

CULTIVAR nuestras FORTALEZAS



ACTUALMENTE estamos viviendo circunstancias excepcionales, enfrentados ante una amenaza para la salud de tal magnitud que trasciende a ámbitos tan diversos y decisivos como las relaciones personales y familiares, la economía mundial, la política internacional, la geo-estrategia, la industria o la demografía, entre otros. Nos hemos visto obligados a modificar drásticamente el ritmo de nuestra vida «normal» y, en consecuencia, alterar nuestras rutinas diarias, experimentando cambios radicales en la forma en que vivimos y nos comunicamos, pero también en la forma en que trabajamos y en cómo las organizaciones e instituciones han tenido que afrontar esta crisis.

Ante esto, sentir miedo es una reacción natural; el miedo nos pone alerta, facilita tomar nota sobre «nuestra situación» y, por tanto, puede llevarnos a realizar acciones preventivas, pero si este se vuelve pánico nos puede paralizar y causar desesperanza e indefensión. Aun así, muchas de las personas que pasan por situaciones adversas son capaces de sobreponerse e incluso dar un nuevo significado a su vida a raíz de estas experiencias.

Según una investigación de la Universidad Nacional a Distancia (UNED), la incertidumbre y el malestar psicológico han aumentado entre un 46% y un 78% de la población durante el periodo de confinamiento entre

los meses de marzo y mayo. En sus conclusiones afirman que las acciones para afrontar el nuevo contexto pasan por: mantener la calma y controlar el nivel de activación; aumentar el conocimiento de las propias cualidades y fortalezas, pero también de las debilidades y limitaciones, como herramienta fundamental para afrontar las situaciones adversas; manejar las propias emociones, permitirse tener emociones negativas y gestionarlas.

Aprender de los contratiempos y usar este conocimiento para un afrontamiento efectivo no es contrario a reconocer la gravedad de los problemas y el daño potencial de las situaciones que se enfrentan.

Tenemos la fortaleza para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.

PANDEMIA Y ADVERSIDAD

Nos preguntamos, ¿qué puede enseñarnos la pandemia sobre cómo responden las personas a la adversidad? Diversos estudios ponen en claro que las situaciones difíciles generan efectos indeseables, pero también proporcionan recursos y aprendizajes que pueden sernos útiles para lidiar con los problemas presentes y futuros.

Por un lado, que la mayoría de nosotros nos hemos reinventado y recreado nuestra vida lo mejor posible durante la cuarentena. De acuerdo con lo que dice la

profesora Elke Van Hoof (especialista en estrés y trauma en la Universidad de Vrije en Bruselas y) tenemos la fortaleza para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos, sin importar en la difícil situación en la que nos encontremos. En sus publicaciones subraya que lejos estar indefensos contamos con habilidades y capacitación para encarar la adversidad. Cuando el pánico nos atenaza pasamos por alto los recursos de que disponemos y solo se piensa en salir huyendo o refugiarse a esperar que alguien nos salve, obviando las opciones con las que contamos por nosotros mismos: nuestras propias competencias.

Si fortalecemos las competencias personales mediante la adquisición de un conjunto integrado de conocimientos, habilidades y actitudes, nos preparamos para hacer frente a las dificultades emocionales e interpersonales, lo que nos permite minimizar el malestar y prevenir los problemas psicológicos derivados de ellas. Esto contribuirá decisivamente a desarrollar una personalidad saludable, a fomentar el bienestar y a mejorar la calidad de vida. Tal vez con ello no esté de nuestra mano ofrecer la solución para un problema tan complejo como una pandemia, pero sí que nos servirá para resistir hasta que lleguen las respuestas.

Incluso para reencaminar la economía y prosperar nuevamente como sociedad, necesitamos que las personas se sientan bien, que no sufran de burnout (agotamiento), ansiedad o estrés postraumático.

Cada persona tiene tanto fortalezas como debilidades. Aunque, en muchas ocasiones ponemos el foco más en las segundas que en las primeras y esto puede llegar a ser muy frustrante.

MEJORAR NUESTRAS CAPACIDADES

Entonces, ¿por qué no centrarnos en mejorar aún más nuestras capacidades? Una particular combinación de cualidades nos hace valiosos de una forma única. Aunque, sobre todo en los momentos de crisis como el actual, seamos poco conscientes de ello.

¿Es realmente práctico dedicar casi toda nuestra energía en ver y tratar de subsanar solo los déficits?

Creer y mejorar no solo implica desarrollar nuevas habilidades o hábitos o aprender nuevas técnicas y tratar de resolver nuestros errores, sino también poner en juego y utilizar al máximo nuestras fortalezas. De ahí, la impor-

tancia de reconocer y ampliar esas fortalezas sustentadas en nuestros valores personales, que nos hacen superar las dificultades y dejan cada vez menos espacio a las debilidades. Usar nuestras fortalezas mejora nuestra salud integral; física, psicológica y social.

Las fortalezas de una persona son las capacidades, rasgos y recursos con los que cuenta, valiosos tanto para ella, porque le permiten alcanzar sus propósitos y metas, como para los demás con los que vive, trabaja y se relaciona. No son solo innatas, sino que se pueden adquirir con voluntad y práctica.

Las fortalezas personales se pueden construir y/o mejorar, por lo que resulta mucho más provechoso invertir tiempo y esfuerzo en perfeccionar aquellas virtudes que ya existen en nosotros, en lugar de tratar de corregir continuamente las debilidades. Y esto es posible en cualquier etapa de la vida.

Descubrir nuestras fortalezas es parte del proceso de descubrir quiénes somos y quienes queremos ser mañana.

Dos autores internacionalmente reconocidos, Peterson y Seligman, proponen veinticuatro fortalezas humanas que están presentes en mayor o menor grado en todas las personas. Estos investigadores, a partir de la revisión de diferentes escritos y manifestaciones filosóficas, teológicas y culturales, descubrieron que en la mayoría de los documentos estudiados se valoraban seis grandes virtudes dentro de las cuales se englobarían las 24 fortalezas formuladas por ellos:

1. La sabiduría y el conocimiento: engloba las fortalezas cognitivas relacionadas con la adquisición y el uso del conocimiento. Así la creatividad, curiosidad/interés, mentalidad abierta, deseo de aprender y perspectiva.
2. El valor: formado por las fortalezas emocionales relacionadas con actuaciones conscientes dirigidas a objetivos loables, realizados ante fuertes adversidades y ante la incertidumbre de si podrán ser conseguidos o no. Comprende valentía (coraje), perseverancia, vitalidad y autenticidad (integridad).
3. El amor y la humanidad: pertenecen las fortalezas interpersonales que incluyen acercamiento y amistad con otros. Como la capacidad de amar (Intimidad), la amabilidad, inteligencia social.
4. La justicia: contiene las fortalezas cívicas que persiguen una vida en comunidad saludable. Así la participación ciudadana, la responsabilidad social, el trabajo en equipo, el liderazgo.





5. La templanza: formada por fortalezas que protegen contra el exceso y facilitan la expresión apropiada y moderada de los deseos y necesidades. Perdón y compasión, humildad (modestia), prudencia, autorregulación (autocontrol).

6. La trascendencia: recoge las fortalezas que conectan con el universo más amplio y proporcionan un significado a la vida. Como la apreciación de la belleza, el humor (jovialidad), optimismo/esperanza, gratitud y espiritualidad.

Estudios científicos muy reconocidos, como los de Park y sus colaboradores, han demostrado que la gratitud, amabilidad, esperanza, autorregulación y creatividad actúan como factores protectores contra los efectos negativos del estrés y situaciones traumáticas. Así mismo, la conexión social y el autocuidado son estrategias muy valiosas para mitigar la ansiedad y el estrés provocado por la incertidumbre. Merece la pena trabajar en su desarrollo y puesta en práctica.

CÓMO CULTIVAR NUESTRAS FORTALEZAS

En primer lugar, para poder ocuparnos de ellas hay que ser conscientes de cuáles son. Tenemos que darnos tiempo para reflexionar e identificarlas y seleccionar algunas de las que deseamos mejorar (paso a paso; una o dos, por ejemplo). En una situación en la que realmente estás usando tus fortalezas, destacas porque tu forma de hacerlo es absolutamente única.

Para ser consciente de tus fortalezas debes identificar esos momentos y expresar por qué eres diferente. Para empezar a darnos cuenta de lo buenos que somos, debemos dejar de pensar tanto en lo que no poseemos y evitar las comparaciones con los demás. También podemos pedir opinión a los que nos conocen bien (familia, amigos) y a buen seguro que tienen alguna idea sobre en qué cosas destacamos positivamente.

Como hemos comentado, reconocer y ampliar esas fortalezas sostenidas en nuestros valores personales nos ayuda a superar las dificultades diarias.

A nivel colectivo también debemos entrenarnos para ser conscientes de lo que hace bien cada persona, aquello en lo que sobresale, en vez de centrarnos en los fallos.

En un segundo momento, tener el propósito de ejercitar dichas fortalezas, de ponerlas en práctica; empezar a actuar. Detrás de ellas está nuestra voluntad. Debemos comenzar por utilizarlas activamente, para mejorar nuestros resultados en diferentes situaciones y contextos. Tratar de hacerlo de manera diferente a lo habitual, de forma innovadora y creativa. Cuanto más usamos una capacidad, más expertos seremos en ella. Si nos involucramos en actividades en las que ponemos en marcha nuestras fortalezas personales, nos dejamos llevar y disfrutar de las tareas por el mero placer de realizarlas, sin perseguir el éxito, es cuando disfrutamos de la tarea en sí misma y no del objetivo a alcanzar. Y entonces decimos: «He perdido la noción del tiempo», «Se me ha pasado el tiempo volando».

Seguidamente, hay que evaluar periódicamente nuestros resultados. Fijarnos en lo que estamos consiguiendo. De nuevo puede ser útil volver a dialogar con los demás sobre nuestras capacidades y habilidades, a fin de saber cómo se van manifestando en diferentes actividades y situaciones.

Por último, debemos identificar los resultados obtenidos. Esta valoración nos servirá para mantener el entusiasmo, el compromiso y la motivación. Nos ayudará también anotar periódicamente en un cuaderno qué fortalezas usamos o podríamos haber usado ante retos pasados, cuáles podemos usar en el presente y cuáles en el futuro.

Pongamos un foco de atención a los puntos fuertes, tanto los míos como los de los demás. Especialmente,



¡Llevemos las gafas de ver los puntos fuertes de los demás!

Porque usar y potenciar nuestras fortalezas personales y sociales:

- genera bienestar
- mejora nuestras relaciones con los demás
- incrementa nuestra productividad
- ayuda a superar nuestros problemas cotidianos



ALGUNAS IDEAS PRÁCTICAS

1. Elige una de las cosas que se te dan bien y traza un plan para mejorarla durante este año. Establece metas realistas a corto, medio y largo plazo y motívate para avanzar hacia ellas.

2. No te boicotees. No vale pensar «Yo soy así, no hay remedio». Mejor hacerlo sobre «Cómo quiero ser». Confía en tus propias capacidades, valores y metas personales. Identifica y sustituye las ideas irracionales que no te permiten tener la mejor actitud (por ejemplo, el perfeccionismo, el victimismo, las anticipaciones negativas, la culpabilidad, la necesidad de aceptación).

3. Los grandes proyectos suelen salir mejor en compañía. Pide opinión, contrasta con los demás. Favorece tu apoyo social mejorando la comunicación interpersonal con quienes tienes más cerca y también con aquellos a los que aún no puedes ver en persona.

4. Al menos una vez al mes comprueba y apunta tus progresos. Al evidenciar que mejoras, se genera un estado de ánimo positivo que promueve la creatividad y aumenta la sensación de que la vida tiene un sentido.

Aun en las condiciones objetivamente más dolorosas, muchas personas nos han ofrecido un testimonio de alegría y esperanza. Sirva como ejemplo el de la Santa Teresa de Calcuta cuando dijo:

Siempre ten presente que:

La piel se arruga
El pelo se vuelve blanco
Los días se convierten en años...
Pero lo importante no cambia;
Tu fuerza y tu convicción, no tienen edad.
Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña.
Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida.
Detrás de cada logro, hay otro desafío.
Mientras estés viva, siéntete viva.
Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.
No vivas de fotos amarillas ...
Sigue aunque todos esperen que abandones.
No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.
Haz que en vez de lástima, te tengan respeto.
Cuando por los años no puedas correr, trota.
Cuando no puedas trotar, camina.
Cuando no puedas caminar, usa el bastón.
¡¡¡Pero nunca te detengas!!!

BEGOÑA MATELLANES
Doctora en Psicología
Universidad de Deusto