

¡RESILIENCIA!

CUALIDAD INDISPENSABLE PARA LA VIDA.


Fuente del Cielo
13 Diciembre 2020

El mundo avanza y con él los cambios, aquí estamos en pleno siglo XXI, con un estilo de vida ajetreado, nada alcanza, ni el tiempo, ni el dinero, problemas sociales no pocos, vandalismo, inseguridad, asesinatos son el pan de cada día, y para agudizar más las crisis, nos hablan de una pandemia mortal, altamente contagiosa, que acabaría con la mayoría de las personas que fuesen contagiadas. En los últimos meses las enfermedades físicas, emocionales y psíquicas, se han disparado, ¿cómo lograr ecuanimidad ante tanta adversidad?

RESILIENCIA. Es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas, una persona resiliente comprende que es arquitecto de su propia alegría y destino.

NO HAY RESILIENCIA SIN CARÁCTER

CARÁCTER. Según la real academia española: Conjunto de cualidades y circunstancias propias de una cosa, de una persona o de una colectividad, que las distingue por su modo de ser u obrar, de las demás. La palabra carácter es de origen griego y significa “grabar”. Así nuestras vivencias y experiencias van “imprimiendo” y dando forma a nuestra personalidad.

Si el carácter es ese conjunto de cualidades y circunstancias propias? pero de donde las tomo?

¿COMO SE DESARROLLA EL CARÁCTER?

INFANCIA. Temperamento se trae al nacer, tiene que ser modificado, transformado en carácter. El principal ingrediente de un carácter fuerte es la tolerancia a la frustración.

Como se logra eso? Es tarea de los padres, cuidadores, parientes que interactúan con los niños. Marcarles el camino, Reglas, límites, espera, responsabilidades, autoridad, firmeza, gratificaciones inmediatas consecuencia: no tolerar la espera, el no recibir negativas puede ser una puerta abierta a diversas problemáticas futuras, adicciones y problemas de conducta por una falta de control de impulsos”, lo que los convertirá en adultos inmaduros. Esto convierte a los padres en el primer elemento formador del carácter de sus hijos,

El psicólogo Albert Bandura propuso la teoría del aprendizaje social, la cual sugiere que la observación, la imitación y el modelaje juegan un papel primordial en dicho proceso. Escuela, amigos, vecinos.

Charla elaborada por:
Lcda en Psicología: Analive Quirós V
Código 9266.

¡Somos Familia!



El niño irá creando una conducta en función de las reacciones que los adultos tengan ante su comportamiento, y de las diferentes experiencias que vaya acumulando. Si recibe aprobaciones, desarrollará realizaciones con seguridad y confianza. **Auto -valoración y auto -confianza.**

De sus progenitores el niño espera: **soporte físico; económico y el soporte emocional**, esto procura al niño un ambiente armónico, coherente, con reglas claras que le den la seguridad de contar siempre con sus padres. **El comportamiento de un niño revela tendencias que son expresiones de sus necesidades y aspiraciones.**

(Minuchin, 1977) **terapia familiar estructural** se define como "el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia estas pautas establecen como, cuando, y con quien cada miembro de la familia se relaciona, regulando la conducta de los sus miembros"

SALVADOR MINUCHI. Las modificaciones en la estructura contribuyen a un cambio en la conducta y en la vida psíquica de cada miembro de la familia.

Minuchin también señala que la familia es un sistema abierto que presenta constantemente cambios en distintas etapas del desarrollo de la familia y ante esto la familia debe de encontrar nuevas formas de relacionarse o pautas de interacción de manera que se perpetúe el equilibrio de la familia potenciando el crecimiento de cada miembro (Eguiluz et al., 2004).

¿QUE HACER SI SOY ADULTO Y NO HE FORMADO UN BUEN CARÁCTER?

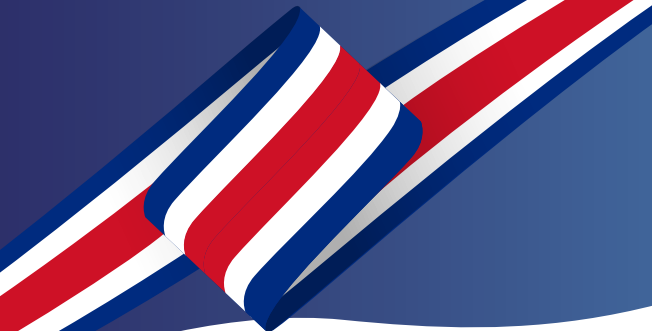
Si el temperamento es la materia prima. El carácter es el molde que le da forma y que se cocina en el horno de la vida. La palabra carácter es de origen griego y significa "grabar".

Así nuestras vivencias y experiencias van "imprimiendo" y dando forma a nuestra personalidad. la pregunta es: ¿somos meros receptores pasivos de los caracteres que nos imprime la vida?

Siendo niños, no teníamos demasiado margen de elección. Pero al crecer podemos ejercer el oficio de ser impresores de nosotros mismos. Si deseamos imprimir un rasgo debemos adquirir el hábito de practicarlo para volvernos diestros en su manejo hasta lograr encarnarlo. Con el tiempo lo que resultaba ajeno toma cuerpo y se transforma en un recurso personal con el que ahora podemos contar. Hemos impreso "un carácter" más en nuestro libreto personal.

**Charla elaborada por:
Lcda en Psicología: Analive Quirós V
Código 9266.**

¡Somos Familia!



CARÁCTER AUTO-FORJADO

La filosofía del taoísmo (complicidad con la naturaleza) Esto es: tomar en nuestras manos la materia prima que somos y activar los “genes” que no fueron despertados. genes de **osadía, iniciativa, tolerancia, serenidad, coraje y la decisión.** O por el contrario necesito suavizar ciertos genes que gozan de **hiperactividad,** como la **impulsividad,** la **agresividad,** la **desidia** o la **apatía.**

Seremos fuertes en lo que decidamos ejercitarnos. Ante cada situación que se nos presenta, ante cada desafío e interacción podemos elegir reforzar o suavizar determinados rasgos que dan forma al guion que imprimimos día tras día. El monasterio para aprender a domesticar los rasgos que queremos trabajar de nosotros mismos es la vida cotidiana y, en especial, nuestros vínculos con los demás.

ROMPER EL MOLDE.

“Romper el molde” en el que fuimos condicionados es ampliarnos para incluir aquello que no nos fue dado, pero puede ser trabajado. La identidad se amplía, se expande, cada vez que estiramos nuestra conciencia para preguntarnos, ya no tanto: ¿Quiénes somos? Sino ¿Quiénes queremos ser? Forjar el propio carácter es animarnos a no darnos por vencidos. Conocernos lo suficiente para luego contar con la posibilidad de re- editarnos tantas veces como sea necesario, para convertirnos en el mejor ejemplar que podemos llegar a ser.

La próxima vez que te encuentres diciéndote "yo soy así..." Recuerda que dentro tuyo descansa la posibilidad de forjar tu propio carácter para llegar a ser la persona que quieres ser.

Cuanto más polifacética sea nuestra personalidad, cuanta más amplia y flexible, más posibilidad de desarrollar un vínculo saludable con nosotros y con los demás. Nuestra inteligencia emocional, es lo que le da forma a nuestra vida y marca una notable diferencia en el destino de las personas que trabajan sobre sí y las que no.

Prov 23: 7. Porque cuál es su pensamiento en su corazón, tal es él.

Vigila tus pensamientos, porque se convertirán en palabras.

Vigila tus palabras, porque se convertirán en actos.

Vigila tus actos, porque se convertirán en hábitos.

Vigila tus hábitos, porque se convertirán en carácter.

Vigila tu carácter, porque se convertirá en tu destino. Mahatma Gandhi.

Charla elaborada por:
Lcda en Psicología: Analive Quirós V
Código 9266.

¡Somos Familia!