



---

# TIEMPO DE FUERTES, TIEMPO DE VALIENTES

---

Sesión formativa Colegio El Prado – 22 de enero de 2020



TIEMPO DE FUERTES, TIEMPO DE VALIENTES.....	2
RECURSOS.....	10
Anexo 1.- Escala de Rosenberg de Autoestima .....	13
Anexo 2.- LISTADO DE VALORES .....	14
Anexo 3.- PAPÁ ¿POR QUÉ TENGO QUE HACERME LA CAMA?.....	15
Anexo 4.- CÓMO ENTRENAR A TU DRAGÓN.....	17
Anexo 5.- CÓMO APRENDER A DECIR NO SIN OFENDER NI SER OFENDIDO .....	19
Anexo 6.- ¡PAPÁ, MAMÁ! ¡YA SOY MAYOR! .....	23
Anexo 7.- QUIERO QUE MI HIJO SEA FELIZ .....	27
Anexo 8.- CRISIS VITALES: UNA OPORTUNIDAD PARA MEJORAR .....	31

## TIEMPO DE FUERTES, TIEMPO DE VALIENTES

Carlos Chiclana Actis  
Médico. Psiquiatra.  
[www.doctorcarloschiclana.com](http://www.doctorcarloschiclana.com)

*La medida definitiva de un hombre no es dónde se encuentra en momentos de comodidad y conveniencia, sino dónde se encuentra en momentos de desafíos y controversias.*

Martin Luther King Jr. Premio Nobel de la Paz 1964.

### 1.- Qué es la fortaleza.

#### El rap de la fortaleza

La fortaleza es la capacidad de resistir el mal, de atacar para conseguir el bien y de perseverar en ello. Podemos considerar la fortaleza un valor, un talento, una competencia o una habilidad. Podemos resumirla con el acrónimo RAP: **Resistir Atacar Perseverar.**

La Fortaleza es la capacidad mental y emocional de resistir y afrontar las dificultades, la adversidad, la tentación. Para esto es necesario saber/poder/querer aguantar/resistir/tolerar el mal que nos hacen y el que hacemos/tenemos nosotros mismos, el sufrimiento y el malestar y posteriormente atacar la situación para avanzar y resolver los problemas y/o cambiar lo que se pueda. Y en ambos casos perseverar en la resistencia y en el ataque.

La fortaleza es firmeza de espíritu, especialmente en las dificultades. Proporciona constancia en la búsqueda de la virtud. La fortaleza es la voluntad de ir libremente más allá del llamado del deber, de hacer sacrificios, de actuar según las propias convicciones. Incluye el coraje para enfrentar nuestras debilidades personales, la atracción por el vicio que encontramos en nuestro interior, las limitaciones, los defectos personales.

Puede estar guiada por la razón y también por emociones, por la memoria, por las relaciones, por el sentido de pertenencia a un grupo, por la ilusión de conseguir algo, por el miedo a perderlo o por el interés de lo bueno. Va de la mano de una **actitud combativa**, que no exige agresividad ni hostilidad, porque lleva a la adhesión al bien y que sí pide constancia, tenacidad, perseverancia paciente.

#### Los ángeles no desarrollan la fortaleza

Lo interesante es que sea una virtud encarnada en una persona concreta que es fuerte. La fortaleza es también una de las 4 virtudes cardinales, junto con la prudencia, justicia y templanza, y además es un don del Espíritu Santo, pero en esta sesión nos vamos a centrar en la parte más psicológica o pre moral de la virtud. Es propia de las personas humanas que somos quienes necesitamos resistir al mal y atacar para conseguir el bien.

Algunos estudios psicológicos de este siglo, como los de la psicóloga Carol Dewk han llegado a un concepto similar, que han llamado “growth mindset” o **mentalidad de crecimiento**, frente a una mente cristalizada, “fixed mindset”. Así las personas con una mentalidad de crecimiento parten de la premisa de que el talento y las habilidades pueden

desarrollarse, no es que sean algo que te han regalado los dioses, sino que te lo trabajas mediante estrategias concretas, con esfuerzo, retos, errores y recibiendo críticas.

También ha tenido bastante divulgación el concepto de **resiliencia** que se ha tomado de la física y es aquella propiedad de los materiales por la que tras una presión, torsión o deformación, vuelven a recuperar su estado previo. Así una pelota de gomaespuma sería muy resiliente porque tras sufrir una deformación vuelve a su forma inicial, y una pelota de ping pong sería poco resiliente porque si se deforma para que vuelva a su ser anterior hay que hacer un proceso más largo y costoso.

Pero ni la mentalidad de crecimiento ni la resiliencia son en sí mismas la virtud de la fortaleza, aunque formarían parte de ella y nos ayudarán notablemente. La fortaleza del cristiano añade mucho más que la fortaleza del militar, del gentleman o del empleado resiliente, pero es un paso posterior, primero hace falta bajar al barro y trabajarse el desarrollo personal.

## 2.- Para qué quiero la fortaleza.

La fortaleza nos ayudará a ser más libres, a ser más felices y a ser más auténticos. Parece una promesa atractiva: libertad, felicidad, autenticidad. **Tú eliges a quién entregas el poder** en tu vida: a ti y a la dirección personal de tus actos o al exterior que te pide que hagas cosas o apatencias interiores o a dependencias de personas.

Todas las personas nos movemos en bastantes ocasiones por el afán de poder y control, por la necesidad de recibir estima y afecto o por conseguir seguridad y sobrevivir. La fortaleza nos llevará a procurar estas necesidades de una manera sana porque va a ser con autonomía, sin dependencias y con capacidad de auto trascendencia, puedo salir de mí con el matiz de que está dirigido y guiado por mí.

La autonomía es según la etimología la cualidad por la que me dicto mi propia norma, regla o ley. Esto puede parecer egoísta o narcisista, pero en el fondo es la única vía para la felicidad de forma que lo que yo elija hacer lo haga porque es bueno, en el sentido más hondo de la palabra bien, para mí, porque me hará **más bueno, más libre, más yo mismo y más feliz.**

## Si vas a Londres, llévate ropa de lluvia

Cualquiera que vaya a ir a Londres sabe que ha de llevar ropa de lluvia, da igual la época del año. Si queréis preparar a vuestros hijos e hijas para la vida vale la pena que les enseñéis a llevar en el equipaje de sus virtudes ropa para enfrentarse a las dificultades de la vida.

Tu hijo va a estar expuesto a la muerte de seres queridos, a fracasos, a traiciones, a abandonos, a dificultades, adversidades, a varias crisis económicas, y a todas las crisis normales que ha de pasar: adolescencia, madurez, cuando se mueran sus padres, al casarse, al tener un hijo, cuando los hijos entren en la adolescencia y un largo etcétera de crisis personales que son esperables y ordinarias.

Quieres que tu hijo sea fuerte porque es una virtud que va a necesitar para ser feliz, para afrontar la vida misma, para resistir el mal –y que no acepte una tarjeta black cuando se le ofrezcan- y que se dirija hacia lo bueno para él y tome las decisiones que le lleven a la felicidad, a la seguridad, a la serenidad y al optimismo. O sin más para que aguante las manías del jefe o de los clientes.

Y también la necesitará para soportarse a sí mismo, para reconocer el mal que hace, para aceptarse y desarrollar un adecuado concepto personal. A vuestros hijos les

interesa que les ayudéis a interiorizar la cultura del esfuerzo frente a la cultura del tengo derecho. Queremos que sepan tolerar la frustración y el malestar.

### **Quiero ser como ese, quiero ser más bueno, no sólo ser más listo.**

El deporte, que es como la vida, nos facilita múltiples ejemplos de fortaleza en este estado pre moral, Edurne Pasabán conquistando ocho miles por el mundo, Nadal, Bautista en la final de la copa Davis volviendo a jugar tras enterrar a su padre, Simone Biles y sus ejercicios imposibles a pesar de tener un Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, incluso Ronaldo y su perseverancia hasta conseguir aquel gol de chilena ante la Juventus tras haberlo entrenado e intentado decenas de veces previamente.

Con estos ejemplos vemos a personas que aspiran a un bien, lo que buscan no es que se les congelen los dedos, o que se muera su padre, o lesionarse, o tener que controlar sus impulsos o que se rían de él porque el balón le da en la cara. **Lo que forma es el bien lo bueno, lo bello no lo que fastidia** en sí mismo. Un soldado que aguanta porque sí no tiene por qué tener la virtud de la fortaleza ni la mentalidad de crecimiento, una diplomática que tolera carros y carretas y dinamiza las relaciones no es necesariamente alguien virtuoso; un futbolista bien entrenado no tiene por qué ser bueno como persona. Es la búsqueda del bien, de lo bueno, de una vida buena y libre lo que hará crecer la fortaleza, frente al liberalismo de haz lo que te brote o el buenísimo de si tú estás contento, es más **la búsqueda de lo bueno para mi ser.**

### **Elogio de la ira, el mal y la vulnerabilidad**

Piensa si tú y tus hijos tienen miedo a algo, dificultades, contrariedades, adversidades, limitaciones, se sienten a veces vulnerables, perezosos. ¿Sí? Entonces vas bien, son personas normales que necesitan la virtud de la fortaleza.

Si puedes desarrollar la fortaleza es porque tienes miedo, te sientes vulnerable, te apabulla el mal, eres sensible, te ves indefenso, lo ves difícil, estás harta, te hacen daño, tienes inquietud, te sientes oprimido, notas la negación o la muerte te resulta dolorosa.

Todos estos estamos no agradables son materia perfecta para construir y desarrollar la fortaleza. Además, mientras intentamos hacer el bien recibimos todavía más heridas que parece que indican que nos tenemos que retirar de la batalla, pero precisamente nos están indicando que estamos en la batalla que tenemos que estar. Habría que cuidarse y dirigir la acción con prudencia, moderar la intensidad de la lucha y ser justos en el trato y cuidado de nosotros mismos, y también perseverar tenazmente en la acción. Con miedo y sin temeridad, con valentía y con prudencia, con vulnerabilidad y con protección, con esperanza y abandono y también con ayuda y cierta seguridad.

Ser fuerte, ser resiliente y tener mentalidad de crecimiento nos llevará a invertir en uno mismo, a crecer, a aprender, a ganar en seguridad y libertad.

### **3.- Cómo sé cuál es mi nivel de fortaleza.**

En marzo de 2019 se ha publicado el primer cuestionario para medir la fortaleza. No está validado en castellano, pero podemos observar los ítems principales:

- 1.- Soy capaz de superar las dificultades de mi vida
- 2.- Me mantengo haciendo lo bueno para mí a pesar de las dificultades
- 3.- Las dificultades me animan a renovar el sentido de lo que hago
- 4.- Soy capaz de mantenerme haciendo lo bueno en tiempos de crisis

- 5.- Puedo hacer lo bueno aun en medio de dificultades
- 6.- El sentido de lo que hago se fortalece precisamente ante las dificultades
- 7.- Puedo soportar las dificultades
- 8.- Mantengo la voluntad de lo que quiero a pesar de las dificultades.
- 9.- Encuentro sentido a mis luchas.

Además en psicología sí que la medimos en los test de personalidad con algunas escalas relacionadas como la búsqueda de retos, la dirección de la propia conducta, la constancia y tenacidad en las tareas, la tolerancia al malestar y a la frustración, la capacidad de reponerse ante un acontecimiento adverso, la capacidad de esperar y aceptar, la tolerancia la incertidumbre, seguridad en la propia acción, la capacidad de realizar la acción en el presente sin postergar lo que corresponde a ese momento o la resistencia ante la adversidad.

Te puedes preguntar: ¿Piensas en retos o en amenazas? ¿Ves los errores como fracasos o como oportunidades de aprendizaje y mejora? ¿Aceptas las críticas y las transformas en desarrollo o te rebelas y defiendes ante ellas?

Podemos apreciar que tenemos oportunidad de mejora si nos arredramos ante las dificultades, si nos hacemos trampas a nosotros mismos, si tendemos a juntarnos con personas peores que nosotros, si ante el error o las limitaciones personales nos preocupamos en exceso y nos atribuimos el ser malos, si evitamos los conflictos, si retrasamos las tareas que nos incomoda, si no toleramos los defectos o límites de los demás.

El fuerte brillará hacia dentro de sí mismo por su perseverancia, por la capacidad de abandonarse y esperar sin ansiedad, por su magnanimidad y magnificencia. El débil se ahogará en su temor, timidez, cobardía, pusilanimidad y temeridad.

#### **4.- El sonido de lo que somos es mucho más potente que el ruido de lo que decimos**

El mejor plan que pueden hacer los padres para educar la fortaleza de sus hijos es desarrollar ellos fortaleza. Educar es todo aquello que haces mientras no pretendes enseñar nada a tu hijo. Comportate tú como quieres que se comporte él.

#### **Tres ámbitos y un escenario especial**

Hay tres ámbitos en los que puedes vivir tú la fortaleza: el individual, el de pareja y el parental. El escenario especial es el de las relaciones humanas. Donde más se va desarrollar la fortaleza es en el roce habitual con uno mismo y en la relación con los otros.

Habrás escuchado **“tu libertad termina donde empieza la mía”**. **¿Estás de acuerdo? Yo no**, estoy en desacuerdo. ¿Por qué? Porque mi libertad se va a hacer más libertad si me permito entrar en relación contigo, dejar que me afectes con todo lo bueno y lo malo, al afectarme me interpelas y me pides una respuesta, en esa respuesta yo puedo hacerme más yo mismo y a la vez trascender hacia ti y por lo tanto ser y ser en relación.

En la dimensión individual puedes valorar cómo está tu virtud de la fortaleza, si puedes crecer en ella, si puedes mejorar en el modo en que afrontas las dificultades, resistes las adversidades y eres constante en conseguir el bien. Si transmites pasión con lo que haces, comunicas tus dificultades, pides perdón, pides ayuda. Tus hijos observarán cómo afrontas los tiempos de crisis, como te reafirmas en tu sentido de la vida ante las dificultades, como sufres y te levantas.

En la dimensión como pareja/matrimonio podéis considerar juntos cómo hacéis ante las contrariedades que se dan en la propia relación, los defectos propios y del otro, las limitaciones de cada uno, las dificultades mismas de la relación. Si todo esto es un motivo para comunicarse más y relacionarse mejor, o es un motivo para echarse la culpa, quejarse, distanciarse. Si vuestros hijos –que son totalmente conscientes de vuestras dificultades en la relación- asisten al espectáculo grandioso de ver cómo os respetáis, como lucháis con vuestros defectos, como soportáis los defectos y limitaciones del otro, como perdonáis, etc. tendrán un modelo de fortaleza tan cercano y ordinario que lo podrán imitar porque les resultará bueno y deseable.

Como padres también tenéis una buenísima oportunidad para formar en la fortaleza. Si sólo pudiéramos escoger una herramienta práctica, escogería la de mantener los límites y que si se cruzan haya consecuencias. Esto será de muchísima ayuda, no sólo para saber que en la vida les van a poner límites (las leyes, los trabajos, las personas) sino también para que ellos sepan ponerlos a otros, decir no, no dejarse pisar, tener criterios personales firmes, etc. Otra estrategia es que veáis cuáles son las condiciones de valor que hay en vuestro hogar, qué es lo que se aplaude primero (los resultados, los éxitos, las notas, el cariño y servicio a los demás, que no molesten...)

En esos tres ámbitos, con la conducta normal, haréis una educación por modelado, que será la mejor manera de formar la fortaleza, con los hechos y no con las palabras, con la propia virtud hecha carne en ti mismo y no con las teorías. La podemos resumir en confiar en ellos, esperar en su mejoría y en su desarrollo y en transmitirles amor que les haga sentir amor por ellos mismos.

## **5.- Nueve estrategias que pueden ayudar a desarrollar fortaleza**

Si te interesa ayudar a un hijo o hija a desarrollar la fortaleza, te propongo que revises estos diez pasos, a ver si alguno te da luz:

### **1.- Ponte las gafas de cerca y mira el fondo del ojo.**

Si queremos ayudar a alguien a desarrollar la virtud de la fortaleza lo primero que necesitamos hacer es mirar de cerca, mirar dentro de esa persona y escuchar a ver cómo resuena su interior, cómo está su estima personal, qué concepto tiene de sí misma, en qué posición está, cuál es su actitud ante la vida.

Porque si proponemos planes, proyectos, desarrollos, crecimiento y la persona está escondida, acurrucada, con bajo concepto de sí misma, con desprecio hacia sí, con baja estima personal, sería una actividad inútil y agotadora, no le ayudamos y nosotros nos agotamos. Puedes ver una escala de estima personal en el anexo X para valorar cómo está tu estima o la de alguien a quien quieres ayudar.

#### **Condiciones de valor, quién soy**

### **2.- Busca la caja de herramientas y señala los tesoros.**

Cada persona tiene ya en su interior valores, virtudes, fortalezas, habilidades, estrategias y herramientas que puede emplear para desarrollar otras nuevas virtudes, como la fortaleza. Cada persona tendrá un estilo de aprendizaje o de afrontamiento, así que es de mayor eficacia e interés, buscar qué procedimiento es el que va funcionar, el que ya le ha funcionado para otros desarrollos.

Valorar lo que ya se tiene y mejor todavía lo que se ha conseguido por un proceso personal de maduración. Así puedes ver con él qué hay en la caja de herramientas, qué tesoros tiene ya en su interior, de qué fondo de armario dispone para enfrentarse a la vida, qué hay en su despensa.

En la línea de lo relacional, aunque la virtud es personal, también le podemos señalar que dispone de una red de apoyo, que no está solo, que puede pedir ayuda, dejarse ayudar y descansar en otros para renovar fuerzas.

### **3.- ¿Qué temperatura hace? Activar el VAR.**

Necesitamos conocer cómo se encuentra emocionalmente esa persona. Además al poner el oído en el interior podremos encontrarnos con una estima adecuada y lo normal es que nos encontremos con debilidades, limitaciones, miedos, vulnerabilidad, frustraciones, etc. y todas estas afecciones nos indican que es una persona normal, que está en proceso de desarrollo.

Un primer paso para desarrollar la fortaleza será la aceptación de todos estos sentimientos, emociones o estados mentales. Aceptación sana de encuentro con la realidad, no es un encuentro triste sino válido y realista. Desde aquí es de donde partimos.

Podemos utilizar la estrategia del VAR: Validar, Acoger, Reforzar. De forma que la persona entienda que tiene los elementos adecuados para precisamente desarrollar la virtud de la fortaleza.

### **4.- Escuchar.**

Vale la pena escucharle, a ver qué quieren, a quién admiran, dónde les gustaría llegar, cómo les gustaría ser, qué cualidades desearían tener, dónde se ve en los próximos años. También a quiénes admiran, en quién se fijan, a quién imitan.

Así podremos ver los retos como oportunidades, buscar las herramientas intermedias que puedan hacer falta para llegar a ese objetivo. Al escuchar podremos también descubrir si se sienten capaces o no, si se ven con fuerzas o no, qué tipo de ayuda pueden necesitar, podremos hacer preguntas más adecuadas, asombrarnos con ellos.

### **5.- Estaré loco pero al menos puedo volar. Activar los sueños.**

Anímale a que sueñe, que se ilusione, que escriba la carta a los reyes sobre qué quiere en su vida, qué deseos tiene. Plantéale un reto, anímale, sueña con él, dale seguridad, confía en él. Transmite optimismo, confianza y emoción para diseñar un buen ataque.

### **6.- Alimenta a la vaca y riega la semilla. Dar seguridad.**

Si alimentamos a la vaca, la vaca engorda. Si cuidamos a la planta, la planta crece y se desarrolla. Si cada día nos fijamos en el desarrollo de nuestros hijos y apreciamos lo costoso y el impacto de las pequeñas dificultades, irá creciendo poco a poco.

Es mejor aprender bien que aprender rápido y eso requiere la siembra del día a día, para hacerles competentes detalle a detalle, cultivando grano a grano



## **7.- Tomar la realidad como motivo o la realidad como excusa.**

La fortaleza se vincula directamente con la vida real, con las dificultades reales, con los intereses de cada día, con una finalidad de sentido de lo que hago, del bien que quiero conseguir. Les podemos ayudar a encontrar el sentido de cada detalle que afrontan cada día y que puede resultar costoso porque sea necesario resistir, atacar o perseverar.

La misma realidad nos ayudará también a aprender de los errores, de lo que nos quejemos nos avisará para que lo transformemos en oportunidad de aprendizaje, de desarrollo, de comprensión, de vinculación con otros, etc. y así se transforma la frustración en asombro y en nuevas ideas.

## **8.- Tu hijo no es un perro, pero necesita la recompensa.**

Todos necesitamos refuerzos positivos que activen nuestro sistema de recompensa, para esto anima y aplaude por actitudes y acciones muy concretas que refuercen en el momento y que vayan dirigidas sobre todo al proceso de lo que se pretende conseguir, y no tanto al éxito o al producto conseguido.

**Prioriza el desarrollo personal frente a la recompensa del éxito o la aprobación, para que se perciba en el hogar que por lo que se valora a las personas es por lo que son, no por lo que hacen, y por cómo aman a los demás y no por los éxitos o la utilidad que desarrollan.**

Pon atención en el proceso más que en el resultado, recompensa el esfuerzo, la dedicación, la constancia, la perseverancia, la paciencia. El éxito es haber estado en el proceso, las expectativas son el desarrollo personal, prémialo. Nuevos fallos generan nuevos objetivos.

## **9.- Cultura de la celebración.**

Celebra los logros. Recompensa el esfuerzo y las acciones concretas, no los rasgos de la persona. Aplaude aquello que quieres que arraigue en él, que en vuestro hogar se celebre el bien, la entrega a los demás, el cariño y el amor a otros.

## **5.- Ideas prácticas para desarrollar la fortaleza**

- 1.- Decir no.
- 2.- Poner límites y si se pasan que haya consecuencias y que se mantenga lo acordado.
- 3.- No ceder a los caprichos.
- 4.- Cuando es pequeño no se negocia.
- 5.- No hacer excepciones cuando no hay motivos ni necesidad.
- 6.- Mamá siempre tiene razón.

## **Actividades prácticas desarrollar la fortaleza y la mentalidad de crecimiento**

- 1.- Servicio a los demás en casa.
- 2.- Desarrollo de encargos y tareas en casa que sean de provecho para toda la familia [limpieza, preparar comidas, poner la mesa, organizar juegos y ocio, hacer planes para otros]
- 3.- Cuidar de otras personas en la familia [hermanos pequeños, ancianos, enfermos]
- 4.- Jugar con los hermanos a lo que quieran ellos.

- 5.- Relacionarse con cada miembro de la familia según cómo es el otro [escuchar a la hermana que es más habladora, jugar con el hermano que quiere que le tire tiros a portería, dejar ropa a la hermana que se la quita del armario].
- 6.- Aprovechar las adversidades, sus errores, las dificultades en las relaciones, los problemas con los hermanos, amigos, padres; las diferencias en las opiniones, cuando se den cuenta de sus errores o de los errores de otros.
- 7.- Acudir a los planes de amigos apetezca o no apetezca. Hacer planes para amigos que puedan gustar a muchos y no sólo a unos poquitos. Invitar también a amigos más pesados o que no nos caen tan bien.
- 8.- Aprendizaje de un idioma.
- 9.- Desarrollar un deporte. Clases. Aprendizaje. Constancia.
- 10.- Tener encargos en casa [materiales, orden, limpieza, comidas, cuidado jardín]
- 11.- Aprendizaje y desarrollo de manualidades [costura, trabajar la madera, maquetas, pintura,
- 12.- Aprovechar los problemas que surjan en las relaciones interpersonales [familia, amigos, equipos de deporte, asociaciones]
- 13.- Pertenencia a asociaciones donde se compartan objetivos comunes [deportivas, culturales, sociales, voluntariado, políticas, ecología]
- 14.- Cuidar a un animal
- 15.- Cuidar de una planta
- 16.- Colaboración con ONG de cualquier tipo: social, artística, deportiva.
- 17.- Jugar en familia [unos pierden, otros ganan, respeto, paciencia, espera]
- 18.- Aprendizaje con los videojuegos [constancia para aprenderlo, resistencia para jugar cuando corresponde]
- 19.- Contarles historias de superación de dificultades, tanto grandes relatos como adversidades cotidianas.
- 20.- Ver buenas películas y series con personajes que afrontan las cuestiones de la vida con fortaleza.
- 21.- Resistir y atacar con ellos las pequeñas dificultades diarias.
- 22.- Aprender a cocinar con todo lo que conlleva el proceso de preparación, desarrollo, presentación, recogida, limpieza, servir a otros.
- 23.- Hablar en la cena de “lo mejor / lo peor” del día: cada uno cuenta que es lo mejor que le ha pasado ese día y lo peor que le ha pasado. Sirve para conocerse más, para compartir en familia, para abordar dificultades juntos.
- 24.- Hablar en la cena de “Satisfacción y agradecimiento”. Ayuda a recoger el día con 2 cubos. Uno en el que recoger aquello por lo que estoy yo satisfecho por haberlo hecho bien [servicio a otros, mis obligaciones, favores, detalles, etc.] y otro en el que recoger todo aquello del día que he recibido por lo que estoy agradecido [comer, vestir, tener casa, detalles que han tenido conmigo, favores, servicios, acontecimientos, etc.]

## RECURSOS

### A.- Vídeos

#### 1.- [“Expresar tus sentimientos es un símbolo de fortaleza”](#)

El jugador de baloncesto Ricky Rubio explica en este vídeo cómo ha afrontado él las dificultades y cómo aprender de las adversidades. Hablar de Ricky Rubio es hablar de una estrella de la NBA, pero también de una persona que ha superado importantes obstáculos y que sabe aprovechar la oportunidad que le brinda el deporte profesional para mejorar la vida de mucha gente. El baloncesto es más que un deporte para Ricky Rubio, y no puede ocultar su sonrisa al compartir los momentos que le han enseñado a competir contra los mejores del mundo: "¿Cómo se juega contra LeBron James o Kevin Durant? Sin miedo, pero con respeto". (Aprendemos Juntos- BBVA)

#### 2.- [“Marshmallow test”](#)

En este vídeo se muestra de forma resumida el test mediante el que se propone a unos niños esperar media hora para comerse una golosina; si lo consiguen le dan otra más. Se siguió durante años a esos niños y se vio que los que resistieron fueron más estables, menos impulsivos, con mayor éxito en la vida laboral y matrimonial.

#### 3.- [“Educar la fortaleza”](#)

Vídeo breve con secuencias de la película Kung Fu Panda que explica las fases en el avance de la formación de la fortaleza. (Cristobal Tauler)

#### 4.- [“El circo de las mariposas”](#)

*Cuanto mayor es la lucha, más glorioso es el triunfo*

Cortometraje de 20 min. que narra las aventuras de una persona con discapacidad en un circo en Norteamérica a principio del siglo XX, las dificultades a las que se enfrenta y cómo va superando las adversidades con su propio trabajo y la ayuda de otras personas.

#### 5.- [“El cambio y la fortaleza emocional”](#)

Sesión de 15 minutos del psicólogo Rafael Santandreu, autor del supereventas “El arte de no amargarse la vida”

#### 6.- [“Si te han dicho que no puedes aprender algo, es mentira”](#)

Vídeo de Mariano Sigman, neurocientífico. En este vídeo, el neurocientífico Mariano Sigman promueve un sistema educativo que fomente la libertad para desarrollar diferentes habilidades, sin limitaciones en un área u otra. Plantea también el “umbral OK” o “umbral correcto” en el que dejamos de esforzarnos porque creemos que hemos llegado al máximo de nuestra capacidad de aprendizaje. Pero ¿realmente es el máximo? “Cualquier persona, en cualquier momento de la vida, que diga ‘Yo quiero mejorar esto’, lo mejora”, concluye. (Aprendemos Juntos- BBVA)

#### 7.- [“Educar con humor”](#)

Conferencia impartida en el IES Marqués de Comares por el Dr. Luis Gutiérrez Rojas, Médico psiquiatra USMC de Loja Instituto de Neurociencias de la Universidad de

Granada, "Como afrontar con humor la educación de los hijos", en las XVIII Jornadas de escuela de Padres y Madres, celebrado por la Federación Surco.

8.- ["El poder de creer que puedes mejorar"](#)

Charla TED de la psicóloga Carol Dweck Carol Dweck quien investiga la "mentalidad de crecimiento", la idea de que podemos hacer crecer la capacidad de nuestro cerebro para aprender y resolver problemas. En esta charla, ella describe dos maneras de pensar en un problema ¿No eres lo suficientemente inteligente para resolverlo... o simplemente no lo has resuelto todavía?

9.- ["Cómo la frustración puede hacernos más creativos"](#)

Charla TED del periodista Tim Haford. Explica que los desafíos y problemas pueden descarrilar su proceso creativo... o pueden hacerlo más creativo que nunca.

10.- ["Si quieres cambiar el mundo, empieza por hacer tu cama"](#)

Si haces tu cama cada mañana, habrás completado la primera tarea del día. Mc Raven es el actual Comandante del Mando de Operaciones Especiales de los Estados Unidos (USSOCOM), y dirigió la operación "Neptune Spear", que condujo a la localización y muerte de Osama bin Laden. En su discurso, compartió con los alumnos las lecciones vitales extraídas de su experiencia como Navy Seal, una de las unidades de operaciones especiales más exigentes del mundo. Se trata de una intervención directa, clara y muy emocionante sobre la capacidad que todos tenemos para cambiar el mundo. Para el Almirante Mc Raven, todo empieza por un acto tan simple como hacer tu propia cama.

## **B.- Libros**

- [Identidad personal, disfruta del baile](#). Carlos Chiclana. Biblioteca de Salud Mental: Madrid, 2019.
- El cerebro de los niños explicado a los padres. Álvaro Bilbao. Plataforma Editorial.
- El hombre en busca de sentido. Vikyot Frankl. Herder.
- Hazte la cama: Y otros pequeños hábitos que cambiarán tu vida y el mundo. William H. McRaven. Planeta. 2018
- Mindset. La actitud del éxito. Carol Dweck. Editorial Sirio. 2006
- Levantarse y luchar. Como superar la adversidad con la resiliencia. Rafaela Santos. Editorial Conecta: 2013.
- No te rindas. Enrique Rojas. Temas de Hoy.
- Padres fuertes, hijas felices. Meg Meeker. Ciudadela.

## **C.- Películas**

- Náufrago.
- El señor de los anillos.
- Buscando a Nemo.
- Como entrenar a tu dragón I, II y III.
- Toy Story.
- Monstruos SA.
- Ni un hombre menos.
- Shackelton.
- Sophie Scholl. Los últimos días.

- La vida es bella.
- Braveheart.
- Capitanes intrépidos

**D.- Libros académicos**

- Programa fortius: fortaleza psicológica y prevención de las dificultades emocionales. Varios Autores. Editorial Pirámide. 2012
- Fortaleza emocional: Toma distancia, piensa diferente y atrevete a actuar para adaptarte a los cambios. Tomás Navarro. Zenith.
- Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego. Rafael Guerrero y Olga Barroso. Editorial Sentir, 2019.

## Anexo 1.- Escala de Rosenberg de Autoestima

A continuación se le presenta un listado de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una de ellas y señale el grado en que usted se siente de acuerdo con dicha afirmación.

3 = Totalmente de acuerdo  
2 = De acuerdo  
1 = En desacuerdo  
0 = Totalmente en desacuerdo

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1. Creo que soy una persona de valía, al menos tan valiosa como otras | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Creo que tengo varias buenas cualidades                            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. En resumen, estoy inclinado a pensar que soy un fracaso            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Siento que no tengo mucho de que enorgullecerme                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Tengo una actitud positiva respecto a mí mismo                     | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. En general estoy satisfecho conmigo mismo                          | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Me gustaría tener mejor concepto de mí mismo                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Ciertamente, a veces me siento inútil                              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. A veces pienso que no sirvo para nada                             | 0 | 1 | 2 | 3 |

Los ítems positivos (1, 2, 4, 6 y 7) se puntúan de 0 a 3, mientras que los ítems 3, 5, 8, 9 y 10 se valoran en sentido inverso. **Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja**, situándose la autoestima normal entre los 15 y los 25 puntos. 30 es la mayor puntuación posible.

## Anexo 2.- LISTADO DE VALORES

Se puede revisar pensando en uno mismo o en un hijo para escoger alguno en el que crecer y que en el proceso se genere también el desarrollo de la fortaleza y la mentalidad de crecimiento.

- Afabilidad
- Agradecimiento
- Alegría
- Amistad
- Amor
- Bondad
- Caridad
- Comprensión
- Conocimiento propio
- Desprendimiento
- Ejemplaridad
- Entrega
- Esfuerzo
- Esperanza
- Espíritu de sacrificio
- Familia
- Felicidad
- Fortaleza
- Generosidad
- Humildad
- Justicia
- Libertad
- Mansedumbre
- Misericordia
- Obediencia
- Paciencia
- Paz
- Perdón
- Perseverancia
- Prudencia
- Respeto
- Responsabilidad
- Sabiduría
- Serenidad
- Sinceridad
- Templanza
- Trabajo
- Veracidad

### Anexo 3.- PAPÁ ¿POR QUÉ TENGO QUE HACERME LA CAMA?

Extracto del libro "Identidad Personal, disfruta del baile"

Carlos Chiclana Actis. Psiquiatra  
Consulta Dr. Carlos Chiclana

Podría decirle: te la haces y punto, porque lo digo yo, porque son las normas de casa, porque es una cuestión de orden. Sin embargo se quedó pensativo. Se le iluminó la cara. Iba a explicarle algo muy importante para toda su vida.

La cama no es un lugar cualquiera. No es una estancia indiferente. Se sentó con él frente a frente. Como se habla cuando quieres comunicarte. *Mírame hijo. Tú empezaste a ser sobre una cama. También naciste en una. Es donde empezamos el día y es donde lo terminamos. Casi un tercio de tu vida la vas a pasar ahí dentro.*

Se acordó de aquella directiva de una gran empresa que le pidió que fuera su *coach*. En una de las sesiones, quizá distraído con un recuerdo activado por el perfume de ella, le preguntó a bocajarro "¿usted se hace la cama?" Ella tardó casi un minuto en responder que no. Fue un punto de inflexión en la carrera de esa persona.

Pero papá, ¿para qué hacerla si luego volverá a deshacerse? *Para que seas tú el que la deshaga.* Quizá sea una de las máximas expresiones de la libertad en el mundo occidental, pensaba el padre. No le confesó que a veces se había hecho la cama en un buen hotel de cinco estrellas. Manías liberales. O quizá la costumbre de cuidar de sí mismo.

*Si la haces a conciencia, bien ventilada, estirada, pensando en ti, puede que estés haciendo algo más que colocar unas telas sobre un colchón. Hijo, cuando yo me levanto voy a vivir. Soy yo el que sale de la cama para hacer mi vida ese día. Me siento digno de ser servido, respetado, cuidado y amado por mí. Preparo mi descanso a la vuelta. Yo cuido de mí. Yo me sirvo a mí mismo con el interés de estar preparado para servir a los demás.*

Su hijo le miraba raro. Quizá lo estaba contando demasiado bonito. La épica de hacerse la cama. A él también le costaba cierto esfuerzo y ponía voluntad. No siempre se la había hecho. *Si te haces la cama habitualmente entenderás qué significa que te la hagan en tu propia casa o cuando estás enfermo, cuando estás de visita o cuando pagas porque te la hagan.*

Recordó aquellos días que la había hecho solo unos minutos antes de acostarse. Quizá no fue un buen día y aun estuvo a tiempo de dedicarse un rato, de invertir en su felicidad y bienestar. *Si tú te haces tu cama aprenderás también a no hacerla y a dejarla revuelta cuando hay otras prioridades: es solo una cama. No seas maniático.*

*Cuando estás haciéndote la cama significa que estás en casa. En tu casa, en tu hogar. Hijo, verás que en las películas nadie se hace la cama. Son vidas de otros. Actores. Si yo fuera actor nunca aceptaría un papel en el que hubiera que hacer la cama. Ni exigencias del guión ni nada. La vida no es una película donde corre el tiempo. La vida es un presente continuo.*

*Cuando estás en el trabajo te acuerdas de tu cama en casa. Hecha por ti. Si has podido hacerte la cama cuando ni el sol se atrevía a salir a la calle ¿no vas poder con ese asunto que parece que se te atraganta?*

*En la cama llorarás y te servirá de refugio muchas veces. ¡Cuántos asuntos los resolverás en la cama! Reflexión, amor, sueños. No es con la almohada con quien se consulta lo que necesita ser dormido, es con la cama. Te acogerá en la enfermedad, reparará heridas.*



*Ahora es tu casita, donde lees por las noches con la linternita, donde juegas y saltas cuando no te veo, donde te escondes cuando tienes miedo, donde te beso y achucho antes de que te duermas, donde te cuento historias que parecen inventadas pero son la vida que adivino en el brillo de tus ojos, donde te animo cada mañana, donde te cuido cuando estás malo, donde lloras cuando te castigo.*

*Y así será toda tu vida. Cuídate en la cama. Te podría engañar diciéndote que es una cuestión de esfuerzo, disciplina o diligencia. No es así. Es una cuestión de amor a uno mismo. Una siembra en lo hondo de tu corazón. Sólo desde ahí podrás levantarte cada día con ánimo para ser tú.*

## Anexo 4.- CÓMO ENTRENAR A TU DRAGÓN

### Madurar la identidad en tres tiempos

Teresa Barrera

Psicóloga

Consulta Dr. Carlos Chiclana (Madrid)

Análisis de la trilogía de la película “Cómo entrenar a tu dragón”

Publicado en la revista de cine FilaSieta

*Quizás los dragones que amenazan nuestra vida  
no sean sino princesas anhelantes  
que sólo aguardan  
un indicio de nuestra apostura y valentía.*

*Quizás en lo más hondo  
lo que más terrible nos parece  
sólo ansía nuestro amor.*

Rainer María Rilke

En un lugar llamado Isla Mema, situado a 12 días al norte de Desesperación y unos grados al sur de Me Muero de Frío, situada de lleno en el meridiano de La Desgracia, comienzan las aventuras de Hipo y “Desdentao”. Allí, en tierra Vikinga dirigida por el corpulento Estoico que hace honor a su nombre, sale el sol entre las nubes que esconden miles de dragones en busca de alimento. Hipo, hijo de Estoico, es un adolescente en lucha por descubrir su propia identidad, anhela satisfacer y ser aceptado por su padre sin negarse a sí mismo. Sin embargo, Estoico, con el fin de proteger a su hijo de la fuerza de los dragones, le cuida como a alguien débil e inmaduro.

En la primera entrega de esta trilogía basada en los libros del mismo nombre de la británica Cressida Cowell, las emociones, el humor y la acción acompañan al adolescente protagonista en la tarea de encontrarse consigo mismo, crecer y cumplir sus sueños, a la vez que busca la aceptación de su padre, deseando complacerle y confirmar su verdadera identidad a través de su reconocimiento.

Pero como cualquier héroe que se precie, tendrá que luchar con dragones antes de volver al hogar: amenazas de la vida, miedos propios, inseguridades y mecanismos de defensa o adaptación que surgen para vencer aquellas situaciones que parecen superarnos, y para responder a las personas que nos asustan y a las circunstancias de la vida que no nos sentimos capaces de resolver.

La primera cinta se estrenó en el 2010 y en ella Hipo nos enseña a mirar más allá de la conducta, nos anima a observar nuestros miedos en los miedos del otro, y aceptar así a los demás como un primer paso para aceptarnos. Tras múltiples aventuras descubre que los dragones se protegen por miedo y los habitantes de isla Mema, luchan por el temor de ser vencidos por el miedo de los dragones, ¡qué paradoja!

En la relación de Hipo y su dragón “Desdentao” descubrimos que tendemos a proyectar nuestros miedos en los demás y que muchas de nuestras defensas psicológicas surgen de la dificultad de mirarnos a nosotros mismos. Por eso cuando ponemos amor en la mirada podemos mirar al otro aceptando su debilidad y también su fortaleza y generando puentes en la relación que permiten un mutuo descubrimiento de la verdad de quienes somos.

Hipo salta la barrera, acepta su miedo y descubre que acogiendo y escuchando a

“Desdentao”, “Furia nocturna” -el dragón más peligroso que jamás se haya visto en la tierra- se convierte en su mejor amigo y en el gran compañero en el descubrimiento de sí mismo. Se hace consciente de su originalidad y siendo fiel a sí mismo permite a su padre descubrir la destreza, fortaleza y autonomía de su hijo.

En la segunda entrega, ganadora del Globo de Oro, Bafta Children, y 3D Society Awards a la mejor película de animación y nominada al Oscar (2015), vemos que Hipo ha crecido, ha desarrollado fortalezas y es un chico mucho más seguro de sí mismo. La relación con su padre ha madurado y este ve a su hijo preparado para asumir nuevas responsabilidades. En este episodio nos habla de la herencia de nuestros padres, de aquellas cualidades que forman nuestro temperamento, base de nuestra personalidad, y de las actitudes y habilidades que aprendemos a través de ellos en el proceso de crecimiento. Somos lo que somos, por lo que recibimos y dejamos de recibir. Hipo hereda de su madre la capacidad para ver más allá de lo evidente y de su padre la fortaleza y valentía que unido a su proceso de crecimiento y madurez descubre sus dotes de líder y asume con libertad nuevas responsabilidades.

En la última entrega, estrenada en España en 2019 y producida como las anteriores por Dreamworks, descubrimos un Hipo adulto, líder, protector, luchador, valiente, amigo de sus amigos y hombre enamorado. Es tiempo de trascender y lo hará a través de la amistad, Hipo y “Desdentao” forman un gran equipo. Los dos líderes descubren que quieren construir su propia vida y que esto implica renunciar a una parte de su amistad. Así, entre miedos, duelo y amor, se dan cuenta de que la vida les pide dar un paso más de madurez, responsabilizarse de sí mismos y concretar sus sueños. Los dos buscan el amor y la libertad y a pesar de que supone una renuncia para ambos, encuentran que la amistad, libre de dependencias es mucho más rica y perdura en el tiempo.

Es una trilogía pretendidamente didáctica, lo cual lejos de ser un insulto, la convierte en una bella y divertida herramienta docente para goce, disfrute y aprendizaje de niños, adolescentes, padres y formadores. Nos habla del proceso de madurez personal, de la búsqueda de la propia identidad y de la necesidad del hombre de amar y ser amado. Nos propone descubrir nuestros propios dragones, miedos e inseguridades y de cómo proyectamos nuestras sombras en los demás cuando no hacemos autocrítica estableciendo así relaciones de lucha y de búsqueda de autoridad. Sin embargo, como dice Jung, *“donde hay amor no existe el deseo de poder y donde predomina el poder el amor brilla por su ausencia. Uno es la sombra del otro”*.

## Anexo 5.- CÓMO APRENDER A DECIR NO SIN OFENDER NI SER OFENDIDO

“Si es un deber respetar los derechos de los demás, es también un deber mantener los propios” Herbert Spencer.

Carlos Salas.  
Psicólogo.  
Consulta Dr. Carlos Chiclana  
Publicado en Europa Press.

Decir no es un arte. Existen auténticos genios que nos pueden negar veinte céntimos aunque los tengan en la mano sin hacer que nos enfademos con ellos.

Es un arte porque:

- es necesario saber ajustar nuestra negativa a la persona que tenemos delante (como un actor de cine)
- exige un gran valor para las personas a las que les cuesta (como un músico al salir a escena)
- precisa que prestemos atención tanto a los detalles del entorno como a nuestros pensamientos (como un pintor o un escritor).

Así como un pintor, un literato, un músico o un cineasta dedican años al perfeccionamiento de la técnica de su arte, nosotros también podemos entrenarnos en saber cómo y cuándo decir que no.

Saber decir que no puede sacarnos de muchas situaciones problemáticas.

- "No gracias, ya he bebido bastante"
- "Prefiero que no, mi horario es hasta las ocho"
- "No, porque la última vez no me lo devolviste"
- "No, no quiero cambiarme de compañía telefónica, gracias".

Sin embargo en ocasiones nos resulta muy difícil negarnos a peticiones a las que no queremos acceder. El principal problema de no decir no es que tendremos que hacer (o dejar de hacer) algo que no queremos. A corto plazo, esta es la única molestia y además sentiremos alivio por no tener que discrepar.

El problema es que a medio o largo plazo nos iremos percibiendo cada vez menos hábiles en los conflictos, por lo tanto sentiremos más miedo o ansiedad a la hora de discutir y es posible que nuestro estado de ánimo también decaiga.

Aunque a veces sea más fácil decir que sí a lo que nos piden, a la larga esto genera que nos sintamos mal con nosotros mismos por no defender nuestra postura y nos hace realizar tareas que no deseamos hacer.

A Pedro le pide su jefe que se quede diez minutos más de su jornada laboral a barrer la oficina donde trabaja de fotógrafo. Pedro podría explicarle:

"No, Juan, lo siento. Entiendo que la oficina se quede sucia cuando todo el mundo se va y quieras que esté todo recogido cuando llegues por la mañana, pero yo salgo a las siete y trabajo de fotógrafo. Además, cuando salgo de aquí voy al supermercado y me gusta salir a mi hora".

Si Pedro no fuese capaz de defender su derecho a salir a su hora, a la larga terminaría por sentirse decaído o "quemado" en el trabajo.

## ¿Por qué nos cuesta tanto decir no?

Decir que no implica siempre la posibilidad de que la otra persona se desilusione o se entristezca. En cambio si accedemos, lo más seguro es que recibamos cumplidos, y agradecimientos de nuestro interlocutor. Además, negarle a alguien lo que nos pide puede suponer que la otra persona se enfade.

A Pedro su novia le pide por favor que no vayan a ver su tía, que está en el hospital, porque se encuentra muy cansada. M<sup>a</sup> Juana podría decirle a Pedro: "Lo siento Pedro, pero estoy muy cansada. Sé que habíamos quedado en ir a ver a tu tía hoy y entiendo que querías que fuéramos a verla juntos, pero estoy muy cansada y prefiero quedarme en casa".

Si Pedro insistiera, M<sup>a</sup> Juana podría seguir: "No, lo siento. Sé que habíamos quedado en ir juntos, pero de verdad que estoy muy cansada".

El haber tenido alguna mala experiencia discutiendo, percibirse a uno mismo como negligente en las confrontaciones o simplemente que te desagrade el conflicto, puede llevarte a sentir un intenso malestar ante la idea de discutir.

Ante este temor, malestar o ansiedad, lo esperable es tender a evitar lo que creemos que pasará, es decir, accederemos a la petición de la otra persona por miedo a su reacción.

Por ejemplo, si cuando le dije a una amiga que no quería acompañarle al dentista ella se enfadó conmigo y estuvo toda la tarde sin hablarme, lo esperable es que si ella vuelve a pedirme algo similar yo tema que ella se comporte igual.

Este miedo facilita que nos equivoquemos a la hora de prever qué pasará si nos negamos y puede ocasionar:

1.- Que sobreestimemos la posibilidad de que el otro se enfade con nosotros. Creemos (erróneamente) que si nos negamos a lo que nos piden se enfadarán o se disgustarán con nosotros casi con toda seguridad. En realidad una gran parte de la gente con la que tratamos habitualmente suele aceptar un no como respuesta.

2.- Que magnifiquemos el enfado o el disgusto del otro: que creamos que la discusión será terrible, que sentiremos mucho malestar y que la relación con la otra persona quedará muy afectada.

Esto tiene su parte de realidad, ya que sí podremos sentir cierto malestar debido a nuestro propio miedo, pero la posible discusión (que recordemos que no tiene por qué ocurrir) no será tan terrible.

En la mayoría de los conflictos no suele haber un enfado o un disgusto muy grande (no tenemos por qué enfadarnos al discutir) y si existe ese desencanto o enfado nos puede durar un rato (tanto a nosotros como a la otra persona), pero no dura para siempre.

Si tenemos este temor y además estos pensamientos (pequeños pero problemáticos) nos será muy difícil negarnos a lo que nos pide la otra persona, porque "sabemos" que se disgustará o enfadará con nosotros y que además "será" terrible.

Aunque en ocasiones pensemos cosas como "bueno, si en realidad tampoco me molesta mucho", "seguro que ella lo necesita más", es bueno estar alerta para comprobar que estos pensamientos no son pequeños escapes del malestar. Cuantas más veces "escapemos" de esta situación accediendo para evitar el conflicto, más torpes nos percibiremos, porque no llegamos a comprobar de qué somos capaces.

## ¿Por qué decir no?

En el continuo de decir no existe el extremo de la agresividad y las malas maneras, y en el otro extremo, la sumisión. En el centro del continuo estaría la mejor manera de

hacer la negativa. La manera en la que respetamos que la otra persona nos pida algo y respetamos nuestro derecho a decir que no.

El derecho a pedir algo es tan fundamental como el derecho a negarse. Ante una situación así conviene tener presentes las dos partes.

Si yo me enfado porque creo que la otra persona tiene "mucho morro" por pedirme algo, probablemente no responda de la mejor manera y experimente un gran sentimiento de injusticia.

Si por otro lado, creo que debo acceder a la petición de la otra persona y que negarme sería de mal gusto mi autoestima se verá afectada ya que estaré dando más importancia a lo que quiere el otro que a lo que quiero yo.

Ricardo le pide el coche a Bruno, pero Bruno lo necesita para ir a trabajar. Tanto a Ricardo como a Bruno les conviene respetar el derecho de Ricardo de pedirle el coche para salir de fiesta, como el derecho de Bruno a negárselo.

Antes de decir que no tenemos que pensar en la persona a la que se lo estamos diciendo. No a todas las personas se les puede decir que no. Ante un jefe impositivo y amenazador o una persona que nos puede agredir físicamente, no nos quedará más remedio que aceptar lo que nos exigen (darle nuestra cartera a un ladrón, por ejemplo), pero siendo plenamente conscientes de que lo hacemos porque no tenemos más remedio.

### ¿Cómo decir que no?

No existe la fórmula mágica para que la otra persona no se enfade y nos acepte la negativa sin problema alguno. En cambio, sí que podemos buscar maneras para disminuir la probabilidad de que la otra persona se enfade y para sentirnos bien con nosotros mismos.

1.- El primer paso y más importante es negarse: "No, lo siento".

2.- El segundo paso es comprender las razones por las que la otra persona nos está pidiendo algo. Es importante decirle explícitamente las razones que creemos que tiene para pedirnos lo que nos esté pidiendo. De esta forma damos a entender que comprendemos las motivaciones de nuestro interlocutor, que no decimos que no sin tener en cuenta las consecuencias. "Entiendo que quieras salir de fiesta y que el coche te vendría muy bien para desplazarte".

3.- El tercer paso es explicar a la otra persona nuestros motivos, siempre hasta el punto que consideremos que la otra persona puede entender.

Es decir, si decimos que no porque no nos apetece (una negativa absolutamente legítima) trataremos de incidir en las causas que nos llevan a que no nos apetezca. De este modo la otra persona comprenderá mejor nuestras razones para decir que no y será más fácil que se zanje en ese momento la cuestión. "Pero yo necesito el coche para ir a trabajar"

En este punto pueden suceder dos cosas: que se acepte la negativa o que la otra persona insista y siga pidiéndonos algo a lo que no queremos acceder.

Si nos vemos en la tesitura de tener que seguir diciendo que no, es clave no movernos de nuestra negativa. Para ello podemos utilizar la técnica del disco rayado, que consiste en algo tan sencillo y tan difícil a la vez de realizar como es repetir nuestro discurso exactamente igual cada vez que nos insistan. Cuantas más veces nos insistan nuestro discurso será cada vez más corto hasta llegar al simple no o hasta un movimiento negativo de cabeza.

"No, lo siento, ya te he dicho que yo también quiero el coche para ir a trabajar No, lo siento...No"

Es muy importante no incluir ninguna explicación nueva a nuestro argumento a medida que nos insisten más. Nuestro interlocutor puede usar la nueva información en nuestra contra e insistirnos por varios frentes. Tenemos todo el derecho a negarnos, si la otra persona no respeta no respeta este derecho, no tenemos por qué justificarnos eternamente.

Si en un momento dado Bruno añade: “además, la última vez que se lo dejé a alguien me lo devolvió muy tarde”, Ricardo podría decirle: “yo te lo devuelvo en seguida” y Bruno tendría que entrar a explicar más y más argumentos.

Tanto si nos aceptan la negativa cuando decimos que no la primera vez, como si nos la aceptan a la tercera o nos insisten hasta la extenuación, mantenernos en nuestra decisión nos ayudará a sentirnos fieles a nosotros mismos, más cuanto la otra persona sea más insistente.

## Anexo 6.- ¡PAPÁ, MAMÁ! ¡YA SOY MAYOR!

Teresa Barrera. Psicóloga  
Daniel Rama. Psicólogo.  
Consulta Dr. Carlos Chickana  
Publicado en Hacer Familia

Lunes: 7:15 de la mañana, me levanto para ir a trabajar y me cruzo en el pasillo con mi hijo. Hoy es su cumpleaños, cumple 18, parece que fue ayer cuando le cambiaba los pañales o le sostenía el sillín de la bici para que aprendiera a montar sin “ruedines”. **Ahora me lo encuentro de frente y veo un hombre hecho y derecho**, con ilusiones, proyectos, sueños que cumplir y un mundo que descubrir.

¿Cómo ha llegado hasta aquí? Me pregunto. ¿Qué ha pasado? Detrás de este día hay toda una historia juntos. ¿Ahora qué? Yo sigo siendo el padre o madre de este chico y ¿Cómo puedo ayudarlo?

Hasta ahora **habéis sido actores principales de su historia, habéis sido héroes sin capa y princesas sin corona**, ante los que vuestros hijos levantaban la mirada para seguir vuestros pasos. Habéis pasado la crítica etapa de la adolescencia en la que ni ellos ni vosotros comprendíais casi nada de lo que les pasaba.

Sin embargo, han pasado de ser rebeldes sin causa en su adolescencia para ser rebeldes con causa en la juventud. Y les habéis servido de guía en el camino de la vida, les habéis ayudado a conocerse, siendo con vuestras correcciones espejo de sus acciones.

Les habéis ayudado a descubrir sus aficiones e intereses hobbies dándoles alternativas y posibilidad de elegir. **Habéis escuchado sus deseos, ayudándoles a armonizar su idealismo con la realidad.**

Ha sido una etapa de grandes amistades con las que han reído, llorado, compartido lo más importante de su vida y han puesto su mirada en aquellos modelos, series, películas y cantantes en los que se han proyectado, buscando un poquito de sí mismos en el éxito de los “famosos”.

Ahora toca meter todos estos ingredientes en una coctelera, la coctelera de la juventud, para **degustar la esencia de quiénes son y descubrir con ellos la razón de su sana rebeldía.**

Todos pasamos en la vida por este momento, lleno de idealismo, fuerza e inocencia. Es un momento apasionante ante el cual nos comemos el mundo y nos creemos grandes concedores de nuestro propio destino. También **es un momento en el que el joven se enfrenta a la realidad de quién es generando grandes expectativas.** En el cumplimiento o no de estas, continuará su proceso de madurez, asumiendo sus fortalezas y debilidades y aceptando lo que vida le regala.

Y nosotros como padres ¿Qué hacemos? ¿Cómo marcarles el camino? ¿Tenemos que seguir educándoles? ¿Debemos evitar su frustración? ¿Debemos fomentar el idealismo?

En nosotros también se generan ciertas dudas y expectativas. **Proyectamos nuestra vida en la suya y les observamos como expertos de la vida** sobre la cima de la montaña. Pero el tiempo ha pasado y los entresijos del camino son distintos. **Ahora les toca a ellos hacerse expertos en su vida.**

Es el momento en el que sus alas ya están formadas para volar, quizá necesiten un pequeño empujón por nuestra parte, y es el momento adecuado para salir del nido. Para que esto ocurra **es necesario que pasemos a ser actores secundarios de su película.** Esto no quiere decir que dejemos de ser importantes sino que asomemos nuestra cabeza sólo en alguna escena para que ellos tomen la dirección de su vida.



Esto da un poco de vértigo y es un buen momento para moderar nuestra tendencia a estar observando con mirada educadora en primera línea de batalla. Es cierto que esta etapa no corresponde solo a nuestros hijos, sino que **forma parte de un cambio en la dinámica familiar que puede favorecer la autonomía de los hijos y de los padres.**

Hay cuatro puntos importantes en los que podemos pararnos a pensar de cara a esta nueva etapa:

### 1.- El cambio.

Ante la confusión, ruptura y nuevas necesidades que ellos muestran, **necesitan que la actitud educativa sea diferente.** Un niño espera que su padre le diga lo que tiene que hacer. Un joven **espera de su padre que le acompañe en lo que tiene que hacer.**

Es necesario que permanezcas a su lado y estés dispuesto a escuchar, a hablar y servir de guía no en la primera línea de batalla, sino **en la retaguardia.** Puedes ser como un espejo en el que encuentre su verdadera esencia. Queriéndole en su debilidad, en los éxitos y en los fracasos.

Aunque quizás pienses que iría mejor con los “ruedines” que le ponías unos años atrás, él siente que puede ir con la bicicleta de adulto, e incluso alguna vez sin poner las manos en el manillar. Esta visión capacitadora permite el desarrollo de su identidad madura previniendo conductas de rebeldía y conflictos familiares. **Ante una mirada de adulto ellos se sentirán adultos.**

Por ejemplo, en temas como la elección de carrera, la gestión de su dinero, los tiempos y modos de estudio, pueden ser una buena oportunidad de favorecer esa libertad responsable que necesitan.

**Déjale que se equivoque si es necesario para que pueda llegar a sus propias conclusiones y generar cambios desde su propia experiencia.** Siempre se interiorizan y se toman mejores decisiones cuando es uno mismo quien lo piensa y decide no cuando otros te dicen lo que debes hacer.

### 2.- Los límites.

Los límites establecidos en la infancia y adolescencia, necesitan un reajuste ante las nuevas necesidades. Es bueno acompañarles, proponerles y observar como ellos mismos van escogiendo su camino, con **un estilo parental que combine la autoridad, el afecto, la comunicación y el apoyo.**

Es muy importante que los padres lleguéis a un **acuerdo sobre las normas y las consecuencias.** Si le dais mensajes contradictorios, crearéis confusión y oportunidades para el no cumplimiento de estas. Es mejor dedicar un tiempo a concretar juntos pocas normas. Deben ser claras y fijas en vez de muchas y variables.

Es importante tener en cuenta cómo es vuestro hijo, qué carácter, aficiones y contexto tiene para poder establecer límites realistas que pueda cumplir. Esto ayudará a **no comparar entre hermanos o amigos ya que cada uno tiene su propia identidad y puede asumir unos límites u otros.**

Si los padres acordáis una norma, es necesario comentarla con vuestro hijo. Acuérdate, ya no es un niño al que se le dice lo que tiene que hacer sino que **tiene suficiente madurez para poder comprender y llegar a un acuerdo.**

La constancia a la hora de poner los límites es una muestra de la importancia que tienen estas normas en el hogar y en la familia. Si un día se puede cumplir, otro día no, o si no siempre se aplican las consecuencias, estaremos quitando significado a la norma puesta.

### **Reglas negociables e innegociables.**

En este reajuste de normas y límites en casa, en coherencia con la incorporación a nuevos ámbitos de vuestro hijo (universidad, mundo laboral), es útil que aprenda que **hay reglas que no se pueden negociar y otras que sí.**

Así, reforzaremos la importancia de las primeras, y daremos espacio al diálogo y autonomía con las segundas. Estas pueden ser incluso del mismo ámbito. Por ejemplo, la hora de llegar a casa entre semana puede ser innegociable, mientras la hora de llegar a casa el fin de semana o incluso en una fiesta especial sí puede negociarse. Esto **les servirá de modelado para sus negociaciones** en relaciones profesionales, académicas o comerciales.

**Los límites siempre se ponen para educar en libertad y en responsabilidad**, por lo que iremos adaptando esos límites con respecto a su grado de madurez y responsabilidad **con el fin de que al final sean ellos mismos los que los decidan.**

### **3.-La coherencia.**

En esta etapa de transición es fundamental ser ejemplo para tu hijo. En la televisión, las series y otros entornos seguramente tenga ejemplos en positivo y en negativo. Él necesita un referente en positivo claro, aunque no lo muestre ni lo pida.

La coherencia de los padres en su forma de educar, de vivir, de comportarse y de hablar, permite sostener todo lo que le has ido enseñando a lo largo de su vida, no se traduce solo en intentar hacer lo que digo sino en reconocer los errores cometidos.

**Cuando lo experimentan, su desarrollo es más equilibrado, les aporta confianza y seguridad, y legitima la autoridad de los padres.**

### **4.- La comunicación.**

Es la herramienta con la que ponemos en práctica los puntos anteriores. Podemos sentir que es muy difícil hablar con ellos, que se muestran muy distantes y podemos seguir intentando **generar espacios adecuados para la comunicación**: cada hijo tiene sus momentos buenos que tú conoces, antes de ir a dormir, el domingo por la mañana, salir a tomar algo con él...

Una comunicación familiar abierta y fluida, con el intercambio de puntos de vista de manera clara, respetuosa, afectiva y empática entre padres e hijos, ejerce un fuerte **efecto protector ante los problemas de salud mental e influye positivamente en el bienestar psicológico de los hijos.**

Trabajar la comunicación favorece un ajuste psicosocial, incluyendo confianza en sí mismos, competencia conductual y académica, autoestima y bienestar psicológico. Además muestran menos síntomas depresivos y menos problemas comportamentales.

El cambio del que hablábamos anteriormente también es necesario en la comunicación. No puedes pretender que tus hijos acepten lo que les dices “porque sí” o “porque lo dices tú”, a ciertas edades es necesario razonar con ellos.

Intenta promover su respuesta personal, sin anticiparse, déjales que hablen, escúchales, cuestionales, ponles en duda, hazles preguntas abiertas e intercambia puntos de vista. De esta manera tu hijo podrá desarrollar una mayor capacidad para pensar, formar opiniones propias, tolerar las ideas discrepantes y tomar decisiones por sí mismo.

Para llegar a una comunicación profunda ayuda mucho **aceptar y dar por válidos los sentimientos, aunque no los comprendamos** y aprender a ponerles nombre, ya que esto les hará sentirse acogidos y aceptados. **Cómo te sientes no se cuestiona, es así, no se ha elegido; lo que se puede elaborar y elegir y las respuesta.**

Cuando agradeces que compartan intereses con vosotros sin juzgar ni opinar, aumentan las probabilidades de que se muestren receptivos a los intentos socializadores

por vuestra parte, y de que no se rebelen ante las estrategias de orientación cuando existe un clima emocional favorable.

Con todo esto, nos presentamos ante un nuevo reto en el proceso educativo de nuestros hijos, **un momento apasionante en que por fin vemos que todo lo que han recibido de nosotros: los esfuerzos, los momentos de cansancio, las preocupaciones, las alegrías, da su fruto.**

Este proceso educativo es similar al que hace el estudiante de piano que se prepara para un concierto. Pueden ser meses de trabajo, de técnica, muchas horas de estudio para salir al escenario e interpretar la obra poniendo lo mejor de sí mismo. **Ahora les toca a ellos; se abre el telón de su gran concierto.**

Para pensar (padres):

- Mira hacia atrás y piensa en los logros adquiridos por tu hijo en el proceso educativo. ¿qué signos de madurez encuentras?
- ¿En qué aspectos piensas que la relación debe cambiar?
- De cara a un cambio en los límites plantéate cuáles son sus fortalezas y debilidades, en qué contexto se desarrolla su vida, y que necesidades tiene tu hijo.
- Piensa si con su edad le dices lo que tiene que hacer o le ayudas a conocer qué es lo que quiere y debe hacer.

PARA ACTUAR.

- Confía en él nuevas responsabilidades adecuadas a su edad, que os ayuden a asumir este momento de cambio.
- Reserva momentos para conversar. Elige bien el momento, debes estar descansado y con actitud de apertura. Que sea también un buen momento para él.
- Comparte ocio con tus hijos. Esto permitirá establecer puentes en la comunicación.
- Párate a pensar de vez en cuando si tu actitud es coherente: ¿hago lo que pienso? ¿Solo lo digo?

## Anexo 7.- QUIERO QUE MI HIJO SEA FELIZ

María Martín Vivar

Psicóloga

[www.doctorcarloschiclana.com](http://www.doctorcarloschiclana.com)

Publicado en Europa Press

Calle concurrida. Caminas. Una niña sonriente y bien abrigada se cruza contigo. Os miráis. Le sacas la lengua. Te sonrío y devuelvo el gesto. ¿No te ha pasado?

Los adultos tratamos de hacer sonreír a los niños. No importa si son padres, tíos, abuelos, amigos o simplemente personas que andan por la calle. Unos con muecas, otros con carantoñas. El objetivo aparentemente es sencillo, sacarles una sonrisa. Tendemos a asociar que un niño sonriente es un niño feliz. Además, existen otras necesidades básicas y fundamentales para su crecimiento y felicidad a tener en cuenta, algunas de ellas son:

- La interacción con los padres es fundamental. Los niños disfrutan jugando con ellos, contándoles cuál es el último cromó que han conseguido, cómo les han salido las multiplicaciones en clase y dónde será la próxima excursión. El Libro Blanco de la Psiquiatría del niño y adolescente defiende que en la acción de ir a la escuela y todo lo relacionado con ella, influye la actitud de los padres y también de los docentes. Este hecho ayuda a incrementar las competencias, mejorar la resiliencia y reducir el acoso psicológico, la ansiedad y la depresión.

- El niño necesita jugar al salir del colegio, celebrar cumpleaños con sus amigos, disfrutar, participar en deportes de equipo, pasar tiempo y experiencias en familia, realizar actividades lúdicas e ir adquiriendo responsabilidades y autonomía conforme a su edad.

Los niños necesitan aprender conceptos, adquirir conocimientos y destrezas en el colegio. La formación académica es una parte más que les hace crecer, claramente importante pero no primordial.

- Según un estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) (INEE, 2014) los niños españoles dedican 1.6 horas más que la media de estudiantes europeos cada semana al estudio, están más en el colegio y entran a una edad más temprana, sin obtener mejores resultados académicos. Más tiempo en el colegio no implica necesariamente mayor capacidad. El desarrollo del niño depende de la experiencia y conocimientos que adquiera en varios ámbitos. El colegio es solo uno de ellos.

- Es necesario complementar un buen método de estudio con un buen desarrollo de habilidades sociales, afectivas, estrategias de afrontamiento y buena comunicación. ¿Cómo lo conseguimos?

### **Algunas claves para que el desarrollo del niño sea óptimo**

- Escucha, observa y valida los sentimientos positivos y negativos que genera en el niño cada experiencia que vive. Reconócele lo que siente interaccionando con él, confirmando que sus emociones son coherentes con lo que está viviendo. El niño avanza rápido en su desarrollo evolutivo, alcanzando hitos en el crecimiento físico y psicológico. Así, también adquirirá la seguridad que necesita.

- Presta especial atención a la comunicación no verbal con él. La postura corporal, la escucha activa, la mirada focalizada en él y el contacto físico son importantes. Si te enseña su último dibujo trata de prestarle atención. Es tan importante aprender a leer y a sumar como que sepa atarse los cordones solo. Si no es atendido en los pequeños detalles

el niño se puede sentir rechazado o ignorado, percibiendo que no todos sus logros son positivos e importantes.

- Atiéndele y reconfórtale. Si escuchas lo que te quiere transmitir y cómo expresa sus sentimientos le estás confirmando lo que aprende y, a la vez, le estás preparando para el siguiente aprendizaje.

- Refuérzale siempre. La buena nota del último control realizado, el gol que ha marcado en el recreo y acabar a tiempo el desayuno, son éxitos muy importantes para un niño, quizá no tanto para el adulto. Vuestras realidades son diferentes, lo que para ti es algo cotidiano puede ser un hecho extraordinario para él.

- Déjale experimentar. Necesita caerse, mancharse e incluso romper algún objeto. De todo ello aprende. Encuentra el límite de la protección. Consiste en encontrar el equilibrio, no es un todo o nada. Valorar en cada momento el aprendizaje que saca el niño de cada situación. Es tan importante que se sienta protegido como no sobreprotegido. Es una de las asignaturas más difíciles cuando hay niños cerca, recuerda que "no hay padres perfectos".

- Tolera tu frustración. Llegará manchado, romperá cosas de valor, te enfadará. Al igual que no hay padres perfectos, no hay niños perfectos. Trata de ver la realidad a través de sus ojos. Es necesario que vea las cosas que puede mejorar, "enseñar es aprender dos veces", señaló Joubert.

Los niños se desarrollan viviendo y aprendiendo de cada experiencia. Necesitan caerse al intentar subir al tobogán. Es un requisito para poder acceder al siguiente escalón, volver a caerse cuando baje del tobogán. No podemos medir objetivamente cuánta felicidad siente un niño, sí contribuir durante su infancia a un desarrollo pleno.

Como dijo Rousseau, "la infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir; nada hay más insensato que pretender sustituir las por las nuestras".

### **Pautas para padres para favorecer una identidad sana**

A partir de los 12 comienza "*la edad del pavo*". La adolescencia es la **transición** de la realidad infantil a la vida adulta. Es una etapa de cambios compleja y difícil. Las personas que viven este proceso suelen sentir **confusión**.

Es importante que, como adultos, estemos disponibles para **servir de guía**, ayudándoles a completar este proceso de forma satisfactoria y favoreciendo una transición adecuada a la vida adulta.

**En esta etapa se descubre la propia identidad (identidad psicológica, identidad sexual) y la autonomía individual.**

**Diferenciarse de los padres consiste en la capacidad de la persona para distinguir entre emociones y pensamientos de uno mismo y de los demás, gestionando la intimidad con el otro y siendo autónomo. Es un proceso complejo que provoca emociones como miedo e inseguridad.**

A parte de los cambios en el aspecto físico y en el área intelectual, algunos de los cambios que también se producen son:

- La **red social** crece en tamaño y en importancia durante la pubertad, más a menudo en beneficio del adolescente que en su contra. Los padres son fundamentales como apoyo y guía. **El adolescente necesita ser aceptado por el grupo de iguales.** El sentimiento de pertenencia al grupo es uno de los grandes pilares de su desarrollo. Como padres, comunicarse con él y conocer sus gustos, aficiones y amigos es importante. **Escuchar sin juzgar y ser guía**, ayudándole a razonar y decidir conforme a su edad.

- Sigue avanzando el proceso de identidad: una de las preguntas clave de todo adolescente es “¿**Quién soy?**”. Es el momento de cuestionarlo todo. Los adolescentes experimentan **cambios físicos, mentales y emocionales**. Ayudarle a que sea él el que responda esta pregunta ayuda a que comience a desarrollar su identidad y la persona que será en el futuro.
- La identidad es un fenómeno eminentemente subjetivo, con un fuerte componente emocional. Por ello es importante acogerle y evitar presionar. Esto es:
  - **No decirle quién es:** Dejarle explorar. El mensaje sería: “*Ahí donde estés, estaremos nosotros*”. Evitar: “*Tú sabes lo que debes hacer*” o “*Te vamos a decir quién eres*”.
  - **Evitar avergonzarle preguntándole** “*¿De qué clase de casa pensará la gente que vienes?*” o “*Esa gente no es como tú*” o “*Vestir como tus amigos*”. Si confiáis en él tomará decisiones de un modo más sosegado y con mayor seguridad en sí mismo.
  - **Escuchar. Escucharle.** Si no tiene nada que decir, preguntarle “*cómo estás*”. A veces solo dirá “*bien*”. A veces dirá “*ahora no, déjame*”. A veces puede comentar qué tal ha ido su día. Así se crea y mantiene la **confianza**, mostrando cercanía e interés. Tolerar la incertidumbre.
  - Mantener un **ambiente tranquilo en casa**. Intentar moderar el estrés y la tensión cuando vaya a haber momentos de comunicación. Un ambiente familiar tranquilo normalmente contiene el descontrol, la crítica y los desacuerdos.
  - Conocer sus intereses. Si vuestro hijo/a quiere un corte de pelo diferente o utilizar ropa que a vosotros no os cuadra mucho, dejarle. Estas **son formas menores de rebeldía y le ayudarán a desarrollar su identidad**. Los adolescentes buscan, en algún momento, ser diferentes a los padres. Esto les ayuda a crecer.
  - Si muestra dudas de sexualidad, también es importante (aunque no sea fácil), **permitirle que se exprese**. De lo contrario, estaremos reforzando, sin querer, sus pensamientos, dudas y emociones actuales. Buscará información en internet y se guiará por su grupo de amigos.
  - **La comunicación por parte de los adultos de referencia es básica y muy útil.**
  - **Evitar debatir cómo se siente.** Hay veces, intentando protegerles, que la frase habitual es “*no te sientes así*”, “*te lo has ganado a pulso*”, “*y qué esperabas si estabas haciendo...*”. Es importante dejar que exprese cómo se siente y, tras eso, mostraros cercanos y empáticos. **Esto no implica que ambas partes tengáis que pensar y sentir igual**. Es importante que él exprese sus emociones con palabras y seáis vosotros el receptor, aunque podáis no estéis de acuerdo.
  - **Preguntarle sobre su futuro.** Ahora todo puede parecer oscuro e irreparable. Es importante no exigirle tener metas realistas y maduras a corto plazo. Puede ayudar preguntarle por su futuro, dónde le gustaría vivir, si piensa formar una familia, en qué se ve trabajando, etc. Evita juzgarle. Indaga el por qué y el para qué de sus deseos.
  - Una clave puede ser explorar con él o ella dónde se ve y **ayudarle a visualizar diferentes opciones, favoreciendo que se sienta capaz**. Así también podemos destacarle sus fortalezas y fomentar su autonomía. **Evita decirle qué es lo que tiene que hacer o cómo resolver sus problemas. Es importante seguir siendo su guía. Aconsejarle y no juzgarle.**

- **Autonomía:** Cuánto más hagan los adolescentes para sí mismos, más seguros de sí mismos serán cuando se trate de desenvolverse en situaciones nuevas.
- Enseñarle a vuestro hijo adolescente a lavar ropa y hacerle responsable de preparar una comida familiar a la semana. Desde el minuto uno, **se hará más independiente y autónomo**, y le permitirá desarrollar su identidad. Esta tarea es necesario que empiece en la infancia.
- Ayudarle a desarrollar su pensamiento crítico. “Discute” con él/ella de forma “adulta”. **Ser proactivos y hablar con vuestro hijo sobre valores.** No solo habléis de ello, **vivir acorde a esos valores**. Así, le ayudamos a internalizarlos. El **modelado positivo** es fundamental.
- **Ayudar a los adolescentes a sentirse bien acerca de sí mismos es sumamente importante.** Cuánto mejor se sientan consigo mismos, menor es el riesgo de que sean influenciados por la presión de sus amigos. **Es importante que se sientan cómodos y seguros en casa.**
- Reflexionar ambos padres sobre las expectativas propias de cara al hijo. Es importante adaptar dichas expectativas y que los objetivos del adolescente sean “guiados” no “impuestos”.
- **Felicítalo cuando haga un buen trabajo.** Esto le hará llegar a una personalidad positiva. Que tenga dudas de identidad no significa que no esté haciendo otras muchas cosas bien. Un joven seguro de sí mismo no tendrá miedo de expresarse.
- Seguir diciendo: “¡Te quiero!”. Ellos necesitan elogios por los esfuerzos y los logros que obtienen. Ser sinceros en sus elogios.
- Perder el miedo y la preocupación para hablar de determinados temas como la sexualidad, la política, el consumo de tóxicos, series de la tv, nuevas modas... **Estimular el intercambio de opiniones**, escuchándolos para tratar de entenderlos.
- **Evitar comparaciones** tales como, “*Tu prima, tu hermanastra...*”. El mensaje que los adolescentes reciben es negativo.
- **Elegir momentos adecuados**, evitando comunicar cuestiones delicadas en situaciones estresantes, y contemplar incluso la necesidad de detener una discusión cuando adopte un tono de enfrentamiento.
- **Evitar los monólogos, los discursos y las lecciones.** Los adolescentes rechazan de forma especial este tipo de comunicación, distante y/o protectora, en la que sienten que sus padres no se han enterado de que ya no son niños.
- **No sobreproteger.** Es necesario que los adolescentes aprendan de la realidad. Es bueno “tropezar”. Estar preparados para dialogar con vuestro hijo tras “*el bache*”, **reflexionar sobre qué se podía haber hecho diferente**, fomentar que se exprese emocionalmente y acompañarle en el siguiente paso.
- **Evitar que los problemas y dificultades estén continuamente sobre la mesa.** Eso le hará estar alerta y reforzará su etiqueta actual. “*Podemos enseñarte muchas cosas y no podemos obligarte a aprenderlas*”.
- **Qué le quiero enseñar vs Qué le estoy enseñando.** Plantearos, como padres, qué es lo que queréis transmitirle y si concuerda con lo que él está aprendiendo. Si es así, ¡enhorabuena! Sino, es necesario evaluar el cómo, el cuándo y el por qué.
- **No hay que tener prisa. La adolescencia es una carrera de fondo.**

Teresa Barrera  
Psicóloga. Terapeuta de Pareja y Familia  
Unidad de Terapia de Pareja y Familia. Consulta Dr. Carlos Chiclana  
[www.doctorcarloschiclana.com](http://www.doctorcarloschiclana.com)  
Publicado en Hacer Familia.

¿Y tú qué quieres ser de mayor? le pregunto una tarde a mi hijo de 6 años. Quiero ser astronauta y detective. Me sonrío ante su ingenuidad, capaz de imaginarse cual *Sherlock Holmes* descubriendo al misterioso ladrón de bancos o atravesando el espacio como *Han Solo* en el Halcón Milenario. Quizá este sea el extremo de la inexperiencia e idealismo propio de la juventud, que se inicia en la infancia y se modela a lo largo de la vida.

Hablaba con un grupo de jóvenes de forma distendida. ¿Qué esperáis de la vida? Imaginé respuestas convencionales, parásitas y de crisis. Me equivoqué. **Estaban llenos de sueños posibles, capaces de mirar al futuro con una dosis muy grande de realidad y desde una perspectiva de la vida positiva y sencilla.**

Jóvenes que quieren un trabajo, oportunidades, esforzarse por conseguir sus metas, sentirse queridos, que les miren a los ojos. Jóvenes que buscan una vida llena de sorpresas, que quieren estudiar, que necesitan vivir experiencias diferentes que les permitan descubrir la vida que les toca vivir. Jóvenes que quieren ayudar a los demás, que con personas buenas a su lado caminarán sin perder el rumbo, con un sentido trascendente de su existencia.

Esta juventud positiva, alegre y llena de esperanza, pedía implicación de los adultos: ¡Que nos ayuden a **alimentar la esperanza!** Esperanza para afrontar con fuerza las crisis, los periodos de inestabilidad y las posibles decepciones. Esperanza para desarrollar su proceso madurativo con naturalidad y a su tiempo, con ilusión, esfuerzo, interés y promoción de su desarrollo.

**Todos pasamos por momentos de cambio.** El adolescente en su gran crisis de identidad comienza su proceso de diferenciación y de reafirmación de sí mismo. Lucha contra lo establecido para defender sus ideales, que son signos de identidad y reafirman su yo. Después, sale al ruedo de la vida con proyectos, sueños y metas que alcanzar.

Estas expectativas no siempre se cumplen, ya sea por limitaciones personales, o por situaciones externas que no permiten que se den las condiciones necesarias. La ilusión de disfrutar del camino y enriquecerse con aprendizaje y virtudes, siempre puede estar presente.

Todos conocemos a alguien que empezó una carrera y descubrió que no le gustaba, otro a quién no le llenaba el trabajo y cambió de profesión, o uno que montó un negocio porque se dio cuenta de que a lo que quería dedicar su vida era a su afición favorita. Estos cambios forman parte del, enriquecimiento y descubrimiento personal.

Esta crisis de la juventud puede darse en diferentes áreas: laboral, esperando un trabajo mejor del que encontramos; social, porque las amistades cambian de rumbo y personas que considerábamos que iban a estar a nuestro lado eternamente, pasan a un segundo plano; familiar, cuando nos damos cuenta de las carencias y limitaciones de nuestra propia familia.

**A medida que el adolescente se hace joven asume nuevas responsabilidades y va haciendo camino, un camino que sólo él puede recorrer,** que necesita caminar con sus propios pies y, como ellos piden, en compañía de aquellos que les quieren para ser



ayudados en los momentos necesarios para no perder el rumbo.

A veces nos gustaría hacer el camino por ellos. Ya tenemos la experiencia y el conocimiento de la vida suficientes como para hacerlo. Así es, tenemos práctica, conocimiento y voluntad de darles lo mejor y para aprender a bailar hace falta dar uno mismo los pasos, aunque es verdad que si se baila en pareja y nos dejamos guiar, puede ser más fácil.

Es una sensación parecida a cuando un hijo aprende a conducir. Como expertos conductores conocemos los diferentes caminos, los atajos y las horas de menos tráfico. Intentamos convencer a nuestro hijo de que nuestra opción es la mejor. Sin embargo el que aprende, necesita descubrir cuál es su camino, necesita ver todas las posibilidades, el camino más rápido, el que tiene menos atasco, o el de mejor paisaje. De esta manera elegirá con libertad sabiendo que si se pierde logrará encontrarse y, si lo necesita, alguien que le quiere le ayudará.

Seguro que alguna vez has caminado con tu hijo subido a tus pies. Hay momentos en los que tenemos ganas de hacer esto mismo con ellos en su vida. Sin embargo, **lo mejor que podemos hacer es acompañarles y observar como ellos mismos van escogiendo su camino y dando pasos hacia delante.**

La vida es como un pastel de diseño. Como un *Cup Cake* de esos que están tan de moda. Atractivo por fuera y exquisito por dentro. **Nuestra juventud está abierta a la sorpresa y quizá la vida que se le presenta tiene un sabor diferente al que ellos esperan y al que nosotros deseamos.**

Estos momentos de incertidumbre, de inestabilidad en los que se encuentran con un mundo lleno de limitaciones personales y sociales, son la oportunidad y el momento en el que se produce el encuentro con uno mismo. Un encuentro personal con la propia identidad, con la esencia de lo que somos y con la realidad de todo lo bueno que podemos llegar a ser. Un momento apasionante, y aunque a veces difícil, que llena de satisfacción al que lo vive. **Y entonces ¿qué hacemos los adultos? Nuestro papel es fundamental: alimentar su esperanza.**

Es necesario que le acompañes, permanecer a su lado, estar dispuestos a hablar y servir de guía en la retaguardia. Puedes ser como un espejo, en el que encuentren su verdadera esencia. Le puedes mostrar sus fortalezas y debilidades con benevolencia, enseñarle a perdonarse, a aceptar sus limitaciones y a valorar sus cualidades.

Quiérole en su debilidad, en sus éxitos y fracasos y así le enseñarás a quererse a sí mismo. Ayúdale a crear expectativas reales, que le ayuden a la comprensión y aceptación del mundo en que vivimos.

Si tu hijo quiere escoger una carrera, es posible que veas con claridad y hagas un análisis de la situación muy realista. Valoras las salidas profesionales, el esfuerzo que requiere la carrera en cuestión y muchas variables que quizá tu hijo no percibe. Pero en su ilusión, en su capacidad de decisión se dan perspectivas diferentes y nuevas. Lo importante es acogerle y mirar en su interior para descubrir el verdadero motivo de su decisión, teniendo en cuenta el momento en el que vive, su identidad y el contexto social, dejarle libertad y acompañando en la elección.

En esta crisis madurativa de la juventud, es común encontrar jóvenes decepcionados por no alcanzar sus expectativas laborales, por encontrar difíciles de alcanzar sus ideales de vida, tan generosos y solidarios que tienen. .

**Esos momentos son cruciales para encontrarse con la grandeza de la vida en las cosas pequeñas.** Es aquí donde el joven puede darse cuenta de que las grandes historias están escritas con pequeños acontecimientos, que el esfuerzo de cada día, la aportación de mi mismo al trabajo, a la familia y a los amigos, tiene una repercusión importante: tan importante que forja la vida de cada persona.

Las limitaciones personales y el contexto social permite sacar a relucir todas esas cualidades de las que hablábamos al principio sobre nuestra juventud. Estas limitaciones permiten encontrar nuevas oportunidades. Desarrollar la creatividad, dejarse mirar a los ojos, permite ayudar al que lo necesita, desarrolla la capacidad para sorprenderse, motiva a seguir estudiando y aprendiendo y a tener nuevas experiencias diferentes a las ya vividas.

**Por todo ello los adultos no podemos más que mirar a la juventud con esa mirada optimista que nos piden.** En ellos está puesta también nuestra esperanza. En ellos encontraremos la fuerza y la ilusión para continuar abiertos a los acontecimientos futuros.

El día de mañana cuando le recuerde a mi hijo que de pequeño quería ser astronauta y detective, él mismo se sonreirá de su propia ingenuidad y desde la perspectiva de los años vividos, mirará hacia atrás, comprenderá los pasos recorridos y **continuará su camino hacia la felicidad con esperanza. Y con la ilusión de terminar con éxito el expediente de la última investigación sobre la NASA en su despacho de "Detectives Asociados SA"**.

### **Para pensar.**

Para el adulto.

- ¿Qué momentos críticos de la vida me han permitido conocerme mejor?
- ¿Qué actitud tengo como adulto ante los acontecimientos vitales? ¿Es positiva?
- ¿Transmito la idea de que en la crisis está la oportunidad?

Para el joven.

- ¿Me decepciono ante la posibilidad de no poder cumplir los objetivos propuestos?
- ¿Analizo las causas? ¿Busco el lado positivo e intento encontrar la manera de adaptarlo a la realidad?
- ¿Busco rodearme de gente buena que verdaderamente me ayude en momentos de duda o dificultad?.

### **Para actuar.**

-Dedica tiempo a pensar en tu futuro, compártelo y contrasta tus objetivos con personas que han pasado por situaciones parecidas.

-Mírate a ti mismo y descubre también a través de otros tu esencia, tus fortalezas y debilidades. De esta forma sabrás qué herramientas tienes para afrontar los momentos de dificultad y podrás celebrar y disfrutar los éxitos alcanzados.

- Pide consejo a quién sepas que te quiere incondicionalmente.