

Asociación Mexicana de Tanatología, A. C

**RESILIENCIA, ENCONTRAR EL CAMINO PARA
RECONSTRUIR MI VIDA.**

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGÍA

P R E S E N T A

LIC. GLORIA ALICIA RUIZ PICAZO.



Asociación Mexicana de Educación Continua y
a Distancia, A.C.

Resiliencia, encontrar el camino para reconstruir mi vida.



México D.F. a 05 de Julio de 2014.

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

LIC. GLORIA ALICIA RUIZ PICAZO
Integrante de la Generación 2013- 2014 Vespertino.
El nombre de la Tesina es:

**RESILIENCIA, ENCONTRAR EL CAMINO PARA
RECONSTRUIR MI VIDA.**

ATENTAMENTE



LIC. OSCAR TOVAR ZAMBRANO
Asesor de tesina

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.
www.tanatología-amtac.com
Gloria Alicia Ruiz Picazo.

DEDICATORIAS

GRACIAS DIOS:

Por enseñarme a confiar, que detrás de la obscuridad, siempre hay un amanecer, que detrás de una tormenta, siempre sale el sol, y que aún en la noche más oscura, siempre hay estrellas. Gracias por permitirme ser lo que soy y por darme una nueva Misión en la Vida, para seguir sirviendo.

A MI ESPOSO EFRAÍN:

Por su gran amor, por ser fuente de inspiración y acompañamiento incondicional y trascendental en mi vida, quien me ayudó en este proceso a sacar fuerzas para afrontar mi pérdida y superar mi dolor, por su impulso en este nuevo reto que emprendo, compañero infatigable de vida, de alegrías, el que sonrío, que ama, que lucha, que sueña, el que comparte conmigo mi vida, mi fe, mis logros, y es un gran bálsamo que mitiga el dolor, y da sentido, alegría, amor y esperanza a mi vida todos los días.

A MIS HIJOS ALE Y EFRAÍN:

Por ser mi motor, mi gran amor, mi orgullo, fuente de inspiración, mi razón de vivir, mi felicidad, luz, y el amor que me inspira con su motivación cada día.

A MI MADRE (Q.E.P.D):

Por haber llenado mi vida de amor, comprensión y cariño, por su consagración a mi cuidado físico, moral y espiritual, maestra y ejemplo de resiliencia y luz de mi vida, y porque aún con su ausencia, me ayuda a encontrar un nuevo sentido de vida, llena de nuevos significados en esta hermosa vocación de la tanatología.

A MI PADRE (Q.E.P.D):

Quien me enseñó a ser determinante, tenaz, trascender y dejar huella en cada lugar y en cada persona, el que me inyecta fortaleza por ser mi guía cada día, con su gran ejemplo.

A MIS HERMANOS ADOLFO Y GERARDO:

Compañeros de vida y compañeros en este viaje, camino sinuoso y doloroso que afrontamos unidos, cobijados y abrigados, gracias por su cariño, acompañamiento y amor.

AGRADECIMIENTOS

A MIS AMIGAS:

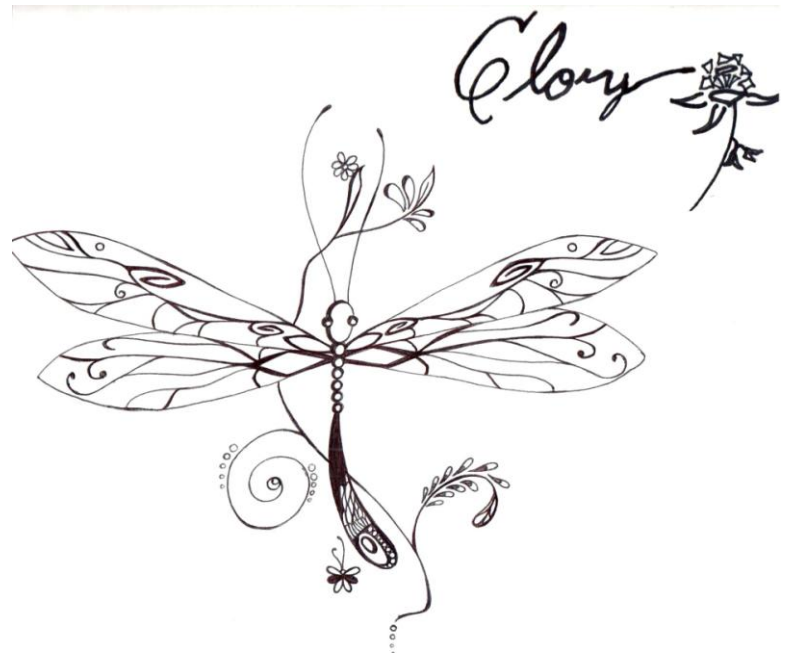
Raquel y Charito, preciosos tesoros, ángeles que me regaló dios durante este proceso de aprendizaje y que junto a Tere, Marisol, Betty y Patty mis lindas amigas, integramos todas el grupo VIP. Gracias por los bellos y mágicos momentos inolvidables, de motivación, alegría y felicidad que imprimieron en mí.

AMTAC:

Formadores y transformadores de vida, gracias por enriquecer con su gran labor mi persona.

A LOS MAESTROS:

Por sus conocimientos, experiencia, trayectoria, por dar respuesta a todas mis inquietudes en este tema, por compartir sabiduría y enseñarnos a vivir lo mejor posible, para enseñar y tener algún día un buen morir.



ÍNDICE

	Página
Introducción.....	6
Justificación.....	7
Objetivo.....	8
Alcances.....	8
Capitulo I. Definición y concepto de Resiliencia.....	9
Capitulo II. Devastación, desesperanza, desolación, adversidad, sufrimiento y duelo.	11
Capitulo III. Factores determinantes de la Resiliencia.	19
Capitulo IV. Perfil y características de la persona resiliente.	20
Capitulo V. Fortalezas de la Resiliencia.....	21
Capitulo VI. Como encontrar el camino para reconstruir mi vida.	22
Capitulo VII. Resiliencia y sentido de vida desde el coaching tanatológico.	27
Conclusiones.	41
Bibliografía.....	42

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene la finalidad de introducir al lector al Concepto de Resiliencia, entendiendo por éste, el proceso para adaptarse y salir adelante ante situaciones de adversidad, duelos por pérdidas, situaciones difíciles de enfrentar, traumas, tragedias, amenazas, problemas familiares, separaciones, abandonos, problemas de salud y enfermedades graves. Durante el desarrollo del trabajo nuestro, como desarrollar un perfil resiliente, descubrir habilidades, así como características que permitan encontrar en este proceso, una luz esperanzadora para salir fortalecidos encontrando nuevos retos, tesoros escondidos, sentido de vida, resignificación y áreas de oportunidad para reconstruir nuestras vidas.

El papel del tanatólogo es muy importante en este proceso para enseñar, desarrollar y entrenar a los seres humanos que ante situaciones determinantes y difíciles en la vida que se perciben como insólitas o difíciles de solventar, los ayude a prepararlos y acompañarlos en su proceso de duelo, para que ante dichas situaciones complicadas, logren salir adelante de manera sorprendente. Esto no quiere decir que las personas no elaboren un proceso de duelo y que en ese proceso no experimenten dolor y sufrimiento como cualquier doliente, sin embargo nos podemos sorprender al final de este camino de recuperación al ver sus vidas, al escucharlas, al ver su obra, simplemente al conocer su sentido de vida, a pesar de una situación tan traumática como puede ser para cualquier ser humano.

Un ejemplo lo encontramos en el Dr. Viktor Frankl, quien ante la adversidad de los momentos que vivió en el campo de concentración, genero fortaleza, tuvo resiliencia ante los embates librados, y salió de ellas fortalecido, queriéndonos comunicar a la humanidad que “La vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia por adversa que esta sea”.

Lo anterior inspirado en mi investigación para obtener el Diplomado en tanatología y basado en una experiencia personal con la sensible pérdida de mi madre, la que con su ausencia me llevó a pasar por un terrible, doloroso y devastador proceso de duelo, pero así mismo con su ausencia, encontrar en este camino sinuoso, un aprendizaje para salir resiliente y descubrir un sentido, una misión y una luz que ilumina mi camino, a través de encontrar mi sensible vocación en la Tanatología.

JUSTIFICACIÓN.

La decisión de emprender el maravilloso camino de ser tanatóloga al inscribirme a el Diplomado en Tanatología, fue para mí la mejor decisión que pude haber tomado en este proceso de duelo, ya que a través del aprendizaje obtenido en este diplomado, la sabiduría y maestría de los docentes en la enseñanza de las materias impartidas, sus conocimientos, y las respuestas a mis inquietudes, me iluminaron, llenando de luz y esperanza, de nuevo mi vida. Cuando llegué a este Diplomado estaba atravesando un duelo muy complicado, con muchas preguntas sin respuestas, que afortunadamente resolví durante todo el proceso de impartición, los conocimientos y las experiencias compartidas con los maestros y compañeras(os), me ayudaron a conocer internamente mis debilidades emocionales en los procesos de duelo, sin duda ha sido para mi una enseñanza invaluable que me invita a seguir actualizándome todo el tiempo en esta materia. Encontré un nuevo sentido de vida, **aprendí a ser resiliente**, a entender que la vida sigue y que atravesé un proceso doloroso, pero que la decisión de seguir sufriendo es solo de uno y es opcional, para una mejor calidad de vida, y buscar elaborar el duelo con total aceptación y con ella encontrar la paz.

¿Por qué escribir sobre resiliencia en esta tesina?, por haber despejado mi camino sinuoso, desesperanzador, y haber encontrado luz en mi vida ante la gran desolación y devastación con la que yo veía mi mundo.

Este diplomado me invitó a desarrollar y compartir a otras personas, los temas que perfectamente fueron seleccionados en el Diplomado orientados a prepararnos no solo a enfrentar y resolver en la medida de lo posible nuestros duelos, pues como nos los mencionaron no es terapéutico, porque lo recomendable es contar con un apoyo profesional que nos ayude, pero que sin embargo despertaron principalmente en mí el deseo de acompañar ,de ayudar con toda mi intención, atención, empatía , actitud incondicional, calidad humana, respeto, confidencialidad y gran apoyo a personas que como yo pasaron o pasan por este proceso, y a través del abordaje tanatológico fortalecer y acompañar en su proceso de duelo a dolientes, enfermos terminales, sus familiares y allegados, brindando Coaching tanatológico y resiliente, encontrando en esta nueva vocación un nuevo sentido a mi vida, crecimiento y una superación personal, espiritual y resiliente, para ayudar a otros seres humanos, como yo a reconocer su resiliencia para superar las circunstancias originadas por una pérdida o adversidad significativa, que les permita elaborar el duelo y así lograr vivirlo de una manera positiva.

Y desde mi experiencia personal, ser empática por todo por lo que yo atravesé, para recuperar mi confianza, mi alegría, el entusiasmo y el valor, sanando mis heridas desde lo más profundo en los aspectos emocional, espiritual, moral, familiar y sentimental.

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.

www.tanatologia-amtac.com

Gloria Alicia Ruiz Picazo.

OBJETIVO DE LA TESINA:

El Presente trabajo tiene la finalidad, de dar a conocer el Concepto Resiliencia, el perfil de las personas resilientes , las fortalezas y los factores determinantes que permitirán desarrollar en un ser humano un pensamiento, conductas habilidad y personalidad resiliente, lo anterior con el propósito de superar la adversidad, los momentos críticos y los sucesos que tienen gran impacto en las personas que lo atraviesan, y proponer, el aprendizaje, preparación y desarrollo de la resiliencia en nosotros mismos, para poder realizar el viaje de adaptación y de recuperación, que favorezca el afrontar de la mejor manera posible, las adversidades, con el fin de reconstruir nuestra vida y seguir viviendo con calidad.

ALCANCES:

Prepararnos para un mundo en crisis y salir adelante ante cualquier circunstancia en tiempos difíciles.

Considerar la Resiliencia como una posible herramienta que favorezca la solución esperanzadora a problemas individuales, familiares, grupales, sociales y laborales.

Proponer en este trabajo, que el doliente tenga un entrenamiento en un proceso resiliente, en donde salga fortalecido, con un propósito nuevo de vida, en un mundo diferente, con calidad de vida, redescubriendo, resignificando y redefiniendo su Misión Personal.

Utilizando nuestra resiliencia, generar la posibilidad de reconstruir nuestras vidas con una nueva mirada esperanzadora y positiva, por encima de la adversidad.

Proponer la utilización del Coaching Tanatológico y la resiliencia, para la atención de aquellas pérdidas que han transformado nuestro mundo para siempre, con la intención de reconstruir nuestras vidas, preparándonos para ello, con nuevos significados para una mejor calidad de vida.

Capítulo I

DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE RESILIENCIA.



El Concepto Resiliencia de acuerdo a mi investigación para esta tesina viene del verbo latino resilio, resilire: saltar hacia atrás, rebotar. “(Serisola, 2003)”.

Podemos encontrar otros significados según su contexto de estudio:

La Ingeniería la define, la resiliencia es una magnitud que cuantifica la cantidad de energía por unidad de volumen que almacena un material al deformarse elásticamente debido a una tensión aplicada.

La ecología la define, la resiliencia es la capacidad de las comunidades de soportar perturbaciones.

La psicología la define, la resiliencia es la capacidad de las personas o grupos de sobreponerse al dolor emocional para continuar con su vida.

El derecho la define, la resiliencia jurídica es la capacidad de las personas, dentro del marco general de los derechos humanos, de recuperar su estado original de libertad, igualdad, inocencia, etc. después de haber sido sometido a las acciones de fuerza del Estado.

En **1978 el psiquiatra Michael Rutter** fue pionero en el estudio de la resiliencia. Y desde la **psicología positiva** he recogido la definición que nos aporta la **Sra. Edith Grotberg en 1995** y nos habla de que la resiliencia es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.

Se dice que ser **resiliente** no significa no sentir malestar, tristeza, angustia, dolor emocional o dificultad ante las adversidades.

Para efectos de esta tesina **La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, al duelo por pérdida, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "restituirse o retomar la forma original como sucede con una pelota o un resorte al retirársele la presión que la comprime, ante una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.**

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional, el sufrimiento y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades, tragedias, momentos dramáticos o traumas en sus vidas. De hecho, el camino para reconocer la resiliencia en nosotros mismos probablemente este lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.

Ya que la resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene, pero quizá no todos la utilizamos, ni hemos aprendido a utilizarla adecuadamente. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

La resiliencia significa, utilizando la siguiente expresión como metáfora:
“Resurgir de entre las cenizas como el ave Fénix”.

La resiliencia significa entonces desarrollar la capacidad de resistir y superar las adversidades; es la forma en la que nos hacemos más fuertes y más duros pero, paradójicamente, aprendemos a ser más flexibles frente a las situaciones difíciles, duras experiencias y embates de la vida.

“La energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma. Cuando hay sinergia, la energía se multiplica.” Lavoisier, ley de la conservación de la masa.

Capítulo II

DEVASTACIÓN, DESESPERANZA, DESOLACIÓN, ADVERSIDAD, SUFRIMIENTO Y DUELO.

**Quien supera la crisis se supera
a sí mismo sin quedar superado.
Albert Einstein.**

Ante una pérdida el duelo se vive con sentimientos y emociones de devastación, desesperanza, desolación, adversidad, sufrimiento y duelo. Es el camino de las Lágrimas como lo menciona Jorge Bucay en su libro “El camino de las lágrimas”, los duelos duelen y no se puede evitar que duela. Este camino sinuoso tiene sus reglas, tiene sus pautas, sus mapas, y conocerlos ayudará seguramente a llegar mas entero al final del sendero o al otro lado del río. No todos lo recorremos igual, algo que he aprendido dice Bucay, es que ante la muerte de un ser querido, así como otro tipo de pérdidas, los efectos pueden ser diferentes para quienes lo han vivido y padecido, algunos lo sufren verdaderamente y para algunas personas el camino es menos difícil (4).

Mi experiencia me llevó a sentir y padecer ante la sensible pérdida de mi madre, emociones y sentimientos muy fuertes, que yo asemejaba, parecidos a la desolación, desesperanza, era como ver todo como en ruinas, respirar devastación, como se ve después de un tsunami, una guerra, un huracán una tempestad, un terremoto, es algo que no se puede describir fácilmente, aunque suene terrible al describirlo así lo viví y lo voy a definir desde mi experiencia personal.

Estuve al cuidado de mi madre mes y medio en el Hospital, antes de su pérdida, con un cuadro diverticular y hernia en el Colon que terminó con una Peritonitis fulminante y septicemia. Mi madre entró de urgencia por un dolor abdominal insoportable, inicialmente estuvo en tratamientos con antibióticos y antihistamínicos vía venosa por un serio incontrolable vomito y diarrea, lo que complicaba los cuidados y era imprescindible cuidarla las 24 horas durante mes y medio con un solo relevo, con mi hija como cuidadoras únicas nocturnas, mi esposo, mis hermanos y mi hijo durante el día, y los últimos dos días mi familia y mis dos hermanos las 24 horas. Los últimos días se complicó el cuadro, fue operada y entubada a un respirador mecánico y no logró transitar las 36 horas de recuperación después de la cirugía. Murió el 16 de Marzo del 2011 a los 74 años por Peritonitis fulminante y un cuadro Séptico. Nadie está preparado para un desenlace sorpresivo y menos aún cuando es tan breve sin anuncio, ni pronostico de una posible pérdida, cuántas veces hemos entrado al hospital y esto no significa que no saldrás. Esta dolorosa y sorpresiva vivencia me dejó a partir de ese momento, ante esta devastadora y terrible experiencia.

“Duele el pasado, duele el presente y me seguirá doliendo el Futuro” (4). Este proceso que viví y relato, es lo que me llevó a esta investigación, pues yo atravesé por este camino, para mi muy doloroso durante casi tres años, ya que mi madre era mi fortaleza, mi seguridad, compañera, amiga, consejera, la que consagro su vida a mi cuidado físico, moral, emocional y espiritual, maestra y ejemplo de resiliencia, inagotable luz de mi vida, y porque con su ausencia, mi corazón, mi mente y mi espíritu no encontraba paz, ni espacio en este mundo. A través de esta investigación y provocar en mi un proceso catártico de descarga, atravesar la etapas del duelo, que viví durante tres años muy difíciles, fortalecerme y reconocer en mi la resiliencia, ahora sé que encontré un nuevo sentido de vida en esta hermosa vocación de la tanatología, y puede ser esta experiencia para muchos, tan dramática como lo viví yo, ya que la muerte de los padres, es parte de la vida adulta y la probabilidad de pasar por ella, aumenta a medida que pasa el tiempo, y el riesgo de pasar por un duelo o una pérdida de alguien querido crece, con nuestro propio envejecimiento y con nuestro propio riesgo vital, solo que cuando lo vives por primera vez, no estas preparado para enfrentarlo.

Sobre todo en un mundo donde pareciera que la sociedad es dolorofóbica, dice Bucay, siempre intentando subestimar la experiencia dolorosa y discapacitante del duelo. Como exigiendo, demandando y descalificando que las personas en duelo demuestren que son valientes, sanas y normales según el prejuicio popular, para enfrentar y esforzarse para superar la pérdida con rapidez, en poco tiempo o tiempos establecidos y sin ayuda de ningún tipo (4).

Frente al desgarró que significa la ausencia de lo que amas, parecería que solamente el regreso del ser amado podría significar algún consuelo, y al darte cuenta de que eso es imposible se suma la impotencia absoluta del dolor de la ausencia y abandono sintiendo lo que a continuación defino y que se asemeja a mi experiencia:

Devastación el latín *devastatio*, **devastación** es la **acción y efecto de devastar**. Este verbo refiere a **destruir o reducir a pedazos algo** (18).

Desesperanza estado de ánimo de una persona que se ha desvanecido, vacío, desespero, desolación, soledad, sin horizonte, alteración extrema del estado anímico.

Es un mal que se vive en este tiempo y se sufre después de una pérdida y durante el duelo, y afecta gran parte de los seres humanos, impidiéndoles, reaccionar de una manera positiva frente a los problemas de la vida, produciendo desanimo y desmoralización frente a los retos de la vida(18).

Desolación Destrucción total: como si estuvieras en la guerra dejando un paisaje de desolación. Aflicción, angustia, desconsuelo: creer que se ha perdido todo y la desolación se ha apoderado de ellos.

Se percibe Soledad absoluta, ausencia de vida en un lugar: es como ver un pueblo desierto que muestra una sobrecogedora desolación (18).

Adversidad El infortunio, difícil de sobrellevar, un suceso o una situación que se caracteriza y está dominada por la desgracia en la que se encuentra una persona. Algunos sinónimos de adversidad son, infelicidad, desdicha, desventura, fatalidad, desastre, accidente, tribulación, dificultad, problema, tener mala suerte, no creer lo que te pasa. Lo contrario de adversidad es la felicidad, la prosperidad, la buena fortuna (18).

Sufrimiento El sufrimiento es el padecimiento, la pena o el dolor que experimenta un ser vivo. Se trata de una sensación, consciente o inconsciente, que aparece reflejada en padecimiento, agotamiento o infelicidad.

Ante el sufrimiento, se produce una serie de emociones o estados, como la frustración o la ansiedad. El sufrimiento suele estar asociado al dolor psicológico. Su origen radica en la reacción de un individuo ante un hecho determinado, y no tanto en la realidad en sí misma (18).

Duelo Es la reacción natural ante la pérdida de una persona, entendemos por duelo el proceso psicológico consecuencia de la muerte o desaparición de persona, objeto, situación, o evento significativo. Esta reacción psicológica no sólo tiene componentes emocionales, sino también fisiológicos y sociales. En principio; el duelo no puede ser considerado como un trastorno, sino como un proceso natural que acompaña a toda pérdida, con una intensidad y duración proporcionada a la dimensión y significado de la persona.

<http://es.wikipedia.org>

Durante este trabajo descubrí que existen diversas heridas en reposo que se disparan ante una pérdida y durante el proceso de duelo, lo que dificulta el entendimiento (8).

Existen 5 heridas y huellas que impiden ser uno mismo durante tu infancia, adolescencia y edad adulta y que se disparan más fuertemente ante una pérdida y un proceso de duelo, las que hay que sanar y trabajar para llegar a ser resilientes:

Huellas de Rechazo.

Es una herida muy profunda, ya quien la sufre se siente rechazado en su interior y, sobre todo siente rechazo con respecto a su derecho de existir. Rechazar a alguien es rehusarlo, no desear tenerlo cerca o no desear tenerlo en la vida. Esta presente desde muy temprana edad en la vida de las personas. Ejemplo: El bebe no deseado.

Huellas de Abandono.

Abandonar a alguien es apartarse de él, dejarlo, no desear más tener que ver algo con él, alejarse, marcharse, distanciarse temporal o definitivamente voluntario e involuntariamente. Ejemplo: el abandono de los padres, de los hermanos, los hijos o de la pareja.

Huellas de Humillación.

Es la acción de sentirse rebajado, de rebajarse o de rebajar a alguien descaradamente Ejemplo: sumisión, vergüenza, mortificación, degradación, vejación.

Huellas de Traición.

Violar la fidelidad a alguien o a una causa, abandonar o denunciar a alguien. Ser fiel es cumplir compromisos, pero cuando se pierde la confianza, se sufre la traición.

Huellas de Injusticia.

Es el carácter de una persona o de algo que carece de injusticia. La injusticia es la apreciación, el reconocimiento y el respeto de los derechos y del mérito de cada uno. Ejemplos: rectitud, equidad, imparcialidad e integridad. La persona que siente injusticia es la que no se siente apreciada o respetada en su justo valor, o que se cree no recibir lo que se merece. También se puede recibir injusticia cuando se recibe más de lo que se cree merecer. En consecuencia se puede sentir injusticia cuando pensamos que tenemos más cosas materiales que otros, o por el contrario que nunca hemos recibido lo suficiente.

Es importante reconocerlas y empezar a trabajar en ellas, pues se suman a nuestras pérdidas y duelos encapsulados y no trabajados, antes un evento devastador y desesperanzador.

Como parte del proceso de reconocimiento de estas heridas, propongo aprender a identificarlas durante todo duelo (8).

Estas Huellas hay que Aprender a identificarlas, descargarlas y trabajar en ellas:

Huellas de Rechazo.

Huellas de Abandono

Huellas de Humillación

Huellas de Traición

Huellas de Injusticia

El camino que lleva a la resiliencia no es un camino fácil, sino que implica un considerable estrés y malestar emocional, debemos de igual manera autorregular las emociones con inteligencia emocional, a pesar de los obstáculos sacar la fuerza que nos permite seguir con nuestras vidas frente la adversidad o la tragedia.

Como por ejemplo La muerte de un ser querido, una enfermedad grave, superar duros procesos de enfermedad, la pérdida del trabajo, secuestros, suicidios de algún ser amado y cercano, tragedias, accidentes, problemas financiero serios, momentos críticos en los que bien puedes salir adelante o bien perderlo todo lo que hasta ese momento habías conseguido. etc., son sucesos que tienen un gran impacto en las personas, produciendo una sensación de inseguridad, incertidumbre y dolor emocional. Aún así, aunque pareciera un camino difícil, debemos buscar que las personas logren, sobreponerse a esos sucesos y adaptarse bien a lo largo del tiempo al ser resilientes.

Pero, ¿cómo lo hacen?

La resiliencia no es algo que una persona tenga o no tenga, sino que implica una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede aprender y desarrollar.

En el proceso de duelo hay que volver a aprender "cómo es el mundo" porque la pérdida ha transformado nuestro mundo para siempre. Es un proceso de reconstrucción de significados y espacios. Aunque la pérdida es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades y diferente en todos los casos.

De una manera adaptativa podemos reconducir todas estas sensaciones a relativizar nuestra vida, a aprender a priorizar, y aprender a dar importancia y valor a cosas que hasta ese momento nos habían pasado desapercibidas, por estar tan enfrascados como estábamos en intentar controlar y comprenderlo todo ante el dolor. De esa manera adquirimos un criterio más claro respecto a lo que es importante.

Cada vez que un ser amado muere, perdemos un poco de esperanza acerca de un mejor futuro. Un ser humano ha sido arrancado de nuestras vidas. Una relación es cortada en sople. Nos sentimos frustrados, enojados, tristes y

confusos. Sentimos pesar por las cosas que no hicimos o por las palabras que no dijimos.

Cuando alguien muere, lloramos por la pérdida de lo que pudo haber sido. También experimentamos nuestra propia fragilidad y vulnerabilidad como seres humanos ya que no sabemos cuándo y cómo se producirá nuestra propia muerte.

Existen tres tipos de reacciones frente a estímulos dolorosos o adversos, y son:

Personas que frente al dolor o la adversidad reaccionan con conductas de vulnerabilidad frente al estímulo.

Personas que permanecen indiferentes o existe una ausencia de reacción frente a la situación.

Personas resilientes, resistentes al estímulo adverso y que logran alcanzar una adecuada calidad de vida a pesar de las condiciones negativas para su desarrollo.

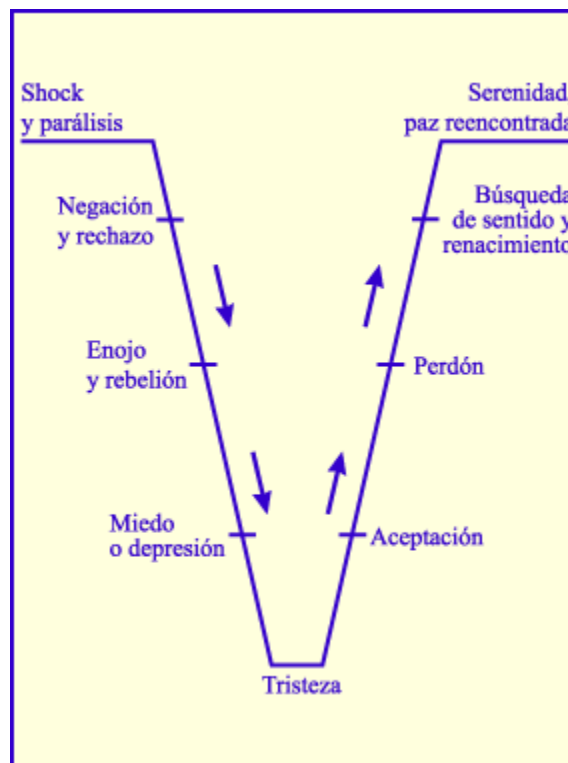


*Devastación / Imagen de la película, Ladrona de libros, Markus Zusac. La pequeña Liesel, una niña que descubre el placer de la lectura y el horror de la guerra al mismo tiempo, encontrando un consuelo en medio de la tragedia de un conflicto bélico tan atroz y desgarrador como la II Guerra Mundial (12).

*Víctor Frankl, nos dice que el sentido de la vida no puede prescribirse, debe ser hallado individualmente en las opciones concretas que la vida presenta al hombre.

La vida duele en ocasiones, pero sólo admite una dirección. Hay que procurar que la mente no juegue nunca en nuestra contra ya que, llegados a ese punto, la adversidad habrá ganado la partida.

Respecto a la reacción que supone una pérdida, es particularmente famoso el modelo de Kübler-Ross o las **cinco etapas del duelo, que consisten en negación, ira, negociación, depresión y aceptación**. El duelo es un proceso de adaptación emocional que nos invade cuando nos afecta cualquier cosa que interpretemos como pérdida. Su manifestación externa cultural de amplia aceptación es el luto; aparece tras las rupturas sentimentales, puede generarse en los progenitores que se ven apartados de sus hijos y viceversa, y también puede observarse en personas que privadas de algún elemento que constituía un apego, como los exiliados o refugiados. Es necesario respetar la fragilidad que embarga a una persona que vive un duelo, y no dejarse guiar por tópicos comunes, lo que quedará mayormente explicado el siguiente esquema (5).



*Etapas del Duelo
(inspiradas en el trabajo de Elisabeth Kübler-Ross)*

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.
www.tanatología-amtac.com

18

Gloria Alicia Ruiz Picazo.

**El Dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.
Siddharta Gautama Buda.**

Capítulo III

FACTORES DETERMINANTES EN LA RESILIENCIA

Existe una combinación de factores que contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño, afecto y apoyo, dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor, confianza, abrigo, empatía que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, estos contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona.

Otros factores asociados a la resiliencia son:

- La capacidad para hacer proyectos y planes realistas, establecer un programa y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes, a través de la inteligencia emocional y ser asertivos.

Todos estos son factores que las personas pueden desarrollar por si mismas.

Uno de los conceptos más usados tanto por psicólogos como por ingenieros es la resiliencia: un ingeniero nos dirá que es la capacidad que tiene un cuerpo para volver a su forma original tras haber soportado una fuerza externa, la cual le llevará a un límite de elasticidad. Análogamente, para un psicólogo un sujeto resiliente es aquel capaz de sobreponerse a un episodio doloroso o que implique sufrimiento prolongado. Esta capacidad cumple una importantísima función adaptativa y es buen medidor de nuestro potencial. Lejos de implicar el repliegue sobre uno mismo para hacer acopio de fuerzas hasta que la circunstancia adversa cambie, es más bien la adopción de consciencia plena frente a la misma, que permita, sobre todo, un afrontamiento sereno.

Cualquier suceso traumático como haber sido víctima de una tortura, un abuso sexual o una vejación continuada, también dispara nuestra capacidad de

reacción al sentirnos desbordados frente al distrés (aspecto negativo del estrés).

La atención psicológica o un abordaje tanatológico adecuado son fundamentales y recomendable para que el individuo retome su equilibrio emocional y vuelva a la normalidad; además evitará que la persona doliente desarrolle una indefensión aprendida que impida tomar el control de los mecanismos de defensa para hacer frente a una demanda externa.

Capítulo IV

PERFIL Y CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES.

En esta Investigación es importante resaltar el perfil y características que podemos observar en personas altamente resilientes y estos son:

Poseen tres características principales:

1. Las personas saben aceptar y afrontar la realidad tal y como es.
2. Tienen una profunda creencia en que la vida tiene sentido y que la vida sigue.
3. Y tienen una inquebrantable capacidad para mejorar y seguir evolucionando.

Además, presentan las siguientes habilidades:

- Identifican de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.
- Controlan y autorregulan sus emociones, sobre todo ante la adversidad y pueden permanecer centrados en situaciones de crisis.
- Controlan sus impulsos y su conducta en situaciones de alta presión y bajo presión.
- Desarrollan actitud positiva, un optimismo y entusiasmo realista. Es decir, piensan que las cosas pueden ir bien, tienen una visión positiva del futuro y piensan que pueden controlar el curso de sus vidas, pero sin dejarse llevar por la irrealidad, desesperanza o fantasías.
- Son competentes y confían en sus propias capacidades.
- Son empáticos. Es decir, tienen una buena capacidad para leer las emociones de los demás y conectar con ellas.
- Son capaces de buscar nuevas oportunidades, retos y relaciones para lograr más éxito y satisfacción en sus vidas.

Para desarrollar un pensamiento resiliente:

- Las percepciones y los pensamientos influyen en el modo como la gente afronta el estrés y la adversidad.
- El estilo de pensamiento de las personas resilientes se caracteriza por ser realista, exacto y flexible.
- Cometan menos errores de pensamiento (como la exageración o sacar conclusiones precipitadamente, suposiciones, sin evidencias que las corroboren), e interpretan la realidad de un modo más exacto que las personas menos resilientes.

Capítulo V

FORTALEZAS DE LA RESILIENCIA.

Es importante destacar que para desarrollar un Perfil Resiliente se deben desarrollar las siguientes Fortalezas.

Fortalezas de las personas más resilientes:

- Autoestima alta y tener una mejor autoimagen.
- Criticarse menos a sí mismas.
- Ser más optimistas.
- Afrontar los retos.
- Cuidar su salud y ser personas más sanas físicamente.
- Procurar tener más éxito en el trabajo o estudios.
- Cuidar y estar más satisfechas con sus relaciones.
- Estar menos predisuestas a la depresión.

Fuerzas que contribuyen a que una persona sea más resiliente

- El apoyo emocional es uno de los factores principales.
- Tener en tu vida personas que te quieren y te apoyan y en quien puedes confiar te hace mucho más resiliente que si estás solo.
- Permitirte sentir emociones intensas sin temerlas ni huir de ellas, y al mismo tiempo ser capaz de reconocer cuándo necesitas evitar sentir alguna emoción y centrar tu mente en alguna distracción.

- No huir de los problemas sino afrontarlos y buscar soluciones. Ver los problemas como retos que puedes superar y no como terribles amenazas.
- Tomarte tiempo para descansar y recuperar fuerzas, sabiendo lo que puedes exigirte y cuándo debes descansar.
- Confiar tanto en ti mismo, como en los demás.

La única crisis amenazadora, es la tragedia de no querer luchar por superarla. Albert Estein

Capítulo VI

COMO ENCONTRAR EL CAMINO PARA RECONSTRUIR MI VIDA.

Para cultivar, aprender y desarrollar la Resiliencia, es importante poner en práctica estos consejos y habilidades:

1. Cultiva las relaciones no te aíslas.

Cultiva un círculo de amistades cercanas y buenas relaciones familiares, porque estas son la personas que te van a escuchar y apoyar en los momentos difíciles, haciéndote más resiliente. Será una Red de contención importante en los momentos más difíciles del duelo. Si no cuenta con estas relaciones, establece relaciones, es importante establecer buenas relaciones con amistades y otras personas importantes en su vida. Acepta ayuda y apoyo de personas que le quieren y le escuchan, esto fortalecerá la resiliencia. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de apoyo, organizaciones basadas en la fe, y otros grupos les proporcionan sostén social y les ayudan a tener esperanza. Ayudar a otros que le necesitan también puede ser de beneficio para usted.

2. Actitud Positiva y usar un pensamiento constructivo.

Piensa de forma realista. Es decir, no veas los problemas o las crisis como catástrofes terribles e insoportables, sino como retos que has de superar. Procura tener una perspectiva amplia y pensar que esos problemas no van a durar para siempre, sino que acabarán pasando. Piensa que tienes la capacidad suficiente como para afrontarlos y encontrar soluciones. No cometas errores de pensamiento negativos y fatalistas. Educa tu mente.

3. Desarrolla Misión personal, metas y objetivos.

Desarrolla la Misión personal, objetivos a corto, mediano y largo plazo, y establece metas realistas que te ayuden a empezar a cambiar las cosas que deseas cambiar. Haz algo con regularidad, aunque solo suponga un pequeño paso en la dirección hacia las metas que deseas avanzar.

4. Acepta la realidad.

Quien se niega a aceptar la realidad tal y como es nunca podrá cambiarla. Y esto es así por dos motivos: o bien la niegas y cierras los ojos para no verla, lo que implica no hacer nada; o bien te enfureces tanto maldiciendo al mundo, al destino, o a los dioses de todas las religiones, y eres incapaz de pensar. Y si no puedes pensar no solucionarás nada. Por otra parte, a veces las cosas no se pueden cambiar en el presente, y es necesario saber tener paciencia y esperar. Lo que no tiene arreglo hoy, puede tenerlo mañana. Mientras tanto, acepta las cosas como son tratando de sentirte lo mejor posible con lo bueno que tienes en tu vida. Es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que si puede alterar. “Acepte que el cambio es parte de la vida”, rompa paradigmas.

5. Actúa, muévete.

Cuando estás ante una adversidad, intenta hacer todo lo que puedas, aunque tus intentos parezcan no conducir a nada. Si estás actuando es porque estás pensando soluciones. No importa si muchas de esas soluciones son ineficaces, lo importante es que estás usando tu mente y estás actuando, y eso hará que tarde o temprano logres algún avance o encuentres una idea. Si no haces nada, los problemas no desaparecerán por arte de magia. Desarrolle algunas metas realistas. Muévase hacia sus metas, realice algo regularmente que le permita moverse hacia sus objetivos, aunque le parezca que es un logro pequeño. En vez de enfocarse en tareas que parecen que no puede lograr, pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección, hacia la cual quiere ir en su misión personal.

6. Confía en ti mismo. Autoestima.

A veces un problema parece tan difícil de resolver que nos parece imposible que podamos hacerlo. Este modo de pensar puede conducir a un sentimiento de impotencia, de estar atrapado sin poder hacer nada. Pero realmente no sabes lo que puedes hacer hasta que lo intentas. Por muy difícil que parezca, piensa que encontrarás el modo tarde o temprano y hallarás la solución. Eso es lo que significa confiar en ti y en tu capacidad. Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo.

Muchas veces como resultado de su lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal.

Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal, aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida. Cultive una visión positiva de sí mismo, al desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en su intuición, ayudan a construir la resiliencia.

7. Trata de ser optimista por encima de la adversidad.

Ser optimista significa esperar que ocurran cosas buenas en tu vida, que la situación mejorará en el futuro, que eres capaz de controlar tu vida y hacer los cambios necesarios, y que la vida puede traerte momentos maravillosos que compensen los momentos amargos. Lleve a cabo acciones decisivas y en situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda. Llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, y desear que desaparezcan. Nunca pierda la esperanza, Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme o carece.

8. Aprende a crecer con tus problemas.

Los problemas o las crisis son retos que te encuentras en la vida y que te empujan a sacar lo mejor de ti, a ser fuerte, a pensar y buscar soluciones, a actuar. A menudo te empujan a cambiar tu punto de vista y hacerlo más amplio y flexible, te hacen madurar, y te hacen ver el mundo y a los demás de un modo más realista. De ti depende que los golpes que te da la vida te vuelvan mejor persona o te vuelvan un ser resentido y amargado por la "injusticia de la vida". Esos golpes pueden hacerte más empático, más tolerante con la debilidad humana (la misma que has visto en ti en momentos de crisis), pueden ayudarte a comprender comportamientos y actitudes que no comprendías, pueden enseñarte acerca de tu propia fuerza interior. Los momentos de crisis pueden servir también para ver con claridad cuáles son las personas que valen la pena en tu vida, aquellos con los que de verdad puedes contar y empezar a apreciarlos más, al ver su apoyo y su cariño en tiempos duros. Si sabes utilizarla y sacar partido de ella, la adversidad puede ayudarte a ser mejor persona.

Por supuesto, no queremos que nos pasen cosas malas, pero si nos pasan, al menos podemos aprovecharlas para sacar algo positivo de ellas. En una ocasión escuché una frase en una serie de televisión (Mentes Criminales) que me llamó la atención. Venía a decir que algunas personas que han sido severamente maltratadas en su infancia se convierten en maltratadores o criminales; pero otros se convierten en los que los capturan. Lo que la adversidad hace de ti, depende en gran parte de ti mismo. Debemos mantener las cosas en perspectiva, aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, y tratar de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio, con una perspectiva a largo plazo. Y evitar agrandar el evento fuera de su proporción.

9. Evite ver las crisis como obstáculos insuperables.

Usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero si puede cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos. Trate de mirar más allá del presente y piense en el futuro las cosas mejorarán. Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor, mientras se enfrenta a las situaciones difíciles.

10. Cuide de sí mismo.

Preste atención a sus necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentre relajantes. Ejercítese regularmente, caminar, sesiones de masaje, aromaterapia, gimnasia cerebral, lectura, meditación, disfrutar del paisaje. Cuidar de si mismo le ayudará a mantener su mente y cuerpo, listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

Formas adicionales de fortalecer la resiliencia le podrían ser de ayuda. Por ejemplo, algunas personas escriben sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con la experiencia traumática u otros eventos estresantes en sus vidas. La meditación y las prácticas espirituales ayudan a algunas personas a establecer relaciones y restaurar la esperanza.

La clave es identificar actividades que podrían ayudarle a construir una estrategia personal para desarrollar la resiliencia. Lo que mejorará su salud física, mental, espiritual y emocional.

**Recuerda siempre que
tu situación actual
No es tu destino final
, lo mejor esta por venir.**

Todo esto nos ayudará a sentirnos más fortalecidos, con más brillo, con deseos de retomar tu vida, entusiasta, con un proyecto de vida y el futuro lucirá esplendoroso, estarás más fuerte que nunca, regresaras a la normalidad y aprenderás que puedes sobrevivir a cualquier pérdida (7).



Esquema "Viaje de recuperación"
Déjalos ir con amor, Pág. 41.
"Dra. Nancy O' Connor.

Capítulo VII

RESILIENCIA Y SENTIDO DE VIDA DESDE EL COACHING TANATOLÓGICO.



En el Coaching Tanatológico orientado a la resiliencia, es posible hacer un abordaje, para identificar y desarrollar, ciertas habilidades y herramientas de comportamiento, que facilitan a las personas, trabajar sobre ellos, fortaleciendo y reenfocándolos, convirtiéndolos en partes constructoras de un mejor futuro, proceso que deberá ser llevado por un tanatólogo.

Apoyando a:

- ✓ Aceptar la realidad de la pérdida.
- ✓ Experimentar la realidad de la pérdida.
- ✓ Sentir el dolor y todas sus emociones.

- ✓ Adaptarse a un ambiente en el cual falta el ser que murió, aprender a vivir sin esa persona, tomar decisiones en soledad, retirar la energía emocional y reinvertirla en nuevas relaciones.
- ✓ Mantener una actitud de tolerancia y flexibilidad.
- ✓ Aprender del pasado.

Autoevaluación para la persona en duelo para desarrollar su resiliencia:

(Algunas preguntas que deberá hacerse).

Enfocarse en las experiencias y en sus fuentes de fortaleza personal del pasado, le puede ayudar a identificar las estrategias para desarrollar resiliencia que funcionan para usted. Explore las respuestas a las siguientes preguntas sobre sí mismo y sus reacciones a los retos en su vida. Este ejercicio le puede ayudar a descubrir cómo responder efectivamente a eventos difíciles.

1. ¿Qué tipos de eventos le han resultado más difíciles?
2. ¿Cómo le han afectado dichos eventos?
3. ¿Cuándo se encuentra estresado, le ha sido de ayuda pensar en las personas importantes en su vida?
4. ¿Cuándo se enfrenta a una experiencia difícil, a quién ha acudido para que le ayude?
5. ¿Qué ha aprendido sobre sí mismo y sus interacciones con los demás durante momentos difíciles?

6. ¿Le ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?

7. ¿Ha podido superar los obstáculos, y si es así, cómo?

8. ¿Qué le ha ayudado a sentirse más esperanzado sobre el futuro?

La resiliencia conlleva mantener flexibilidad y balance en su vida en la medida que usted confronta circunstancias difíciles y eventos traumáticos.

Y se puede lograr de diferentes maneras al:

Permitirse experimentar emociones fuertes y también reconocer cuando tiene que evitarlas para poder seguir funcionando.

Salir adelante y tomar acciones para atender sus problemas y enfrentar las demandas del diario vivir. También, dar un paso atrás para descansar y llenarse de energía nuevamente.

Pasar tiempo con sus seres queridos para recibir su apoyo, contención, estímulo, y también su cuidado.

Confiar en los demás y también confiar en sí mismo.

Lugares a dónde sugerir buscar ayuda

Obtener ayuda cuando se necesita es crucial para construir resiliencia. Más allá de la familia y amistades, las personas encuentran ayuda en:

1. Grupos de auto-ayuda y apoyo. Estos grupos comunitarios pueden ayudar a las personas que luchan con dificultades tales como la pérdida de una persona querida. Al compartir información, ideas y emociones, las personas que participan en los grupos pueden ayudarse a sí mismos y encontrar apoyo al reconocer que no se encuentran solas ante esa difícil situación.

2. Libros y publicaciones escritos por personas que han manejado con éxito situaciones adversas, como sobrevivir el cáncer, pérdidas

significativas, separaciones. Estas historias pueden motivar a los lectores a encontrar estrategias que puedan ayudarles personalmente.

3. Recursos en línea. La información en las páginas de la Web puede ser una fuente de ideas. Hay que tener cuidado con la calidad de la información, pues esta varía dependiendo las páginas que consulte.
4. Para muchas personas, utilizar sus propios recursos y los tipos de ayuda mencionados, pueden ser suficientes para construir resiliencia. Sin embargo, en algunas ocasiones una persona puede no avanzar o tener dificultades para progresar en el camino de la resiliencia.
5. La Asociación Mexicana de Tanatología Amtac, cuenta con expertos tanatólogos y profesionales en estos temas, e imparte, platicas, cursos y diplomados en Tanatología.

Un Tanatólogo, un Coach tanatológico, licenciado en psicología, o un psiquiatra, puede dar asistencia a las personas para desarrollar una estrategia apropiada para salir adelante. Es importante obtener ayuda profesional si sentimos que no podrá funcionar o desarrollar las actividades básicas de la vida diaria, como resultado de vivir una experiencia traumática o estresante, tal como sobrevivir a un huracán.

Diferentes personas tienden a sentirse cómodas con diferentes estilos de interacción. Una persona puede sentirse cómoda y establecer una relación de afinidad y empatía al trabajar con un profesional de la salud emocional, tanatólogo o participar en un grupo de apoyo.



Descubrir a partir de lo que nos sucedió, nuestra Misión Personal y no aferrarnos cuando las circunstancias no pueden ser cambiadas, ser resiliente y aún el sufrimiento, encontrar en el un sentido nuevo a nuestras vidas, frente a nosotros mismos, frente a nuestros hijos, frente a nuestro entorno, frente a la vida, frente a la muerte, frente a Dios, frente a nuestro mundo.

Y a partir de ahí, vivir nuestra vida tratando de aceptarla tal como es, vivirla con coraje, con valentía y no escapándose de ella, no ocultándose de ella, enfrentándola con Amor.

Y si tenemos nuevas pérdidas y nuevos eventos, y no está en nuestras manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podremos elegir la actitud con la que enfrentemos ese sufrimiento.

Vivir una vida plena, llena de gozo, fortalecido, con sentido y dirección de vida.

Mantenerse en actualización constante y evitar tener duelos abiertos.

“Todo lo que no acaba conmigo me hace más fuerte”

Friedrich Nietzsche

A continuación presento este excelente ejercicio que nos permitirá ubicar en el aquí y el ahora donde estamos parados y darnos cuenta los recursos que tenemos, para salir adelante y descubrir que no estamos solos.

YO TENGO, YO SOY, YO ESTOY, YO PUEDO.

"Yo tengo" en mi entorno familiar y social. La persona comprende, puede decir y reconocer que tiene personas en las cuales apoyarse, en quienes puede confiar, y que lo guiarán y cuidarán de él.

"Yo soy" y "yo estoy", hablan de las fortalezas. Cualidades, habilidades y condiciones personales. Se trata de que la persona aprenda a respetarse a sí mismo y al prójimo, que sea querido por los demás y que esté dispuesto a responsabilizarse de sus actos.

"Yo puedo", concierne a las habilidades en las relaciones con los otros. Se refiere a la capacidad de hablar sobre sus cosas, de poder buscar la manera de salir de sus problemas, de lo que puede lograr o encontrar ayuda cuando la necesita.

De esta manera debemos preguntarnos y cuestionarnos lo siguiente:

YO TENGO

YO SOY

YO ESTOY

YO PUEDO

Debemos confiar que de procesos resilientes hay muchos ejemplos, pues existen personajes reales, conocidos como:

Viktor Frankl, padre de la psicología humanista, neurólogo y psiquiatra austriaco, fundador de la Logoterapia. Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. A partir de esa experiencia, escribió el libro *El hombre en busca de sentido* (18).

Ludwig van Beethoven, el compositor, director de orquesta y pianista alemán, pasó los últimos años de su vida casi totalmente aislado por la sordera, relacionándose solamente con algunos de sus amigos a través de los cuadernos de conversación, que le sirvieron como medio de comunicación. Su último gran éxito fue la *Novena Sinfonía*, terminada en 1823 (18).

Primo Levi, El escritor superviviente del Holocausto es conocido sobre todo por las obras que dedicó a dar testimonio sobre dicho Holocausto, particularmente el relato de los diez meses que estuvo prisionero en el campo de concentración de Monowice (Monowitz), subalterno del de Auschwitz (18).

Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés y uno de los padres de la resiliencia, conducido por el deseo de reevaluar los acontecimientos de su propia vida, empezó a estudiar psicoanálisis y posteriormente neuropsiquiatría. Dedicó su carrera sobre todo al tratamiento de niños traumatizados (18).

Nelson Mandela, incansable luchador y activista, preso político quien recibió más de un centenar de títulos universitarios honoríficos y galardones de todo el mundo (18).

Nick Vujicic, (Melbourne, 1982) es un orador motivacional y director de Life Without Limbs, una organización para personas con discapacidad física. Nació con una agenesia consistente en una Tri-amelia que se caracteriza por la carencia de tres de sus extremidades, le faltan ambos brazos a nivel de los hombros y extremidad inferior derecha, y con una mero Melia de la extremidad inferior izquierda, tiene un pequeño pie con dos dedos protuberando de su muslo izquierdo (18).

Ana Frank, víctima Judía de los Nazis quien escribió su *Diario*, en el que describía su miedo a vivir escondida durante años, sus nacientes sentimientos por Peter, los conflictos con sus padres, y su vocación de escritora. Pocos meses antes de ser descubiertos, empezó a reescribir su *Diario* con la idea de publicarlo tras la guerra (18).

Stephen Hawking, famoso físico británico padece una enfermedad moto neuronal relacionada con la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) que ha ido agravando su estado con el paso de los años, hasta dejarlo casi completamente paralizado. Por su parte, ha alcanzado éxitos de ventas con sus trabajos divulgativos sobre Ciencia, en los que discute sobre sus propias teorías y la cosmología en general; estos incluyen *A Brief History of Time*, que estuvo en la lista de best-sellers del *The Sunday Times* británico durante 237 semanas, y lo ha forzado a comunicarse a través de un aparato generador de voz (18).

Roman Polanski, director de cine, productor, guionista y actor polaco nacido en Francia, el director de cine de la película *El Pianista* (su biografía es parecida a esta última película, Por sus ancestros judíos, experimentó en carne propia los males de la Segunda Guerra Mundial, convirtiéndose en uno de los pocos supervivientes polacos del Holocausto, tal y como relató el cineasta en sus memorias (18).

María Callas, famosa cantante de ópera su mayor don se hallaba en su innata musicalidad que le permitía internarse instintivamente en el universo personal de cada compositor sin importar los defectos vocales en los que a veces incurría. Este dolor emocional, sumado a la súbita pérdida de peso, aceleró el deterioro de su voz y le acarreó múltiples críticas. Callas supo hacer de sus defectos sus mayores virtudes. Magnética en escena, no fue sólo una gran soprano con dotes vocales inusuales, sino también una gran actriz que supo encarnar sus personajes de un modo único (18).

Virginia Sendel, la periodista y filántropa quien vivió hace algunos años, una de las tragedias más impactantes que pudiera sufrir una mujer: perdió a su hija Michelle Lemaitre Sendel y su nieto, Mauricio González Lemaitre, de tan solo cinco años, en un incendio casero. Era diciembre de 1998 y un cortocircuito en el pino navideño envolvió en llamas el hogar de la joven madre. Michelle salvó a dos de sus hijos a quienes lanzó de una ventana, pero regresó al interior para intentar rescatar a Camila, entonces de tres años, y a Mau, sin saber que los bomberos ya los habían rescatado con quemaduras severas. Michou, como la llamaban en vida a Michelle, murió calcinada; Cami y Mau fueron trasladados a

un hospital del Distrito Federal, en donde Sendel se topó con un deficiente servicio médico y fue entonces cuando por su mente pasó crear un organismo para ayudar a víctimas de incendios: la **Fundación Michou y Mau**, de la que ella es fundadora y presidente.

Sendel dejó su carrera periodística que ejerció profesionalmente durante más de tres décadas para enfocarse a su fundación de tiempo completo y con el pesar a costas. La Fundación Michou y Mau asiste a niños mexicanos con quemaduras, sobre todo de sectores de escasos o nulos recursos; establece programas de prevención para reducir la incidencia de niños quemados, establece programas de capacitación médica, impulsa el desarrollo de servicios médicos locales avanzados e investigación y establece enlaces con organizaciones nacionales e internacionales referentes a la atención especializada de niños quemados.

Y por si el dolor no fuera intenso para esta mujer, Lorenzo González Lemaitre, uno de los hijos de Michou, sobrevivientes a ese incendio fatal, murió ahogado en el Lago de Tequesquitengo, justo cuando celebraba su cumpleaños.

Virginia Sendel dice: “El dolor no se quita; el vacío que te queda en el corazón, o en el alma, o en el espíritu, o en el cuerpo ahí están; pero también pensando en que por algo me quedan dos hijos de Michou, y lo que ella quisiera agarrándome de una tablita de salvación, y que sin darme cuenta (la fundación) se convirtió en eso, en mi salvación” (18).

Los miles de presos políticos que existieron en diversos países y que a pesar de todo salieron adelante, reconstruyeron, escribieron su experiencia y aprendieron a vivir sin rencor.

Los millones de inmigrantes que dejan su país, su casa, sus amigos, todo para aventurarse a la nada y de esa nada construyen su vida y la comparten con sus semejantes.

La gente que sobrevivió a diferentes desastres naturales y sobrevivientes del 11 de septiembre y siguió adelante.

Creo que en la vida cotidiana encontraremos a diario **ejemplos de resiliencia.**

Debemos Continuar el viaje de recuperación.

La resiliencia es como un viaje río abajo en una balsa. En un río, puede encontrar rápidos, virajes, aguas lentas y áreas poco profundas. Como en la vida, los cambios que experimenta en el camino le afectan de forma diferente.

Viajar por el río, le ayuda el conocerlo y recordar las experiencias pasadas que ha tenido con él. Su viaje debe ser guiado por un plan, una estrategia que considere funcionará.

La perseverancia y la confianza en su capacidad para evitar los peñones y otros obstáculos son importantes. Puede ganar valor y perspicacia al navegar con éxito en las aguas embravecidas. Las personas en quienes confía y le acompañan en el viaje, pueden especialmente ayudarlo a enfrentarte a los rápidos, las corrientes y otras dificultades del río.

Puede bajarse de la balsa y descansar en la orilla del río. Sin embargo, para terminar su viaje debe remontar la balsa y continuar.

Cesar Lozano en su libro Una Buena forma de decir adiós, recomienda educar la mente, sin embargo no es tarea fácil pero quienes “educan su mente” para vivir el presente tienden a superar con mayor entereza las adversidades. En cambio quienes no educamos la mente somos más conscientes de lo que viene o lo que ya pasó pero no de lo que se vive (10).

El 80 por ciento del pensamiento de la mayoría de las personas no solo es repetitivo, si no también negativo y perjudicial lo que nos hace sentirnos mal y preocupados todo el tiempo y causar una pérdida de energía vital.

La vida está llena de momentos y muchos de estos si aprendes a distinguirlos se convertirán en los mejores a partir de hoy.

Las conductas que refuerzan la resiliencia son hacer deporte, meditación, crecimiento personal, reflexionar sobre tu trabajo, sonreír con tus pequeños éxitos y, ante todo, formarte y crecer como persona. En momentos de infelicidad, la persona que manifiesta la resiliencia es que se ha reinventado en sus valores, en su ser ha convertido sus pensamientos y ha variado su conductas diarias.

“Quiero compartir la metáfora de la Rosa Muta bilis que Federico García Lorca nos expresa en su poesía, la belleza de la rosa que dura sólo un día. Por pequeño que sea el éxito que suerte he tenido de apreciarlo aunque sólo dure un día.”, “Romance de la rosa mutáble” (Federico García Lorca)

Quieres a Alguien ¡Díselo hoy!
Admiras algo de alguien: ¡expresalo!
Hicieron algo por ti: ¡agradécelo!



Ahora es momento de edificarte y fortalecerte con unas mayores capacidades y mayores dosis de fortaleza. La formación continua, la lectura, los nuevos retos nos harán crecer como persona y darán la claridad a la fortaleza personal.

Por ultimo quiero compartir esta reflexión:

Hoy, que ya no estoy junto a ti.

“Hoy, que ya no estoy junto a ti, no preguntes a la materia ni a la razón, voltea al cielo y abre tu corazón y descubre que, mientras mantengas un pensamiento y un sentimiento de amor hacia mí:

¡Ahí vivo yo!

Rescata lo bueno que dejó mi estancia junto a ti; lo malo perdónalo por favor. Y que mi ausencia física te recuerde que la vida la tenemos sólo cada hoy.

Llena tus días con acciones bellas. Dile a quien tienes cerca que le amas, y cuando sientas soledad o desconsuelo percibe mi presencia en una estrella, en un rayito de sol, el brillo de la luna o en el aroma de una flor. También en la lluvia fresca o el viento que acaricia tu rostro. Tal como percibes al creador porque mi lugar, mi nueva residencia se encuentra:

¡Justo en el corazón!

Recuerda que esta dimensión en la que hoy me encuentro es posible percibirla sólo con amor. Y para un genuino sentimiento de amor no existe distancia, tiempo, ni geografía.

El amor es puente al infinito y hace escala justo en el corazón de Dios.
¡¡Te Amo!!” (11).



Raquel Levistein "Libro Cuando alguien se va", pág,36

CONCLUSIONES:

Si desarrollamos un perfil resiliente este nos ayudara adaptarnos a la adversidad, duelos por pérdidas, traumas, tragedias, amenazas, problemas familiares, separaciones, abandonos, problemas de salud, sin resistirnos al cambio.

El desarrollo de la resiliencia aporta una nueva mirada esperanzadora y positiva. Y es que, como se dice actualmente, los tiempos que vivimos son para las personas resilientes, aquellos que sean capaces de estar por encima de cualquier crisis.

La Resiliencia no significa no sufrir, o no sentir tristeza, es un camino de ciertas características y habilidades que debemos trabajar, para sobreponernos al dolor emocional para continuar con nuestras vidas, esto nos permitirá salir airoso, fortalecidos, y lo mejor librado posible ante los obstáculos y situaciones difíciles que nos presenta la vida.

Debemos aceptar como un regalo, que la vida nos ofrece nuevas oportunidades para vivir intensamente, que debemos hacernos más fuertes y más flexibles ante situaciones duras de la vida, sin perder la sensibilidad propia y ajena.

La Resiliencia puede desarrollarse y aplicarse de manera individual, grupal, en equipo y a nivel organizacional para enfrentar los problemas y encontrar nuevos retos en ellos, y verlos como áreas de oportunidad.

Que es importante el Coaching Tanatológico en Resiliencia para brindar abordaje, acompañamiento y entrenamiento en resiliencia, para evitar duelos complicados, patológicos y encapsulados, ya que se puede reconocer, aprender y desarrollar para una mejor calidad de vida.

Después del afrontamiento y la elaboración de un duelo, podemos encontrar nuestra Misión Personal y sentido de vida con un mundo lleno de posibilidades, ya que de las grandes crisis personales, familiares, financieras, dificultades sociales, económicas, naturales y demográficas, han salido grandes personajes, logros importantes, oportunidades y se han emprendido valiosos retos.

Como tanatólogo y coach tanatológico debemos estar en actualización constante y mantener un proceso terapéutico personal constante, para evitar duelos abiertos no elaborados.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Anna Fore (2008). La Resiliencia, crecer desde la adversidad. Edit. Plataforma.
2. L.Rojas Marcos (2011). Superar la adversidad: el poder de la resiliencia. Edit.Espasa libros.
3. Pilar Gómez Acebo (2013). Resiliencia, Gestión del Naufragio. Edit. lid.
4. Jorge Bucay. (2010) El Camino de las Lágrimas, Edit.Océano.
5. Raquel Levinstein (2005) Cuando alguien se va. Edit. Panorama.
6. Yohana García (2005) Francesco una vida entre el cielo y la tierra. Edit. Pax México.
7. Dra. Nancy O' Connor (2007) Déjalos ir con Amor, la aceptación del duelo. Edit. Trillas.
8. Lise Bourbeau (2003) Las 5 Heridas que impiden ser uno mismo. Edit. Diana.
9. Carolina Maomed D (2011) El Profundo Dolor del Adiós. Edit. Editores mexicanos unidos s.a.
10. César Lozano (2011) Buena Forma para decir Adiós. Edit. Aguilar.
11. Kübler-Ross (2001) La rueda de la vida. Edit. Ediciones Grupo Zeta.
12. Markus Zusak (2007). Ladrona de Libros. Edit. Lumen.

BIBLIOGRAFIA DIGITAL:

13. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx#> (Pág.,7).
14. http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/a/ (Pág.8, 9,10).
15. http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/tp/Como-Desarrollar-La-Resiliencia.htm (Pág. 11, 12,13).
16. <http://www.youtube.com/watch?v=7wRM-7qMFpA> vídeo (pag. 21,22,23,24,25).
17. <http://namagazine.es/2011/10/26/coaching-orientado-a-la-resiliencia/> .(pag.27).
18. <http://es.wikipedia.org>

*Las libélulas nacen en el agua, símbolo de la vida y
emergen aladas al aire **símbolo de la libertad.***

