



PRÓLOGO

Rosa Collado Carrascosa

(psicóloga y psicoterapeuta)

La vitalidad con la que descubrimos el mundo, a veces, se trunca con obstáculos que escapan a nuestro control. Confrontarlos supone encontrar nuevas herramientas psicológicas —mentales, emocionales y de conducta— para encauzar la emotividad que entrañan las experiencias duras.

La incitación de lo insólito (los retos que nos plantean las experiencias que nunca habíamos vivido) se resuelve entrenando habilidades de acción. Solo actuar rescata de las dificultades. La mejor prevención es la seguridad del autoconocimiento para decidir adecuadamente el rumbo que queremos seguir.

Un gran desafío para las madres y los padres que quieren hijos e hijas resilientes. Este libro contribuirá a hacer frente a dicho desafío.



Información dirigida especialmente a los adultos.



Palabras mágicas para tiempos difíciles

Textos: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel

Nancy Brajer
Incertidumbre
10-11
Información
12-13

Sian James
Cambio
14-15
Adaptación
16-17

Gabriela Thiery
Preocupación
18-19
Planificación
20-21

Laura Díez
Aflicción
22-23
Empatía
24-25

Silvia Cabello
Impotencia
26-27
Solidaridad
28-29

Flor Kaneshiro
Soledad
30-31
Recuerdos
32-33

Romina Beneventi
Rabia
34-35
Responsabilidad
36-37

Manuel Uhía
Agobio
38-39
Relajación
40-41

Patrick Brooks
Desidia
42-43
Motivación
44-45

Carmen Gutiérrez Bárcena
Abatimiento
46-47
Jugar
48-49

Viviana Bilotti
Desconfianza
58-59
Cautela
60-61

Sabrina Dieghi
Caos
70-71
Orden
72-73

James Newman Gray
Inseguridad
50-51
Prevención
52-53

Boiana Stoianovic
Vulnerabilidad
62-63
Consideración
64-65

Natalia Jankowski
Dolor
74-75
Resiliencia
76-77

Cynthia Orensztajn
Adversidad
82-83
Esperanza
84-85

Federico Combi
Ansiedad
54-55
Sentido común
56-57

Mile Mičić
Aislamiento
66-67
Sentido del humor
68-69

Virginia Piñón
Espera
78-79
Estoicismo
80-81



Incertidumbre

La incertidumbre es la ausencia de un conocimiento seguro sobre algo. Aparece cuando desconoces algo que te interesa saber: dónde está la isla del tesoro, qué está pensando tu profe, por qué tu amiga está tan callada...

¿La incertidumbre es difícil de soportar?

Depende. No saber si mañana hará sol o qué habrá de cenar no nos paraliza ni nos asusta. Pero cuando lo que no sabemos es muy importante para nuestro bienestar, soportar la incertidumbre es más difícil. No saber quién te recogerá en la escuela hoy quizá hasta despierte tu curiosidad. Ahora imagina que tu familia te dice: «Puede que esta tarde nadie vaya a recogerte», y pasas el día sin saber si alguien estará esperándote... Es algo diferente, ¿no?

El mejor remedio contra la incertidumbre es la **información**.

Información

Llamamos información a los datos nuevos sobre una situación concreta. Tener esos datos nos permite tomar buenas decisiones. Decisiones que nos hagan sentir mejor, que nos protejan ante posibles daños o que nos ayuden a resolver problemas. ¿Me pongo mi suéter de lana? Me asomaré a ver si hace frío antes de decidir. ¿Me lanzo en bici por esa cuesta? Primero lanzaré el balón, para ver qué velocidad alcanza. ¿Cómo dibujar un dinosaurio? Consultaré ese libro...

Fuentes de información

La información se obtiene de muchas fuentes: de libros, de mapas, de ciertos instrumentos o aparatos (brújulas, termómetros...), de tu propia experiencia (al meter la mano en un tarro de miel, averiguas que es pegajosa), de la experiencia de otras personas...

Y tú, ¿cuándo sientes más incertidumbre? ¿De dónde puedes obtener información para combatirla?





Cambio

Algunos cambios se esperan con ilusión, como cuando llega el calor y podemos comer helados; o cuando viajas a otra ciudad y conoces sitios nuevos. Otros, por el contrario, son inesperados, como una fiesta sorpresa un miércoles cualquiera en la escuela... Y otros no se desean, como un mes sin patinar por un tobillo roto o tener que migrar porque ha dejado de llover.

Algunos cambios tienen poco impacto en nuestras emociones y otros mucho. Por ejemplo, desayunar hoy uvas en vez de fresas quizá no te haga brincar de alegría, pero ¿cambiar los quehaceres del domingo por una tarde de cine?

¿Todo cambia?

Todo cambia todo el rato. Tu cuerpo crece y se renueva a cada segundo, aunque no lo notes. La tierra gira en torno al sol... Caen las hojas... El invierno llega...

Para sentirte a gusto con los cambios debes saber **adaptarte**.

Adaptación

Cuando te adaptas a una situación nueva, ajustas a ella tu forma de actuar y de pensar, y empleas nuevas habilidades... para disfrutarla al máximo o para sobrellevarla si es difícil.

- ¿Ha nevado? Te abrigas y cambias el balón por un trineo.
- ¿Falló la electricidad? Aprendes a hacer fuego para cocinar una rica sopa.

Adaptarse no siempre es la mejor opción

Algunas veces, te adaptas sin darte cuenta. Otras, perdiendo algo que deseas o que sueles hacer: así, renuncias a un baño en el lago si el agua está muy fría, o sacrificas una hora de sueño para saludar a mamá, que regresa de viaje.

Si adaptarse no es posible o no es recomendable, trabajamos para volver a la situación original. Así, si un vendaval estropea el tejado de tu casa, seguramente te esforzarás para repararlo.

¿A qué cambios te ha costado más adaptarte y a cuáles lo has hecho con más facilidad?

