día que pudimos compartir juntos y seguir riéndonos de la vida y de sus avatares. Hemos sido más rápidos en gestionar nuestras emociones conjuntas que yo en acabar este escrito.

Prólogo

24 de julio de 2017

Hoy me di cuenta que llevo años queriendo hacer esto y como

soy persona de hacer realidad mis sueños pues me he puesto a ello. Mi verdadera motivación es poder aportar algo a todo aquel que en algún momento se haya sentido como un ser humano normal, excepcional, mediocre, deprimido, enfadado, alegre, feliz, disgustado. Es decir, este libro va dirigido al ser humano que siente, al ser humano con emociones, por tanto todos podemos leer este libro porque todos sentimos y sentiremos durante toda nuestra vida ya que sin emociones no viviríamos y no seríamos humanos. Toda emoción aporta cosas, las que nos hacen sentir bien y las que nos hacen tocar fondo, todas ellas nos ayudan a seguir, a avanzar, a crecer y a ser mejores personas.

Un día en una de mis clases mientras hablaba de las emociones del ser humano y de cómo muchas veces nos sentimos muy mal, una de mis estudiantes levantó la mano y me refirió: “Raquel, pero, entonces tú siempre estás bien, tu siempre eres feliz, tienes estrategias para entender y explicar todo lo que pasa por nuestras cabezas”. Yo la miré, sonreí y respondí: recuerda que los psicólogos antes de ser psicólogos somos seres humanos, pensamos, sentimos, vivimos, sufrimos y también necesitamos compartir con otros seres humanos nuestros pensamientos, emociones y aquellas situaciones que nos perturban. De esta pregunta y su posterior reflexión empieza a fraguarse la idea de este libro. El poder compartir mis flaquezas y debilidades y el poder compartir mis estrategias de afrontamiento para conseguir ser mejor y vivir serena fue lo que me motivó para empezar a escribir y organizar este libro. No se trata de un libro de lecciones

mías a nadie, no es el objetivo, sino de aprendizajes que la vida me ha ido dando y que desde los conocimientos que mi profesión me ha dado, me han resultado útiles para ser y estar mejor y que pienso pueden ser útiles para otras personas y hacer que su vida sea más feliz (Entendiendo que el concepto felicidad es relativo y muy diferente para cada ser humano)

Siempre me ha preocupado el ser humano, desde que recuerdo he observado las conductas y reflexionado sobre pensamientos y emociones de quienes me rodeaban. Hoy me encuentro con la motivación suficiente como para empezar este camino para a través de la palabra escrita contar aquellos aprendizajes útiles, por vida y profesión y compartirlos con otros seres humanos en su camino.

Quizás este libro no os aporte nada o quizás os haga ver la vida de otra manera, el objetivo fundamental es que a través de su lecturas seáis los “capitanes” de vuestra propia felicidad y entendiendo vuestras cabezas y pensamientos, observando y aceptando vuestras emociones, consigáis navegar cada día con un rumbo que os haga personas sanas, tranquilas y serenas que os permita conseguir todo aquello que deseáis y haga de vuestro camino por la vida algo sereno, tranquilo y feliz.

Pieza-Aprendizaje 1:

No pasa nada, no hay prisa, aprendiendo a ser paciente: ¿Que es más importante
la paciencia o el conocimiento?

EL QUE NO TIENE PACIENCIA ANTE PEQUEÑAS

DIFICULTADES FRACASA ANTE GRANDES
PROBLEMAS

CONFUCIO

PIEZAS PARA COLOCAR:

PACIENCIA

ESPERA

RESILIENCIA

CONOCIMIENTO

Todo comenzó en 2008, un día disfrutando de un parque temático de nieve, una niña de 5 años, hija de una amiga, me preguntó: “Raquel, ¿Que es más importante la paciencia o el conocimiento?”

Yo llevaba desde el año 1995 viviendo en Madrid y desde ese momento me recuerdo viviendo con rapidez. Primero corriendo de la facultad de psicología al hospital, después de la facultad de enfermería al trabajo, más tarde del hospital y la consulta a los cursos de doctorado y en ese 2008 corría de impartir mis clases en las aulas de la universidad a tomar un avión para investigar en hospitales de Francia y sacar adelante mi tesis doctoral. En ese momento y ante esa pregunta me detuve a pensar porque ella con sus grandes ojos negros ávidos de conocimiento, esperaba mi respuesta.

Lucía, le dije, pienso que la paciencia, la paciencia es mucho más importante que el conocimiento, ya que con paciencia conseguirás cada día conocer y saber un poco más e irás disfrutando de ir aprendiendo poco a poco.

En ese mismo momento empecé a darme cuenta que llevaba 13 años corriendo buscando de un lado para otro el conocer, el saber, el crecer profesionalmente pero que todo había ido tan deprisa que no había parado ni un solo segundo a hacer consciente todo lo que estaba haciendo y a disfrutar del proceso y darle un significado a todo lo conseguido en mi vida. Reposé, pensé, reflexioné y me dije a mi misma que en 13 años que llevaba corriendo ni un solo día había tenido tiempo (o más bien disposición y necesidad) de pararme pacientemente a reflexionar, hacer consciente todo lo que llevaba aprendido, disfrutado y reforzarse por lo conseguido. Simplemente había normalizado un estilo de vida, esa era mi vida, correr y correr sin parar de hacer cosas.

Y así fue como empecé a darme cuenta de lo importante que es dejar de correr, dejar de hacer cosas sin parar y sentarse **PACIENTEMENTE** a pensar en lo conseguido y a disfrutar paso a paso y día a día de ello.

Esta pregunta me permitió instalar una nueva idea en mi cabeza (reseteo), ahí surgió por primera vez en mi vida el “sin prisa pero sin pausa” que mucho años después evolucionó a “no pasa nada, no hay prisa”, y este es el primer gran aprendizaje que me ha dado la vida y el primero que quiero compartir en este libro.

En la vida actual los seres humanos nos pasamos el día corriendo, haciendo miles de cosas, pensando miles de ideas, y muchos terminamos verbalizando que estamos estresados.

Los últimos datos sobre estrés en España indican que el 84% de la población vive estresada y que el 40% terminaremos sufriendo ansiedad y/o depresión asociados a nuestro actual estilo de vida.

Este estilo de vida hace no solo que vayamos corriendo sino que según indican los estudios no nos paramos a comer correctamente, no dormimos las horas que necesitamos y por tanto al final del día referimos estar cansados y estresados.

El estrés se ha visto que tiene una elevada comorbilidad con otro tipo de problemáticas físicas y mentales, tales como problemas cardíacos, digestivos o del sistema inmune. Y lo dicotómico de todo esto es que muchas veces necesitamos que una enfermedad digestiva o cardiaca o del sistema inmune se haga latente en nuestra vida para hacer consciente el estilo de vida que llevamos y nos pongamos manos a la obra para cambiarlo.

Por ello el aprendizaje 1 es empezar a preguntarnos ¿Por qué el ser humano necesita ponerse enfermo para darse cuenta que necesita resetearse e ir a otro ritmo que sea saludable para él? ¿Por qué no nos adelantamos a que esa enfermedad ocurra y modificamos aquello que nos está generando estrés o malestar? ¿Por qué no hacemos consciente que es lo que nos estresa y trabajamos para modificarlo?

Ante todas estas preguntas el aprendizaje hecho no es dejar de hacer cosas, ni siquiera pienso que sea necesario bajar el ritmo, la idea es pararnos a reflexionar sobre todo lo que estamos

haciendo, y preguntarnos a nosotros mismos si eso que estamos haciendo nos permite disfrutar y ser felices. Por tanto dejar unos minutos diarios para valorar y preguntarnos si esto nos aporta lo que necesitamos y nos ofrece paz, serenidad y sosiego puede ser la clave para decidir si debemos seguir o si debemos resetearnos y modificar algo.

Muchas veces correr y ser activo forma parte de nuestra personalidad y hacer muchas cosas nos genera bienestar, por tanto, si la respuesta es SI, este es el ritmo que quiero llevar, entonces sigue adelante, continúa, pero tomate cada día, bien en medio de la actividad o al final del día, el tiempo que estimes oportuno para hacer consciente todo lo que haces y decirte a ti mismo lo muy gratificante que es para ti vivir así.

En este caso, no valdría instalarse en la queja por la vida que tenemos, ya que tras reflexionar y preguntarte a ti mismo, tú has decidido de manera consciente y libre seguir con ese ritmo de vida. Refiero esto porque muchas veces son las personas de alrededor, que nos quieren y viven cerca las que cargan con “nuestro estrés”. Por tanto debemos entender que ellos nos pueden acompañar desde el compartir y disfrutar nuestra vivencia con este estilo de vida que libremente nosotros hemos elegido, pero no es saludable volcar en ellos algo que si no nos gusta debemos modificar nosotros.

Por tanto si tu opción es el SÍ y deseas seguir a ese ritmo, a mí lo que me funciona es “parar unos minutos al día”, dedicarme un momento para mí, disfrutarlo, vivirlo, sentirlo y ahí es cuando

me conecto plenamente conmigo misma y surge mi pensamiento “me gusta vivir activa y esto para mí no es una fuente de estrés sino una manera de vivir y ahora no quiero modificarla”.

También en este momento del día aprovecho para hacer lo que la psicología conductual llama refuerzo. “REFUERZATE” cada día por todo lo que haces y porque te gusta vivir así, verbaliza lo que estás consiguiendo y los aspectos positivos de este tipo de vida, dedica unos minutos a decirte: “Ahora es mi momento, ahora no hay prisa, me gusta vivir así, me gusta vivir de prisa y con este estilo de vida me siento bien”

Si por el contrario la respuesta a la pregunta inicial planteada es NO, no quiero seguir así, porque viviendo tan deprisa no estoy bien ni soy feliz. Entonces ha llegado el momento de dar un giro a tu timón, si el ir de prisa, te agota, te estresa, te agobia, ahora más que nunca es necesario parar, reflexionar y pensar ¿si esto no me permite estar bien, que puedo hacer yo para devolver la paz a mi vida?

Pues en mi caso la vida y la psicología nuevamente me han enseñado que el primer paso empieza por no quejarse, la queja hace que el ser humano se instale en un discurso negativo consigo mismo y que si además se lo trasmite a otros que también están instalados en la queja, se va alimentando al monstruo de la negatividad, el cual no nos permite avanzar y ser creativos para buscar salidas y soluciones a nuestras quejas.

Por tanto podemos verbalizar lo que nos ocurre y compartir con otros nuestra situación, tenemos derecho a expresar nuestro

malestar momentáneo, tenemos derecho a sentirnos estresados y a que no nos guste nuestro exceso de actividad, pero debe ser algo puntual, no podemos quedarnos ahí instalados, es muy importante que a continuación empecemos a modificar nuestra conducta, es necesario analizar lo que nos ocurre y valorar qué opciones tenemos para cambiar y mejorar aquello que ahora nos genera malestar y no nos gusta. Es el momento de pensar y reflexionar sobre estrategias para modificar conductas y poder ser nosotros mismos los que empecemos a manejar aquello que nos perturba. Ser los artífices de nuestro propio cambio es fundamental, ya que como dice la psicología, para modificar algo que no aporta bienestar lo más importante es tener motivación para cambiarlo. Por tanto si somos nosotros quienes hacemos consciente que es lo que debemos cambiar y pensamos una estrategia para ese cambio estaremos más motivados que si nos lo recomienda un familiar o incluso un profesional sanitario. Por ejemplo, yo siempre digo que solo acompaño terapéuticamente hablando a dejar de fumar a un fumador que él mismo verbaliza que quiere dejar de fumar. Por tanto para modificar algo hace falta una primera premisa que es **QUERER MODIFICARLO**.

Aunque este libro parte de la base de no ser un libro científico ni un libro de autoayuda, en ciertos momentos, por mi profesión me resulta inevitable no hacer referencia a la psicología, y por tanto como diría la psicología conductual, todo lo hemos aprendido, y todo lo que se puede aprender también se puede desaprender, solo hay que estar motivado y querer hacerlo. Por

tanto, si vivir deprisa ya no te gusta y ya no te hace feliz, pues modifícalo.

El segundo paso, una vez superado el momento de queja, pasaría más por el ámbito de la psicología cognitiva y por tanto sería reestructurar muchos pensamientos incorrectos que se instalan en nuestras cabezas cuando vivimos tan deprisa. Muchas veces pensamos que somos capaces de todo, que podemos controlarlo todo, que somos súper hombres o súper mujeres. Sin embargo sabemos que esto no es cierto y debemos optar por pensamientos más reales y saludables, a veces hay que asumir que hay muchas cosas de la vida que no se pueden conseguir y que escapan a nuestro control, el ser humano tiene opciones de maniobra, claro que sí, pero hay que tener en cuenta que hay cosas incontrolables para nosotros y que dependen de otras muchas variables que no son uno mismo y que por mucho que nos empeñemos, nos enfademos y nos peleemos debemos aprender a pensar más sanamente y entender que las cosas llegan cuando tienen que llegar, no antes ni después, llegan cuando es su momento o incluso hay cosas que no llegan nunca, entonces pasa por no enfadarse sino por aprender a aceptar que no siempre se consigue todo lo que se quiere y en el momento que se quiere. También es importante desterrar la valoración de las cosas como buenas o malas, tendemos a pensar que si conseguimos lo que queremos eso es positivo, mientras que si no lo conseguimos es negativo y entonces nos frustramos.

Cuando esto ocurre y algo no es como queremos, cuando algo

no sale como deseamos, cuando nuestros pensamientos no son correctos, nuevamente hay que parar, respirar, bajar el nivel de angustia y reestructurar los pensamientos, a mí me funcionan diferentes ideas que me digo a mi misma: “Tranquila, no pasa nada, no hay prisa, disfruta el proceso, no te angusties por llegar a meta o conseguir el objetivo, porque este llegara cuando sea su momento, ah y recuerda, que si nunca llega ese momento y nunca ocurre lo que tanto deseas, tal vez es porque probablemente la vida sabe que ese objetivo podría no ser lo mejor para ti, pero céntrate en disfrutar del camino presente y no solo en el final”.

Por otro lado otra idea que también me funciona es “Aprende a esperar, se paciente, saborea cada instante de este camino, si finalmente no llegas a la meta que te configuraste puede ser por varios motivos, uno, apareció una bifurcación que te lleva en otra dirección hacia otro sitio, y si la vida lo pone en tu camino, hay que vivirlo y disfrutarlo y aprender a recorrerlo. Y dos si es porque no puedes conseguirlo, porque la vida te pone mil dificultades para ello, entonces piensa y reflexiona porque tal vez no sea el momento de tener eso que ahora deseas o por el contrario, esto en este momento no es bueno para ti”.

Os ofreceré una historia que uno de mis profesores durante mis cursos de doctorado me facilitó y que me hizo reflexionar mucho sobre las categorías de positivo o negativo que vamos otorgando a las situaciones y acontecimientos que nos van ocurriendo en la vida. La historia está tomada del libro “Sadhana, un camino de oración” del místico y sacerdote católico Anthony

del Mello donde te das cuenta que los humanos nos empeñamos en categorizar las cosas en buenas o malas cuando en realidad no sabemos si algo que etiquetamos como bueno podría serlo a largo plazo o algo que etiquetamos como malo nos va a prevenir de algo peor o incluso nos conduce hacia algo mucho mejor. Lo ideal tras reflexionar con esta historia sería aprender a vivir la vida sin etiquetas, sin prejuicios y sin expectativas, sin embargo esto dadas las características de los aprendizajes que recibimos desde niños es altamente complejo para nosotros.

Una historia china habla de un anciano labrador que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. Un día, el caballo escapó a las montañas. Cuando los vecinos del anciano labrador se acercaban para condolerse con él, y lamentar su desgracia, el labrador les replicó: «¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe? Una semana después, el caballo volvió de las montañas trayendo consigo una manada de caballos. Entonces los vecinos felicitaron al labrador por su buena suerte. Este les respondió: «¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?». Cuando el hijo del labrador intentó domar a uno de aquellos caballos salvajes, cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo consideró esto como una desgracia. No así el labrador, quien se limitó a decir: “¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe?”. Una semana más tarde, el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota le dejaron tranquilo. ¿Había sido buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?

Todo lo que a primera vista parece un contratiempo puede ser un disfraz del bien. Y lo que parece bueno a primera vista puede ser realmente dañino. Así pues, será una postura sabia que dejemos a la vida decidir lo que es buena suerte o mala

El aprender a no pegarse con la vida y dejarnos llevar por ella nos libra de mucho estrés y de mucha angustia. Nosotros decidimos muchas cosas de nuestra vida, de hecho somos los capitanes de la misma, pero asumir y entender que hay cosas incontrolables y que debemos dejar a la vida hacer sin valorar los resultados positivos o negativos de cada acción, centrándonos en el disfrute de la misma puede ser también muy saludable. Y cuando digo la vida me refiero a aquello que se pone en nuestro camino y sobre lo que no tenemos capacidad de control y tampoco de total valoración.

Como ya dijo Ghandi: Lo importante es la acción, no el resultado de la acción. Debes hacer lo correcto. Tal vez no esté dentro de tu capacidad. Tal vez no esté dentro de tu tiempo que haya algún resultado.

Con esta historia quiero que entendáis que a veces cuando una cosa sale o no sale no hay que valorarla como algo bueno o malo para nosotros, simplemente es algo que pasa en nuestra vida, es un resultado de una acción y solo el tiempo y nosotros mismos podremos de manera retrospectiva categorizar y calificar lo que significó esa situación en nuestra vida.

Por tanto ante lo que no es como queremos en la vida, quéjate lo justo, piensa soluciones a tus quejas y piensa que no hay prisa,

que hay que hacer y actuar, pero que cada cosa tiene su momento, que lo importante es disfrutar el camino y si se consigue la meta, disfrutarla y saborearla y si no se consigue, es que igual la vida te previene de algo que no te haría feliz o que te aportaría dolor, como pasaba en la historia que acabamos de exponer. O también puede ocurrir que la vida te ofrezca esta situación para que desarrolles capacidades o habilidades que tienes pendientes por aprender, tales como la tolerancia a la frustración o la capacidad de resiliencia.

Actualmente en la sociedad en la que vivimos cada día nos resulta más complejo poder aprender a esperar en la consecución de nuestros objetivos. Vivimos en la era de los refuerzos inmediatos, queremos una información sobre algo y la podemos tener inmediatamente en internet, escribimos a un amigo y este puede contestarnos en ese mismo momento en nuestro teléfono móvil. Actualmente estamos codificados, en muchos planos de nuestras vidas, para tener las cosas que deseamos aquí, ahora y rápido. Sin embargo en muchos ámbitos de la vida las cosas no llegan de manera inmediata, a veces hay retos y objetivos que requieren de tiempo y esfuerzo, por tanto el gran aprendizaje es aprender a esperar pacientemente a conseguirlo y sobre todo estar bien mentalmente y conductualmente mientras esperamos a conseguir aquello que deseamos.

En psicología recientes estudios indican que muchos seres humanos y sobre todo las nuevas generaciones tienen una muy baja tolerancia a la frustración, no tienen capacidad de espera

y adaptación para conseguir sus objetivos y parece que piensan que las cosas deben llegar sin mucho esfuerzo y ocurrir como y cuando ellos lo desean, lo cual implica un periodo corto de espera.

Por tanto cuando las situaciones de vida no son o no ocurren como uno quiere parece que el ser humano se frustra y esta frustración no solo no le permite conseguir sus objetivos sino que le hace reaccionar con conductas, pensamientos y emociones que no son del todo correctas, lo que determinará su actitud frente a la ejecución de esa tarea, de otras tareas y la manera de relacionarse dentro del entorno en el que vive.

Los estudios de psicología indican que cuanto mayor sea la tolerancia a la frustración de un ser humano y más capacidad tenga para la espera en la consecución de objetivos mejor actitud tendrá a lo largo del proceso, lo cual irá acompañado de pensamientos, emociones y conductas más positivas que le permitirán conseguir los objetivos que se haya planteado y además disfrutar del proceso para conseguirlos.

La tolerancia a la frustración, como casi todo, se puede aprender y por tanto entrenar (lo veremos más ampliamente en la pieza número 4 del puzle). Lo ideal sería que nuestros padres o educadores desde pequeños hubieran ido demorando las gratificaciones ante los diferentes objetivos a conseguir a lo largo de nuestro proceso de desarrollo y educación. También es importante enseñar valores como el esfuerzo, la dedicación, la flexibilidad y la constancia para conseguir las cosas y no dar

las cosas hechas sino motivar para hacerlas por uno mismo, enseñando que no siempre se consiguen los objetivos. Por otro lado también es fundamental que padres y educadores prediquen con el ejemplo, es decir, la mayor parte de las cosas que aprendemos las aprendemos por observación, si yo veo que mi padre ante una situación de estrés, donde algo no sale como se espera, se pone a gritar, se enfada y echa la culpa a otro de que algo no haya salido bien, yo que estoy en pleno proceso de aprendizaje, visualizaré este tipo de conducta, reacción y emoción por parte de mi padre y aprenderé ese tipo de reacción cuando algo en mi vida no salga como espero. Por tanto estaré transmitiendo mi frustración a las siguientes generaciones. Por ello no solo en la infancia es necesario enseñar el manejo de este tipo de situaciones que nos frustran sino también en la edad adulta. Lo primero que se debe aprender es que la vida y el mundo no son como nosotros deseamos y que no siempre conseguiremos todo aquello que nos planteemos. También es interesante aprender a diferenciar entre lo que necesito y lo que deseo y sobre todo aprender a auto-observar mis reacciones ante los acontecimientos y evaluar como son mis emociones (frustración, ira, enfado, tristeza...) cuando algo no sale como espero. Además también es importante desarrollar la capacidad de gestión emocional, ser capaces de analizar cada situación y reflexionar sobre cómo sería el modo alternativo de actuar cuando algo nos frustra.

Por otro lado como ya indicaba anteriormente, hay muchas

veces que aun teniendo una gran tolerancia a la frustración, la vida nos pone más obstáculos en nuestro camino, lo cual puede ser una oportunidad para seguir aprendiendo y desarrollando nuevas estrategias y capacidades, entre ellas la Resiliencia.

El concepto de Resiliencia nace en Psicología apoyándose en el concepto resistencia que usan los arquitectos para referirse a lo fuerte o resistente que es un material de cara a soportar los avatares de las condiciones meteorológicas al construir un edificio. Por tanto en psicología ser resiliente se refiere a la capacidad de los seres humanos de adaptarse a los eventos adversos o traumáticos que nos puede ir poniendo la vida. No significa no tener emociones de dolor, tristeza o angustia ante las situaciones sino que se trata de ir desarrollando pensamientos, emociones y conductas que nos permitan adaptarnos, desarrollar mayor tolerancia ante los eventos de la vida y generar una mayor flexibilidad que nos permita hacerles frente de una manera más sana. La resiliencia no es una característica con la que se nace o no se nace, la resiliencia se aprende y se desarrolla a lo largo de nuestras vidas y en muchos casos está relacionada con la tolerancia a la frustración que acabamos de ver. Según indican los estudios sobre resiliencia un aspecto importante para desarrollarla es el sentirse querido y apoyado en los diferentes contextos en los que nos vamos relacionando y también el tener una actitud flexible, tolerante y paciente frente a los avatares de la vida. Además las personas resilientes parece que son personas reflexivas que aprenden de su pasado e identifican las estrategias

que fueron útiles previamente para poder aplicarlas en otras situaciones. También estas personas no viven cada situación de cambio como un problema sino como una situación para seguir creciendo y aprendiendo, se plantean metas y objetivos realistas, aceptan los obstáculos y los valoran con una situación para conocerse más y mejor a uno mismo. Por tanto, una vez colocada la primera pieza del puzle de nuestra vida, es continuar pieza a pieza y aprendizaje tras aprendizaje que vayamos colocando las piezas del puzle para una vida resiliente.

Recordar en PIEZA-APRENDIZAJE 1

PIEZAS: PACIENCIA-ESPERA -RESILIENCIA-
CONOCIMIENTO

APRENDER A PARAR

•DEDICAR UNOS MINUTOS AL DÍA A PARAR LA
ACTIVIDAD

•HACER CONSCIENTE LO CONSEGUIDO
DIARIAMENTE

•REFORZARNOS Y FELICITARNOS POR ELLO

•NO INSTALARNOS EN LA QUEJA ANTE LA
ADVERSIDAD

•COMPARTIR CON LOS QUE QUEREMOS LO
CONSEGUIDO Y LO QUE NOS PREOCUPA

•REFLEXIONAR SOBRE LO QUE NO NOS GUSTA DE
NUESTRA VIDA

•BUSCAR MOTIVACIÓN PARA MODIFICARLO
(PSICOLOGÍA CONDUCTUAL)

•GENERAR UNA ESTRATEGIA PARA CAMBIAR LO QUE NO NOS HACE SENTIR BIEN

•DETECTAR Y REESTRUCTURAR LOS PENSAMIENTOS IRREALES O ERRÓNEOS (PSICOLOGÍA COGNITIVA)

•GENERAR PENSAMIENTOS SALUDABLES QUE ME AYUDEN A CONFRONTARSE CON MI VIDA

•APRENDER A ESPERAR EN LA CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS

•DESARROLLAR UNA MAYOR TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO A MI ME GUSTARÍA

•CONOCER EL CONCEPTO DE RESILIENCIA FRENTE A LA APARICIÓN DE ADVERSIDADES EN NUESTRAS VIDAS

Pieza-Aprendizaje 2:

Colocando nuestro propio puzle: el tiempo, su saber hacer, nuestra actitud ante la vida

y nuestros estilos de afrontamiento

LA VIDA ES COMO UN PUZLE AL FINAL TODO TERMINA ENCAJANDO, MIENTRAS LO ENCAJAS, DISFRUTA EL MOMENTO, RIETE DE LA CONFUSIÓN Y PIENSA QUE TODO SUCEDE POR ALGÚN MOTIVO

PIEZAS:

ACTITUD

AFRONTAMIENTO

Como en la vida, la idea de este libro es ir relatando el aprendizaje de cada capítulo siempre en relación y conexión con el anterior y que esto nos ayude a entender todo mejor y complementemente el siguiente.

Por tanto la segunda idea de aprendizaje es una idea que apoya y complementa lo aprendido en el capítulo anterior. La una debe ir unida a la otra y hacen que ambos aprendizajes aporten un todo que en mi caso fue una de las ideas claves para aportarme paz y tranquilidad a la hora de afrontar los acontecimientos de la vida así como seguir avanzando y creciendo personal y profesionalmente.

¿Quién no ha sentido en algún momento de su vida que todo está patas arriba? ¿Trabajo, amigos, pareja, familia, salud? En ese momento cuando en tu vida reina el caos es el mejor momento para APRENDER cosas. Sin embargo en general el ser humano está tan concentrado en su mundo caótico, en lamentarse de su suerte y en desear que pase, que en muchos casos no se puede parar a pensar que le puede aportar el vivir dentro del caos. En ese momento solo pensamos, que pase, que pase rápido, que acabe la tormenta y vuelva mi paz. Pues, ¡bip, Error, bip! En este momento de caos, la vida me ha enseñado que lo mejor es aprender a vivir dentro del caos, sentir ese caos y convivir con él, cuanto antes aprendamos a movernos dentro de él, lo normalicemos y nos adaptemos a él, antes dejaremos de ver que hay caos e incluso podremos disfrutar de todo lo que el caos ofrece.

No sé si sois aficionados a los puzzles o rompecabezas, o si habéis realizado alguno de muchas piezas en vuestra vida, la idea es utilizar la metáfora del puzzle aplicada a la vida, ya que esta además de gustarme mucho me permite hacer un buen paralelismo con estas situaciones de caos que a veces se presentan en nuestras vidas

Ahora imaginad una mesa llena de piezas de igual tamaño, de igual forma y de iguales o diferentes colores y dibujos, un tablero de madera perfecto donde ir colocando cada una de estas piezas las cuales tienen un único y exclusivo lugar en ese tablero. La idea es visualizar que cada pieza de tu vida que está ahora descolocada se asemeja a esa pieza del puzzle que hay que ir pensando en cómo colocar. He aquí el aprendizaje 2, para mí la verdadera clave no es cuantas piezas descolocadas tengamos, o si las piezas son de colores muy diferentes o muy similares, o si el tamaño de cada pieza es muy pequeño o muy grande, no importa cuánto de complejo sea nuestro puzzle sino que mi idea al empezar a resolverlo al igual que cuando se presenta un momento de descoloque en la vida, es la disposición en la que yo misma me encuentro para afrontar la tarea y la actitud que consigo tener a lo largo de todo el proceso de colocación de estas piezas hasta conseguir que el puzzle quede formado y las piezas colocadas en su lugar.

Siguiendo con la metáfora indicar que he conocido personas que refieren que hacer puzzles les supone un reto y les ayuda a centrar la atención que tal vez tienen dispersa, que les permite

conectarse con la actividad y relajarse y olvidarse de todo mientras disfrutan del reto sin importarles el tiempo que tarden en resolverlo, incluso algunos verbalizan que si no consiguen colocar una pieza buscan colaboración en otras personas cercanas para que la tarea sea colaborativa y más divertida. En este caso estas personas están viviendo la situación como un reto, como algo divertido, como algo con lo que disfrutar en solitario y/o acompañado, la actitud ante la resolución es ir aprendiendo y construyendo sin prisa pero sin pausa su obra de arte. Esto digamos que completa el aprendizaje del capítulo 1 donde ya veíamos que para conseguir llegar a un objetivo una de las cosas fundamentales es desarrollar la calma y la paciencia.

Por otro lado, ante esta misma tarea he encontrado personas que indican qué hacer puzles les angustia, les genera una gran ansiedad y que no resolverlo o no encontrar la pieza correcta les hace ponerse nerviosos y sentirse frustrados. Algunos me han referido que nunca han conseguido acabar un puzle y que es una actividad que no les divierte nada y les aporta muy poco.

Por hacer un paralelismo esto es similar a lo que nos ocurre a los humanos cuando nos enfrentamos a un momento donde nuestra vida se empeña en ponernos piezas complejas de tamaños y colores tan similares que parece un verdadero reto/problema poderlas ubicar. Como ocurre con la resolución del puzle tu como humano decides que tipo de afrontamiento quieres para los momentos complejos de tu vida y tu como capitán de ella también decides el tipo de actitud con la que piensas abordar el

camino complejo que ahora toca vivir.

Según diversos estudios de psicología existen múltiples tipos de afrontamientos que pueden ser muy eficaces a la hora de resolver con éxito las diferentes situaciones que la vida nos plantea.

Casi todos estos estilos exitosos tienen en común el interés que tiene el sujeto en desarrollar un control moderado dentro de la situación o problema a resolver (afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento activo, afrontamiento basado en un locus de control interno). Esto lo que significa es que la persona es consciente que hay cosas que están descolocadas y por ahora desubicadas y que hay que plantearse estrategias para poder colocarlas. Estas personas buscan soluciones, son activos ante las cosas y se centran en lo que está ocurriendo. No se angustian, no se ponen nerviosos, afrontan el reto, disfrutan en la medida de lo posible del camino y no se obsesionan con llegar a la meta. (Nuevamente observamos que se paran a hacer consciente lo que está ocurriendo y desarrollan una estrategia planteando un reto, buscando una solución disfrutando paso a paso sin presión por llegar a la solución). Sin embargo por otro lado nos encontramos con otros estilos de afrontamiento ante las situaciones de la vida que en psicología resultan ser menos exitosos para aquellos humanos que los utilizan. Son estilos centrados en la emoción, son afrontamientos menos activos que a veces se basan en conductas de huida o evitación (abandonan el puzle), o lo que se conoce con el nombre de afrontamientos

centrados en un locus de control externo. En estos casos son seres humanos que la propia emoción ante la situación/problema/tarea los bloquea y esto les impide poder disfrutar del camino y también resolver la situación muchas veces con éxito.

Con respecto a la actitud también la psicología ha demostrado que incluso en caso de enfermedades importantes el cómo el paciente recorre el camino es fundamental para la curación del problema, se ha visto que cuanto mejor es la actitud ante la enfermedad el paciente no solo tiene menor número de ingresos hospitalarios sino que también necesita menor cantidad de medicación, si lo comparamos con otros pacientes cuya actitud ante la enfermedad no es tan favorable. Por tanto y enlazando con lo que ya veíamos en el aprendizaje número 1 parece que el cómo pensamos, el cómo nos sentimos y el cómo afrontamos las situaciones de nuestra vida es fundamental para la evolución de estas. Como en próximos aprendizajes veremos parece que los pensamientos, las emociones y las conductas van a ser palabras determinantes para nuestros aprendizajes.

Continuando con la metáfora del puzle y por seguir sacándole partido: Cada pieza es una de esas situaciones caóticas que ahora dominan vuestra vida, y que poco a poco día tras día iréis colocándolas y ajustando el puzle. El problema es que muchas veces nos empeñamos en colocar las fichas del puzle de una manera que a nosotros nos gustaría o de una manera que a nosotros nos iría bien, pero ese no es el sitio correcto de esa pieza y hay que dar marcha atrás y colocar/probar con otra pieza

y en otro hueco hasta encontrar que encaje. Pues la vida y las situaciones de caos se pueden asemejar a ese puzle. Queremos resolverlas, queremos que pasen, queremos hacer mil cosas para acabar con nuestra angustia, con nuestro dolor o nuestro estrés, hacemos cosas a veces sin control y por ensayo y error en busca de la solución y aquí es donde hay que volver a recordar la lección 1 de la vida y decirnos a nosotros mismos “No pasa nada, no hay prisa” no te angusties porque eso ralentiza tus opciones de éxito y tomate tu tiempo para hacer el puzle, disfruta el ir colocando cada pieza, disfruta su ejecución, pieza a pieza, si ves que una no encaja, modifica algo y vuélvelo a intentar, a veces hay piezas que nos empeñamos que encajen en un puzle equivocado o en un día donde la pieza no tiene que encajar. Por ello, visualiza el caos, siente que eres capaz de vivir dentro del caos y que además disfrutas dentro de ese rompecabezas que no encaja, lentamente ve colocando cada pieza y recuerda que hay piezas que a veces no encajan porque son de otro puzle o ese día no les toca ser colocadas. Solo tienes que esperar, y sin impacientarse y sin angustiarse dejar que llegue el día donde casi sin darte cuenta habrás colocado todas las piezas del puzle de tu vida, porque tarde o temprano todo termina encajando, la clave es no precipitarse, no querer que las cosas pasen cuando no toca que pasen, espera, respira, visualiza que hoy no encajan, pero que no pasa nada que mañana seguirás trabajando y disfrutando en la colocación de las piezas del puzle de tu vida, pero no te empeñes en colocar ninguna pieza a presión porque romperás la

pieza y así el puzle nunca encaja o no quedara tan bien hecho. Si quieres que las piezas del puzle de tu vida encajen y quieres que quede un buen puzle, la primera clave es disfrutar del reto de hacerlo encajar, la segunda ir despacio, paso a paso y la tercera no frustrarse cuando algo no sale bien. Así un día tras otro todo se irá colocando, y no digo que se coloque solo, digo que habrá días que coloques piezas que no pensabas colocar y habrá días que sientas que se dio fatal, en ambos casos debes pensar que todo el trabajo realizado es trabajo que te permite estar más tranquilo dentro de lo que tu pensabas que era un caos y llegará un día que simplemente sin darte cuenta habrás acabado el puzle y tendrás, probablemente un nuevo puzle preparado para empezar.

Recordar en PIEZA-APRENDIZAJE 2

PIEZAS: ACTITUD-AFRONTAMIENTO

APRENDER A DESARROLLAR NUEVOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y ACTITUDES

• APROVECHAR LOS MOMENTOS DE CAOS PARA APRENDER COSAS

• REFLEXIONAR SOBRE MIS TIPOS DE AFRONTAMIENTO ANTE LAS ADVERSIDADES

• REFLEXIONAR SOBRE MIS ACTITUDES ANTE LOS PROBLEMAS

• PENSAR SI MIS PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS SON ADECUADOS ANTE LA SITUACIÓN

• APRENDER A DISFRUTAR DEL CAMINO SIN PENSAR EN CUÁNDO LLEGARÉ A META

•SER ACTIVO ANTE LOS PROCESOS DE CAMBIOS O CRISIS

•APRENDER A MANEJAR LA EMOCIÓN QUE SE GENERA CUANDO ALGO NO SALE COMO QUEREMOS (MANEJO DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.