

EDUCAR PARA AFRONTAR LAS ADVERSIDADES

Miguel Ángel CONESA FERRER

Resumen

La adversidad se refiere a situaciones desfavorables y difíciles que podemos enfrentar en algún momento de nuestra vida. Raramente se presenta una sola adversidad, sino que se puede dar en distintas ocasiones. El mito de la infancia feliz y de que los niños son por naturaleza resilientes y no tienen problemas de salud mental, ya sabemos que no es acertado. Los menores sufren adversidades de distinto tipo, desde el acoso entre compañeros a consideraciones socio-económicas, escolares o emocionales, sin olvidar las provocadas por catástrofes naturales. Por este motivo, optamos por potenciar en nuestros educandos todo lo que les pueda hacer fuertes frente a la inevitable adversidad. Tomamos el concepto de *fortaleza* de la *psicología positiva* para recorrer diversas formas en que podemos fortalecer a los niños y jóvenes, en una mirada que va más allá del momento presente y vislumbra las posibilidades.

Abstract

Educate to face adversities

Adversity refers to unfavourable and difficult situations that we may face at some point in our lives. Adversity rarely occurs only once, but it can occur on several occasions. We know now that the myth of a happy childhood, and that children are naturally resilient and do not have mental health problems, is not accurate. Children suffer from various types of adversity, from bullying among peers to socio-economic, academic or emotional issues, not to mention those caused by natural disasters. For this reason, we choose to empower our students with everything that can make them strong in the face of inevitable adversity. We take the concept of *strength* from *positive psychology* to explore various ways in which we

can strengthen children and young people, with a view that goes beyond the present moment and glimpses the possibilities.

Palabras clave: Adversidad. Fortaleza. Resiliencia. Incomodidad. Tolerancia a la Frustración.

Key words: Adversity. Strengths. Resilience. Discomfort. Frustration. Tolerance.

Introducción

Partimos de la base de que la adversidad se refiere a situaciones difíciles, desafiantes o desfavorables que una persona, grupo o comunidad puede enfrentar en algún momento de su vida. Toda circunstancia adversa suele implicar obstáculos y problemas que requieren esfuerzo y una adecuada dosis de resiliencia para superarlos. En esta ocasión nos referimos a nuestros educandos, hijos, alumnos, parientes, conocidos...

Raramente se presenta una única adversidad a lo largo de la vida. No hay un momento fijo en que se nos presenta *la adversidad*, sino que se puede dar en distintas ocasiones. Por eso hablamos en este artículo de *adversidades*.

El desarrollo de estas reflexiones se establece en un doble marco teórico. Por un lado, el concepto de *fortaleza* aprendido de la *psicología positiva*, partiendo de que tenemos en nosotros una serie de capacidades que nos hacen fuertes; por otro lado, el referente antropológico de la logoterapia, que nos recuerda que somos más que lo que nos ocurre (en este caso, la adversidad) y que estamos abiertos a un mundo de posibilidades.

Adversidades en la infancia

Cuando hablamos de edad temprana y adversidades, tenemos que ser conscientes de que existe histórica y socialmente el mito, muy extendido, de la *infancia feliz*, la errónea suposición de que la infancia es una etapa completamente venturosa, libre de preocupaciones y adversidades.

Se ha idealizado la imagen del niño como un ser despreocupado, siempre, protegido por su entorno y ajeno a los problemas que afectan a los adultos.

Esta percepción está distorsionada y no se hace cargo del impacto que las situaciones difíciles y contrarias pueden tener en su desarrollo físico, emocional y psicológico. Las películas Disney lo han favorecido. Blancanieves es feliz a pesar de que han intentado asesinarla; Ariel renuncia a su voz, y aun así parece feliz; pase lo que pase -y a veces pasan cosas muy graves- los niños permanecen felices.

Creemos que los niños son resilientes por naturaleza y pueden superar cualquier situación sin que les afecte demasiado. Es verdad que los niños se adaptan con más facilidad, siempre que se les esté atendiendo. Pero es igual de cierto que las adversidades que enfrentan dejan huellas profundas en su bienestar.

Tenemos que cambiar la percepción sobre la infancia y aceptar que los niños tienen dificultades y que éstas pueden marcar sus vidas. Necesitan, como nosotros adultos, espacios seguros para expresar sus emociones y recibir ayuda. Es necesario que escuchemos sus preocupaciones, validemos sus emociones y les ayudemos a poner orden en su mundo descolocado por la situación adversa. Tenemos la obligación de proteger a nuestros niños, no sólo en su seguridad física, sino también cuidando su salud emocional y psicológica.

Para ello, no minimicemos los problemas infantiles ni sus preocupaciones. Solemos hacerlo cuando restamos importancia a lo que les ocurre o cuando, mediante expresiones como *no es para tanto* o *cuando crezcas entenderás*, no estamos atendiendo los sentimientos de los más pequeños, haciéndoles creer que sus emociones no son válidas o que deben ocultarlas para evitar ser vistos como débiles.

Por regla general, se presta poca atención a la salud mental infantil. Tradicionalmente, las afecciones mentales se han considerado exclusivas de los adultos y nadie imaginaba que un niño podía sufrir depresión, ansiedad o estar en duelo. Así, no se les prestaba atención ni atendía. Hoy, por suerte, ha cambiado y ya se entiende y atiende a los menores, pero sí

hay un cierto halo de rechazo a la idea de reconocer que también ellos necesitan ayuda.

Pensamos que también existen *tabúes* socioeconómicos respecto a las terapias para los niños. Aparte de esa tendencia que hemos mencionado de minimizar o ignorar las emociones o dificultades en un niño, consideramos que también, por el lado social, hay algo así como no querer, o no poder reconocer ante los demás, que, como padre, o persona a cargo, no se está entendiendo o haciendo algo bien; o da vergüenza reconocerlo; también a los padres o tutores les da apuro decir que su hijo está en terapia. Por el lado económico, para los padres o tutores, es difícil decir o aceptar que no tienen los medios económicos para poder pagar una terapia para sus hijos, con el miedo a ser juzgados o mal vistos.

Adversidades infanto-juveniles

Existen situaciones que pueden afectar a nuestros menores de un modo u otro. No pretendemos ser exhaustivos, pero reconocemos varias en nuestra práctica clínica y deberíamos añadir las adversidades individuales, o el modo individual en que afecta cada una de ellas.

Económica

En algunas familias, existen dificultades financieras, a veces por situaciones de precariedad laboral. Muchos niños viven en pobreza y desigualdad. Es evidente que la falta de recursos básicos, como alimentación, educación y salud, impacta su crecimiento y oportunidades futuras y constituye una situación adversa, aunque por sí sola no sea determinante.

Emocional

También los niños sufren pérdidas personales o rupturas afectivas. Son frecuentes los problemas familiares: conflictos en el hogar, divorcio de los padres o falta de apoyo emocional. Todo ello puede generar estrés y ansiedad. A menudo no existen figuras de apoyo o están tan difuminadas que es imposible sentirse seguro emocionalmente. Las circunstancias cambiantes de la vida, como cambios de colegio, mudanzas, variación en

las personas que los cuidan..., les pueden hacer sentir frágiles emocionalmente. Hay muchos niños hoy en día que viven y se sienten solos, bien porque no tienen hermanos, bien porque los padres están excesivamente ocupados y no hay manera de formar un vínculo sano con padres y madres ausentes.

Existe también la atención por exceso, lo que conocemos como *padres helicóptero*, que no dejan que los hijos desarrollen su autonomía y éstos terminan creyéndose inútiles. Son los padres que sobrevuelan la vida de sus hijos constantemente en un acto de hipervigilancia y buena dosis de sobreprotección. Están en continuo estado de alerta y prestan mucha atención a todas las experiencias de sus hijos. Están pendientes de las necesidades de ellos hasta límites insospechados y no dudan en hacer las cosas en su lugar. Seguramente con la mejor intención del mundo, pero con unas consecuencias negativas que necesitamos conocer y que afectan directamente a su felicidad y a su capacidad de afrontar las situaciones adversas. Los hijos de *padres helicóptero* esperan siempre ser rescatados.

Y no olvidemos que a veces hay enfermedades en las personas responsables de su cuidado; no es necesario que hablemos de enfermedades mentales para darnos cuenta de que cualquier mal que les aqueje repercute en todo el núcleo familiar.

Física

Hablamos ahora de enfermedades, accidentes o discapacidades, que suponen un obstáculo en sí. Hablamos también de violencias y de abuso, físico, psicológico y sexual. Tal como sabemos, las experiencias traumáticas, únicas o repetidas, pueden generar problemas para afrontar dificultades.

Presión académica

En una sociedad cada vez más competitiva, desde la infancia se somete a exigencias excesivas (propias, de padres o profesores) que pueden generar ansiedad y afectar su bienestar mental. Y en pro de mayores conocimientos se les priva del aprendizaje que supone el juego y la socialización.

Social

Nos referimos a adversidades como discriminación, conflictos o falta de apoyo. El acoso escolar y la violencia entre iguales es una realidad cada vez más frecuente. La intimidación en la escuela puede afectar la autoestima y el rendimiento académico y a plantearse, como ya sabemos, si vale la pena vivir así.

Tecnológica

Paradójicamente, lo que en sí es un avance, puede convertirse en una fuente de adversidad, ya que la hiperconectividad puede afectar el desarrollo social y emocional de los niños. Desde pequeños se les *entretiene* con tecnología en vez de juegos, cariño o atenciones. Y de nuevo encontramos la soledad. Es más fácil darles el teléfono para que callen y no molesten, en lugar de *lidiar* con lo que esté pasando con ellos. Algunos niños y adolescentes refieren que sus padres suelen estar excesivamente pendientes de las pantallas y poco de ellos.

Natural

Hacemos referencia a desastres como terremotos, inundaciones o pandemias de las que, como sabemos, no estamos exentos.

Fortalezas ante las adversidades

Basándonos en la praxis terapéutica, valoramos un enfoque que mira lo posible frente a lo obvio. Consideramos desde la logoterapia, cuando hablamos de las respuestas, que podemos elegir frente a las circunstancias, porque siempre está presente nuestra libertad. Está claro que la adversidad va a llegar en un momento u otro y que siempre podemos elegir nuestra actitud ante ella. Por eso nos parece necesario recordar que podemos hacer fuertes a nuestros educandos y desarrollar lo que, desde la psicología positiva auténtica, de donde tomamos este concepto, se define como una *fortaleza*, una característica psicológica que permite a una persona afrontar desafíos, mejorar su bienestar y desarrollar su potencial. Christopher Peterson y Martin Seligman (2004) identificaron 24 fortalezas

agrupadas en seis virtudes: sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.

Las fortalezas no solo ayudan a superar dificultades, sino que también fomentan la felicidad y el crecimiento personal. Se consideran rasgos positivos que pueden cultivarse y potenciarse a lo largo de la vida.

Y aquí es donde queremos detenernos, en estas dos palabras: cultivar y potenciar. Y partimos del convencimiento de que si logramos definir qué fortalezas son una buena ayuda para afrontar las adversidades en la infancia, las podremos desarrollar.

A esto nos vamos a dedicar a partir de aquí, a conocer qué podemos cultivar y potenciar en nuestros chicos y chicas, para que adquieran fortalezas que les permitan afrontar las ineludibles adversidades.

En qué hacer fuertes

Aprender a vivir con la incomodidad

Es necesario fortalecer la tolerancia a la incomodidad y entenderla como parte de la vida. Las adversidades son incómodas. Vivimos en un mundo donde la comodidad se ha convertido en una prioridad, pero evitar la incomodidad puede limitar el crecimiento personal y colectivo. Solemos buscar minimizar el malestar con soluciones rápidas, pero eso puede generar intolerancia ante el esfuerzo, el cambio o la incertidumbre. Para no sentirnos incómodos: evitamos la confrontación de ideas; no hago cosas por miedo a fracasar; espero que las gratificaciones sean inmediatas; uso el *no me gusta* o *me aburro* como justificación para dejar las cosas a medias; evito a ciertas personas que me incomodan; absolutizo el criterio del bienestar o comodidad por encima de todo, *si no estoy cómodo, me voy, lo dejo*.

Creemos que es necesario aceptar la incomodidad como parte del crecimiento. Muchas veces, el cambio y el aprendizaje vienen acompañados de momentos difíciles.

Para desarrollar la tolerancia a la incomodidad, planteamos a continuación tres ideas.

Reformular la incomodidad como una oportunidad. Decidimos dejar la tendencia a evitar situaciones incómodas para verlas como una ocasión para adaptarse y hacerse fuertes y resistentes. A veces, la incomodidad viene de la incertidumbre, del miedo al fracaso o al cambio, pero si la enfrentamos con una mente abierta, podemos descubrir oportunidades y capacidades que antes no imaginábamos. Esta visión, lejos de ser una utopía, marca la diferencia en el modo de vivir con lo que no me resulta cómodo.

Dar pequeños pasos hacia la incomodidad. Exponerse gradualmente a situaciones que nos desafían hace que aumentemos nuestra confianza en que lo incómodo no es el enemigo. Hay *pequeñas incomodidades* que no resulta difícil implementar en nuestra vida, desde subir escaleras en vez de ascensor en algunas ocasiones, a caminar en vez de usar transporte o bajar una parada antes para que no sea tan cómodo, leer algo que nos desafía o hacer algo sin garantía de éxito, donde vivimos con la incertidumbre de si lo logramos o no.

Hemos de enseñar a las personas a **salir de lo que conocemos como zona de confort**, ese espacio donde nos sentimos seguros. La realidad es que ahí estamos bien, pero si nos quedamos demasiado tiempo puede limitar nuestro crecimiento. Salir de la zona de confort implica enfrentarse a lo desconocido, aceptar la incomodidad y desarrollar nuevas habilidades. No es siempre nuestra primera opción, pero es necesario, ya que impulsa el aprendizaje y fomenta la creatividad (cómo hacer algo sin recurrir a los recursos de siempre). Cuando vemos que sobrevivimos fuera de esta zona de seguridad, ganamos confianza en nosotros mismos. Y esto es esencial cuando queremos prepararnos para las inevitables adversidades.

Aprender a convivir con la incomodidad es una habilidad valiosa que puede llevar a un crecimiento personal profundo, porque significa reconocer que no siempre tendremos el control sobre nuestras circunstancias, pero sí sobre nuestra actitud ante ellas.

Aceptar la incomodidad es un acto de fortaleza y crecimiento. Significa reconocer que ciertas situaciones no serán agradables, pero que pueden enseñarnos algo valioso. La incomodidad es una señal de que estamos saliendo de lo conocido y expandiendo nuestros límites y se convierte en una habilidad esencial para el crecimiento personal y la resiliencia. Al asumirla, aprendemos a tener confianza y descubrimos que somos capaces de mucho más de lo que creíamos.

Aceptar y vivir con las incomodidades no significa resignarse a una vida llena de ellas. Desde la logoterapia, entendemos que el sufrimiento evitable debemos descartarlo; tampoco lo que no es agradable, pero sí soslayable, debemos aceptarlo.

Fomentar la resiliencia a través de la educación

Ser resiliente supone la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles y aprender de ellas. Es una habilidad que se puede desarrollar a través de la experiencia y la reflexión, de modo que podemos cultivar la capacidad de adaptarnos y recuperarnos frente a adversidades.

Hay diversas formas en que podemos hacer que la resiliencia forme parte de nuestro modo de educar:

- **Valorar sus recursos.** Solemos fijarnos más en sus debilidades, en sus fallos... Debemos hacer un esfuerzo por reconocer y valorar lo que sí funciona, en ese cambio de mirada del que hablábamos hace un instante. Es importante valorar el proceso más que los resultados.

- **Fomentar la autonomía,** la capacidad para resolver sus problemas. Las personas con dependencia de otra/s no desarrollan la capacidad para asumir los cambios, porque siempre estarán esperando que alguien venga en su ayuda. Por eso es importante educar hijos responsables e independientes, que sepan valorar, decidir y perseguir lo que quieren.

Una de las características que más ayudan a edificar sobre la resiliencia es lo que se conoce como ***el relato***, es decir, permitir expresar, de distintos modos, el suceso que les ha ocurrido. ¿Tenemos oídos para escuchar lo que ellos vienen a contarnos, o no le damos mayor importancia, porque son *cosas de niños*? El relato construido debe ser comunicado y aceptado.

El profesor Stephan Vanistendael (2015), comenta que una forma de educar es enseñar y acompañar en el disfrute de las pequeñas cosas de la vida, *las vinculaciones chiquititas con la vida*, cuidar el detalle, valorar lo pequeño y reconocer la importancia de las pequeñas cosas. Quien se siente así vinculado, tendrá recursos para subsistir cuando las cosas se pongan feas.

Gestión emocional

Ser inteligente emocionalmente ayuda a identificar y manejar las emociones, especialmente en momentos de estrés o frustración o, como es nuestro caso, situaciones de adversidad. En un primer momento hemos de identificarlas, ponerles nombre para ayudar a entenderlas y darles un contexto. Luego aprenderemos a expresarlas, a procesarlas, a entender cómo nos están afectando, Dejamos de estar llevados por ellas para tomar las riendas.

A menudo necesitamos cambiar la perspectiva de los pensamientos. Generalmente, ante la adversidad, solemos pensar *esto es horrible*, podemos reformularlo como *esto es difícil, pero puedo aprender de ello*. El pensamiento se suele vincular a determinadas emociones.

Inteligencia con las emociones supone en muchos momentos hablar de ellas con alguien de confianza, ya que compartir los sentimientos con una persona que escuche alivia la carga emocional. Las emociones se sienten también en el cuerpo y desde ahí las debemos atender y entender.

Pensamiento creativo

Cuando nos sobreviene una adversidad, tendemos a pensar siempre de la misma manera y poner en marcha los mismos recursos mentales para afrontarla. Sin embargo, es conveniente hacer gala de un pensamiento innovador que nos anime, y lo haga con nuestras personas cercanas, a pensar en las situaciones de manera diferente.

Mediante el pensamiento creativo, damos respuestas novedosas a situaciones desafiantes. Pero hemos de permitirnos explorar alternativas en vez de acudir a la solución habitual. La flexibilidad mental nos ayudará

a ver lo adverso desde ángulos diferentes, lo cual favorece la aceptación y cambio. La creatividad supone buscar nuevas rutas para afrontar lo que la vida nos presenta.

Es tan sencillo como preguntarse de vez en cuando: ¿Cómo puedo hacerlo diferente una próxima vez? ¿De qué otras maneras puedo responder ante una situación similar? Así el cerebro aprende a enfrentarse de forma novedosa a los desafíos.

Cuestionar la creencia de aceptación universal

Tenemos muy arraigada la creencia de que hemos de ser aceptados y apreciados por todos. Nos enseñan desde jóvenes a ser buenos, pacíficos y a buscar la aceptación de las personas a nuestro alrededor. Nos estamos poniendo una soga en nuestro propio cuello, ya que la preocupación en exceso puede provocar ansiedad, inseguridad y una pérdida de uno mismo. En muchas ocasiones, las situaciones adversas vienen de la mano de las relaciones que mantenemos y si nuestro deseo es ser aceptados por todos, a menudo llevamos a cabo acciones que no reflejan nuestra verdadera naturaleza y se alejan de lo que somos, todo en pro de un deseo de aceptación.

Tratar de complacer a todos es una tarea imposible sin perdersnos a nosotros mismos. Quien quiere que todos piensen lo mejor de él, pone a muchos otros antes que a sí mismo.

Una de las claves del bienestar emocional es aprender que simplemente no puedes complacer a todos. A unos sí, a otros no y a algún que otro, ni hablar. Y aprender a aceptar el rechazo es parte de la vida y un elemento de nuestra autoestima: no necesito que todo el mundo me acepte para sentirme válido e importante. Es nuestra tarea descubrir, y ayudar a descubrir, que podemos vivir bajo nuestros propios estándares y no necesitamos la aprobación de todos.

Al final, la idea de que necesitamos ser apreciados globalmente es una limitación autoimpuesta. Y nos damos cuenta de que es la autoaceptación (no la validación externa) -con el reconocimiento propio de las aptitudes personales y de que, realmente, éstas constituyen una aportación al mundo, como nos dice la logoterapia-, la clave para un estilo de vida que

ejercita la autotrascendencia y, por tanto y como consecuencia, feliz, sano y equilibrado.

Cultivar las relaciones

Desde hace ochenta años, la universidad de Harvard está realizando un estudio longitudinal sobre la felicidad (Waldinger y Schulz, 2010), de modo que siguen la vida de un cierto número de personas y la observan bajo el prisma de la felicidad. Este estudio de Harvard confirma que hay una gran relación entre la felicidad y las relaciones interpersonales que mantenemos. Saberse en el mundo con otras personas y poder relacionarse con ellas es uno de los factores que influyen directamente en el sentimiento de felicidad.

Las relaciones personales saludables protegen del estrés. A más soledad, aumentan las hormonas que se ocupan del estrés. No sirven las relaciones en redes sociales, han de ser reales y *en carne y hueso*.

Debemos propiciar relaciones y volver a conectar con nuestros amigos, hacer algo juntos, compartir tiempo y actividades. No debemos esperar al último momento para ponernos al día con nuestras amistades y para nuestros contactos.

Cuanto más fuertes y mejores sean nuestras relaciones, en el despliegue de la autotrascendencia, podremos experimentar en nuestra vida, como consecuencia, más momentos de felicidad.

Sin embargo, el mismo estudio afirma que, si bien es importante tener relaciones de calidad, no lo es menos tener relaciones menos densas, más ligeras, en lo que nosotros llamamos *conocidos*. No nos une una amistad, pero nos reconocemos y saludamos y mantenemos un cierto contacto.

Podemos hacer todo lo que esté en nuestra mano para tener conexiones con personas que nos importan y se preocupan por nosotros. Y procurar ser esa persona para los demás y tener ese tipo de relación con ellos.

Desde este trabajo proponemos:

- **Establecer nuevas relaciones.** A más relaciones, mayor capacidad de asumir los golpes de la vida.

- **Vincularse** de manera cercana, estable y positiva. Los vínculos son la base del apoyo emocional mutuo y nos constituyen como seres autotrascendentes.

- La persona que ha sufrido un trauma/adversidad no puede generar un proceso resiliente únicamente con sus fortalezas internas o características individuales, necesita el **apoyo** que le brinda su entorno.

- Mejorar la capacidad de **crear y sostener lazos** íntimos y satisfactorios con otras personas

- Las **relaciones y amistades** actúan como **factor protector**. En el caso de acoso escolar, es un factor que hace desistir a los abusadores; en general, la adversidad no se evita, pero reaccionamos de forma diferente si estamos unidos a alguien o no.

- Pensemos también en el concepto de **red**, bien como factor protector (redes en andamios o trapezistas), bien como elemento de cohesión, en donde unos unidos a otros cumplimos con nuestra función, con nuestra tarea (que beneficia a todos los implicados) en cada momento y situación.

Desarrollar la tolerancia a la frustración

Las adversidades a menudo vienen acompañadas de la frustración, un sentimiento que surge cuando nuestros objetivos o expectativas se ven bloqueados. Nos sentimos frustrados cuando cualquier adversidad se interpone entre nosotros y la meta que queremos conseguir, impidiendo que la alcancemos. Enfrentar la frustración de manera constructiva ayuda a desarrollar paciencia y autocontrol. Este crecimiento emocional también puede reducir comportamientos impulsivos, como la irritabilidad y la desesperación.

Necesitamos contar con la frustración como parte de la vida y educar, contando con ella, en una pedagogía de la frustración, que es más necesaria cuando, en general, se hace creer a las personas (también a los niños) que son omnipotentes.

Aprender a hacer frente a la frustración es muy positivo. Nos proporciona mayor bienestar emocional y mejora nuestra capacidad para

resolver problemas. Si aprendemos a convivir con el fracaso, nos podemos plantear metas a largo plazo y que supongan, además, una dificultad. Y nos ayuda a aceptar mejor la adversidad.

Necesitamos incluir en la educación elementos que favorezcan aceptar la frustración, desde la seguridad de que aprender a convivir con ella nos capacita para el afrontamiento de las adversidades. Vamos a repasar algunos sencillos pasos que podemos dar.

No debemos temer a una negativa de vez en cuando. Debemos evitar la gratificación ilimitada. No es real. Nunca van a darnos todo lo que deseamos, ni lo vamos a conseguir. Es el momento de enseñar a convivir con estas pequeñas frustraciones. Hemos de enseñar a vivir con algunos fracasos y con las situaciones incómodas. No debemos ceder al chantaje (ni porque ya no tenemos fuerzas para aguantar, ni porque no haga una rabieta), porque ceder es darle todo en todo momento y no es educar correctamente.

Deberíamos dejar que se lleven algunos de los golpes que instintivamente queremos evitarles. No debemos intervenir para solucionar todos sus problemas. Deberían enfrentarse a ellos para que sean autónomos, independientes y afronten sus errores e imposibilidades. Enseñemos que no siempre podemos conseguirlo todo. Y este aprendizaje va desde el capricho del supermercado a aceptar todo lo que no puede cambiar, aunque no le guste.

Hemos de *predicar con el ejemplo*. Podemos comentar con los niños situaciones en que nos hemos visto frustrados (un viaje que no se pudo hacer, una ilusión que no se cumplió...) y cómo nos hemos sentido y lo hemos superado.

La pedagogía de la frustración es una educación que acepta lo que no podemos conseguir y que no ve las limitaciones o imposibilidades como algo negativo, sino que las acepta como parte de la vida, de este continuo aprendizaje que es vivir.

Pensar de forma realista

Alrededor de las adversidades hay bastantes pensamientos que podríamos considerar erróneos. Recordamos ahora las distorsiones de pensamiento, también conocidas como *distorsiones cognitivas*, definidas como patrones de pensamiento erróneos que pueden afectar la percepción de la realidad y generar emociones negativas. Son comunes en situaciones de estrés, ansiedad, depresión y, por supuesto, adversidad.

Algunas distorsiones cognitivas frecuentes, cuando pensamos en adversidad, incluyen las que comentamos a continuación.

Sobregeneralización. Consiste en extraer conclusiones amplias a partir de un solo evento negativo. A menudo pensamos que, si nos ha ocurrido una adversidad, las demás están en lista de espera. Hemos de enseñar que una desgracia no viene seguida de otras, que lo normal es que se distancien y que no hay un *efecto llamada*. Este es un pensamiento más realista.

Pensamiento polarizado. Se basa en ver las cosas en extremos, sin términos medios (todo es bueno o malo). El pensamiento de que *mi vida es un desastre total...* (sólo me pasan cosas malas y nada más, sólo me esperan desgracias) es muy habitual, pero poco racional, y lleva a ver cualquier situación como una posible adversidad. Mejor aceptar que en la vida a todas las personas les ocurren cosas buenas y malas.

Catastrofismo. Implica imaginar el peor escenario posible sin evidencia real. *Todo va en mi contra, seguro que ahora viene lo peor.* Pienso todo desde el sentimiento de haber sido víctima de una adversidad y pienso que todo es así, porque miro de forma sesgada la realidad y en mi mente lo peor es lo real.

Personalización. Se apoya en asumir que todo lo que sucede está relacionado con nosotros, aunque no sea así. *Me pasa por mi culpa.* Los niños que sufren acoso de sus compañeros entran en un proceso en el que acaban sintiendo que ellos tienen la culpa. Y quien recibe golpes muchas veces acepta que se lo merece. No. Hay que dejar claro que nadie merece algunas cosas que suceden en la vida y que, si es posible, hay que evitarlas.

Necesitamos desarrollar metas y objetivos realistas. Cambiar lo que se puede cambiar y hacer regularmente algo hacia lo que quieres. Las adversidades no vienen porque pensemos que van a venir.

Confiar en sí mismo

Ante las situaciones adversas, suele surgir una sensación de desconfianza en nosotros mismos, generalmente unida a la sensación de que no podemos con ello. Creemos que nuestros niños y adolescentes necesitan aprender a confiar en sí mismos, lejos de pensar que la situación no tiene solución o no podemos hacer nada.

Hablamos de *autoconfianza*, que es estar seguro de nuestras propias habilidades y decisiones. Se trata de pensar que encontraremos el camino. Frente a la sensación de descontrol que suponen las adversidades, necesitamos fortalecer nuestra confianza personal.

La confianza del niño se fragua en la que depositan y fomentan sus padres. Es necesario evitar la comparación: cada persona tiene su propio camino; comparar constantemente puede afectar la seguridad personal. Somos únicos. Hemos de reconocer los logros personales y celebrar los pequeños éxitos.

Es esencial cuidar el diálogo interno. Mantener pensamientos positivos sobre nuestras capacidades es fundamental.

Desde la logoterapia nos resuenan conceptos como el autoconocimiento, que surge del autodistanciamiento y de la actualización de valores, así como de la autenticidad personal en las decisiones responsables. Nos vamos desarrollando en un proceso de avance en el conocimiento de nuestros talentos, nuestras cualidades y capacidades, las cuales tengo presentes en mi relación con el mundo y con los otros, para descubrir qué puedo aportarles. Así, nos vamos reconociendo en nuestra unicidad y autenticidad, en el despliegue de nuestro camino, de nuestra propia forma de ser y estar en el mundo, con una confianza básica en la vida y en nosotros mismos.

Crecer con los problemas

Es habitual creer que una adversidad o problema es lo peor que nos puede ocurrir. No queremos caer en el tópico de que los problemas son oportunidades. Aunque tampoco digamos que no lo puedan ser. Si lo son, que las disfrute y descubra otro. Nuestra postura personal es renunciar a ellas, porque las adversidades son hostiles, Y, si bien es cierto que de hasta de lo desagradable aprendemos, esta idea utópica queda matizada con el sufrimiento que provoca. De todos modos, una cosa sí es evidente: de estos retos también es posible sacar lo mejor de uno mismo.

Tomemos de la fotografía la noción de *reencuadre*, que busca la mejor posibilidad, el mejor enfoque, porque supone distanciarnos y ver las cosas desde otro ángulo. Nosotros podemos hacer lo mismo para cambiar la perspectiva sobre una situación y verla de una manera más positiva y constructiva. Reencuadrar nos permite una nueva mirada, y es cierto que tal como interpretemos lo que nos sucede, nos sentiremos y actuaremos. Para esta nueva mirada también es imprescindible la intuición del sentido objetivo que nuestra conciencia descubre en el mundo.

Enfrentar dificultades y adversidades no solo nos ayuda a superar obstáculos, sino que también nos permite aprender, hacernos fuertes y evolucionar, pudiendo llegar a transformar el sufrimiento en un logro humano (como nos diría la logoterapia).

Humor

Nuestro objetivo ahora va en línea de encontrar lo cómico de la tragedia y de distanciarnos de las adversidades. El humor ayuda a superar obstáculos y problemas, a hacer reír y a reírse de lo absurdo de la vida (Jáuregui, 2007). El sentido del humor nos permite distanciarnos de lo que vivimos, gracias a esa facultad que tenemos de autodistanciarnos.

Siempre podemos tener un poco de misericordia con nosotros mismos y vivirlo desde el humor en vez de desde la desesperación. No siempre lo conseguimos, pero intentamos que sean las menos veces, porque el humor nos hace sentir que somos diferentes a eso que nos está pasando. Y ganamos en riqueza humana. Es entonces, cuando comprendemos que la

teoría es verdad, que el humor aumenta las endorfinas, los recursos, nos permite distanciarnos y vivir algunos ratitos *como si* esto no estuviera pasando.

Psicológicamente, facilita las emociones positivas y sus beneficios. A nivel social, potencia la eficacia comunicativa, de modo que es más sencillo mantener una comunicación y esta aumenta su influencia, o al menos la transformación que produce, si hay unas notas de humor. El mensaje resulta más persuasivo. El humor es capaz de generar vínculos y fortalecerlos. Un grupo, por ejemplo, en el que haya alguien que favorezca el humor, se siente más vinculado que un grupo en que no existe esa posibilidad.

El autodistanciamiento enlaza con sentir la propia relatividad y pequeñez. Cuando somos capaces de vernos a nosotros mismos con humor, nos damos cuenta de que realmente hemos dado demasiada importancia a algunas cosas, a ciertas sensaciones e incluso a determinados pensamientos. Creo que el *auto-humor*, el ser capaces de tomarnos a broma, es una forma de ser compasivos con nosotros mismos y de dejar de tomarnos demasiado en serio. Ser capaz de vivir las situaciones desde menos seriedad es aceptar que no somos perfectos y que en nuestra vida hemos de aceptar y vivir con las imperfecciones. Si a veces no fallara..., ¿de qué me iba a reír? Precisamente porque somos limitados podemos vivir estas imposibilidades desde la cara amable. Nos mantenemos a distancia del conflicto, porque nos permite mantenernos en cierto modo alejados de nuestro problema y enfocarlo de distinto modo. Según nos cuenta el mismo Frankl, el humor estaba presente en el campo de concentración, en una especie de funciones que organizaban (a costa de muchos sacrificios) con cantos, poemas, representaciones..., el humor, él lo vio claro, era un mecanismo de supervivencia (cfr. Frankl, 1993).

Uno de los recursos de las personas con capacidad de resiliencia es el uso y disfrute del sentido del humor. Como define el profesor Vanistendael et al. (2013), el humor es un gesto de ternura ante la vida. Esta ternura que manifestamos ante la vida, ante las situaciones penosas de la vida, ante los traumas que nos hacen poner en marcha nuestros recursos resilientes, es una respuesta que ayuda a superar la adversidad. “[El humor] es capaz de conservar la sonrisa frente a la adversidad” (Vanistendael et al,

2013, p. 31) y ayuda a integrar el dolor. Vemos, en los relatos de las personas que han superado una situación traumática, que cuando el humor está presente es señal de salud mental. Todo esto nos hace caer en la cuenta de que suaviza las dificultades de la existencia y nos “permite fundirnos, identificarnos, con aquello bueno que tiene la vida” (Etchebehere, 2015, p. 42).

Se trata de una decisión personal, fruto de nuestra libertad, siempre dispuesta a oponerse a las circunstancias de la vida. Por eso decimos que el humor ayuda a encontrar el sentido. La decisión es anclarnos a la vida buscando la parte menos trágica.

Conclusiones

La adversidad forma parte de forma natural de la vida. No existe una única adversidad, sino diversas y por diferentes motivos. La educación debe enfocarse en fortalecer sus recursos internos —como la resiliencia, la gestión emocional, la creatividad y la capacidad de dar significado a lo que viven y encontrar el sentido que encierra— para que puedan enfrentar las dificultades sin quedar detenidos o paralizados ante ellas. Existe una idea generalizada, basada en el mito de la *infancia feliz*, que ha evitado durante años reconocer la intensidad con la que los menores viven situaciones difíciles, ya sean emocionales, sociales, económicas, familiares o derivadas de cambios drásticos o traumas. Necesitamos aceptar que los niños también sufren y que requieren espacios seguros de expresión, escucha y acompañamiento.

Es necesario que eduquemos en el afrontamiento de la frustración, los límites y el esfuerzo, ya que prepara para aceptar las dificultades en la vida. También podemos potenciar sus fortalezas al favorecer que tengan relaciones significativas y al ayudar a comprender y expresar sus emociones, porque esto prepara para una vida en la que tienen cabida todas las circunstancias.

Enseñar a los niños a interpretar sus experiencias de manera constructiva, a confiar en sus capacidades y a mantener una actitud flexible y positiva ante los cambios, contribuye a que crezcan más fuertes.

Educar para la adversidad, en definitiva, significa ayudar a comprender que, aunque no se puede controlar todo lo que ocurre, sí se puede elegir cómo afrontarlo y encontrar sentido en ello. No significa evitar el sufrimiento, sino preparar a niños y jóvenes para enfrentarlo con fortaleza, apoyo, sentido y humanidad.

Miguel Ángel CONESA FERRER es psicólogo y escritor. Formado en logoterapia, terapia de aceptación y compromiso y atención infantil. Es miembro de AESLO.

Referencias

Etchebehere, P. (2015). El humor como resiliencia en Viktor Frankl. *Nous*, (19): 41-53.

Frankl, V. (1993). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Jáuregui, A. (2007). *El sentido del humor: manual de instrucciones*. Barcelona: RBA Integral.

Peterson, C., y Seligman, M.E.P. (2004). *Virtudes y fortalezas del carácter: Un manual y clasificación*. Oxford (GB): Oxford University Press / American Psychological Association.

Vanistendael, S. (2015). El sentido de vida en la construcción de la resiliencia. *Nous*, (19): 9-20.

Vanistendael, S., Gaberan, P., Humbeeck, P.B., Lecomte J., Manil, P., y Rouyer, M. (2013). *Resiliencia y humor*. Barcelona: Gedisa.

Waldinger, R., y Schulz, M. (2010). *The Harvard Study of Adult Development: Lessons from the longest study on happiness*. Harvard University. Recuperado de <https://www.harvard.edu>