

OCTUBRE 2006. MÓDULO I. AUTODESARROLLO Y RESILIENCIA

1. La Educación sentimental (afectivo- sexual) como eje transversal en el desarrollo personal.

“ Todos nacemos príncipes y princesas y la educación nos convierte en sapos”.

Eric Berne

Esta máxima del Psiquiatra Canadiense Eric Berne , recoge la filosofía y los principios del Análisis transaccional como método psicoterapéutico y de desarrollo personal . En ésta máxima metafórica, Berne nos dice que todos nacemos bien. Todos tenemos un cierto potencial humano que podemos desarrollar. Yo soy responsable de mi vida y decido, para bien o para mal, lo que es bueno para mi y lo que hago con ella (principio de responsabilidad y de intencionalidad). Todos podemos cambiar en pos de la autonomía y tenemos los recursos necesarios para hacerlo.

De los efectos de la educación en nuestro desarrollo personal encontramos en el subtítulo del libro de Ross y Watkinson sobre la violencia escolar (1999) es muy significativo: "Del daño que las escuelas hacen a los niños".

De lo que se concluye que hace falta un tipo de intervención sistemática, intencional, colegiada y progresiva sobre el desarrollo emocional de los alumnos/as. No debe ser ésta una tarea exclusivamente encomendada a los Departamentos de Orientación, psicopedagogos, o a los tutores de cada aula. Ha de ser una tarea compartida por todos los miembros de la comunidad. Y en ella incluyo a las familias.

No hace falta ser un especialista en psicología para evitar las profecías de autocumplimiento, para ayudar a que los alumnos se expresen, para exigirles respeto mutuo, para facilitarles la expresión pública de sus ideas y sentimientos, para felicitarles por algo bien hecho, para mostrarles afecto...

La educación sentimental incluye la esfera de las emociones, de las actitudes, de los motivos, del autoconcepto y la autoestima. Y también la de la sexualidad. Y la de las relaciones con los otros.

La educación sentimental exige intencionalidad (no se consigue el desarrollo pleno de forma espontánea o como fruto del azar), planificada (exige unas

pretensiones claras, una metodología eficaz y un proceso de evaluación exigente), compartida (no se consigue sin la colaboración de todos).

Se trata de alcanzar el conocimiento y la aceptación de cada uno, el conocimiento de los otros, una relación respetuosa y solidaria, la vivencia y la expresión plena de las emociones, el desarrollo de habilidades sociales, el conocimiento y desarrollo sano y equilibrado de la sexualidad. El desarrollo integral de la persona (Oliveira, 1988) debe comprender:

- Que toda persona es sexuada y no puede dejar de serlo, puestos somos y estamos en el mundo como seres sexuados.
- Que el hecho sexual humano no es un fenómeno exclusivamente biológico ni individual sino que posee un carácter social y, por tanto, puede ser modificado y regulado.
- Que no toda persona vive sexuada de la misma manera, ya que el ser humano está capacitado para manifestar diversidad de conductas sexuales.
- Que la realidad social no se puede comprender en su totalidad sin la sexualidad y la afectividad.
 - Que hay etapas críticas del desarrollo personal y madurativo como la adolescencia que se revela como una segunda etapa crucial para la "configuración de la sexualidad y del mundo afectivo".

Es importante que las personas tengan conocimientos rigurosos sobre la realidad afectivo-sexual.

Muchas informaciones que nos llegan están deformadas por estereotipos, intereses económicos o creencias religiosas. Es necesaria una información rigurosa y veraz. La "zona de silencio" que rodea estos temas conduce a malas actitudes, a sentimientos de angustia y a comportamientos negativos.

Pero la formación no se logra sólo a través de conocimientos. Es necesario propiciar experiencias de comunicación abierta, sincera y auténtica que nos ayuden a crecer en libertad y en el respeto a la propia dignidad y a la dignidad del otro (Cortina, 1994; Marina, 1995). No vale todo en la relación con los demás.

La educación sentimental es uno de los ejes transversales de la formación de los estudiantes en la institución educativa (Yus, 2001). La persona está en todo y todo le afecta. Los sentimientos, las emociones y la sexualidad son parte esencial de cada individuo. Su desarrollo integral conlleva el cultivo de esta dimensión.

Voy a plantear, de forma concisa, algunas ideas que sientan la base del desarrollo personal en lo que algunos autores, entre ellos Coleman, llaman "la alfabetización emocional". Divido (de manera un tanto forzada, ya lo sé, porque las pretensiones son también estrategias y viceversa) este apartado en dos partes complementarias. I. ¿Cuáles son las pretensiones que nos planteamos con la educación sentimental? Y II. ¿cuáles son las estrategias que han de llevarse a cabo para conseguir las pretensiones?.

I. *¿Cuáles son las pretensiones que nos planteamos con la educación sentimental?*

I. 2. Las pretensiones de la educación sentimental en el desarrollo integral

¿Qué nos proponemos con la educación sentimental? En última instancia, que los individuos alcancen la felicidad a través de su **desarrollo integral**, de la aceptación de sí mismos y de la buena relación con los otros... Hablar de educación sentimental significa que hay proyecto, una planificación intencional que pretende alcanzar unos fines a través de unas determinadas estrategias. No es todo espontáneo, no se entrega la vida al azar.

Volviendo al seno de la escuela. Y no sólo la escuela, claro está. Decir que es sólo la familia el ámbito de la educación sentimental significa dejar desamparadas y sin esa ayuda precisamente a los hijos de las familias más desfavorecidas, más desarticuladas, menos conscientes de la importancia de esa tarea.

Significa que se vuelve a castigar a quienes ya estaban cultural, social y económicamente castigados.

Expondré a continuación algunas de las pretensiones que subyacen a nuestro proyecto de desarrollo personal y la educación sentimental, pretensiones que se debiera desarrollar en toda una comunidad que pretenda ser "educativa".

3. Satisfacer las necesidades psicológicas

Todas las personas tenemos una serie de necesidades que deben ser satisfechas. De lo contrario se generan estados conflictivos de frustración, ansiedad, agresividad... La necesidad supone una carencia, una falta de "algo" y genera un impulso que nos hace tender hacia su satisfacción. Estas necesidades pueden ser ignoradas. El individuo puede actuar como si no existieran, pero no por eso se suprimen o se eliminan. Se pueden satisfacer de un modo ordenado o incorrecto. Entonces se produce malestar, inmadurez o conflicto. Pero también podemos satisfacerlas de un modo positivo y correcto. Entonces se produce satisfacción y felicidad. Hay quien piensa que las necesidades psicológicas no tienen la misma consistencia que las necesidades biológicas de alimento, cobijo o satisfacción de la sed. No es así. Cuando no se satisfacen las necesidades psicológicas, se paga un alto precio por ello. Con frustración, con amargura o con "muerte psicológica". Se trata de leyes, no de sugerencias.

- Necesidad de ser uno mismo: necesidad de sentir el respeto que se debe a toda persona.
- Necesidad de afirmación personal. De pensar, sentir y obrar por nosotros mismos.
- Necesidad de realizarse: la persona tiene necesidad de crecer psicológicamente, de desarrollarse en todas sus facetas (intelectual, afectiva, volitiva...).

- Necesidad de amar: el ser humano tiene necesidad de proyectar su afecto, de ser generoso, de darse a otras personas para sentirse realizado.
- Necesidad de ser querido: todos necesitamos ser queridos, ser considerados, ser apreciados, ser valorados, ser tenidos en cuenta.
- Necesidad de seguridad: seguridad en uno mismo para considerarse suficientemente valioso y necesidad de sentir la confianza de los otros.
- Necesidad de comunicación: el ser humano tiene necesidad de estar en contacto con el otro, de mirarse en tí (sin el cual no hay yo), de relacionarse con los demás.
- Necesidad de ser libres: Liberación de tipo externo (frente a las coacciones y manipulaciones). Libertad de tipo interno (frente a esclavitudes psicológicas).
- Necesidad de ser fecundos: no sólo hay fecundidad biológica. Hay también fecundidad intelectual, afectiva, social, espiritual...
- Necesidad de valer por sí mismo: se trata de una necesidad que no depende del conocimiento que se tenga o del dinero que se posee, sino del valor intrínseco de la persona.
 - Necesidad de valer para alguien: necesitamos ser importantes para otros, ser necesarios, ser importantes para otras personas.
 -

Cuando las "leyes" no se cumplen se produce un desorden. Las necesidades se pueden suplir, se pueden sublimar, se pueden ignorar. Pero, cuando no se satisfacen, se paga un alto precio por ello.

4. Aceptarse a sí mismo

Aceptar nuestro cuerpo, nuestra identidad, nuestro origen, nuestra idiosincrasia es una parte fundamental de la comunicación con los otros y del desarrollo emocional. No estar avergonzados por cuestiones que no suponen ningún desdoro, ninguna vergüenza. "El cuerpo es el primer instrumento de la conciencia" (Filliozat, 2003). Muchos adolescentes viven con ansiedad la aceptación de sí mismos (Feldman, 2002). Especialmente las mujeres (Gaona, 2001). Se comparan con los otros de forma impropia e injusta y sufren al no poder comentar con nadie cuestiones que se les pudren en la mente.

La producción bibliográfica, de muy diverso valor, sobre autoconcepto y autoestima es cada día más abundante. No es casual. Muchas personas acuden a orientaciones prácticas en forma de recetas que no llegan al fondo de la cuestión.

5. Reconocer las propias emociones

Reconocer las propias emociones, sentir las, ser capaz de llegar hasta el fondo de ellas es un modo de vivir y de vivirse. Hay quien no es capaz de sentir su miedo, su dolor, su rabia. Hay quien no es capaz de experimentar amor y placer. Porque no lo sabe hacer. Porque no se lo permite.

Hay terapias de desarrollo emocional, como la terapia por el grito (Santos Guerra, 1980) que trabajan básicamente cinco emociones, tres negativas (dolor, rabia y miedo) y dos positivas (amor y placer).

La finalidad de las intervenciones (individuales y grupales) es ayudar a reconocer, a vivir profundamente y a expresar las emociones.

6. Reconocer las emociones de los otros

Hay que saber reconocer, afrontar y recibir las emociones de los otros. Somos seres en relación. El aprendizaje de la vida emocional exige la relación efectiva y afectiva con los otros. No hay yo sin tú.

En un mundo culturalmente cada vez más diverso, es necesario saber qué sienten los otros y cuál su modo de expresarlo. Cada cultura tiene una forma de vivir y de expresar los sentimientos. Cada día más las escuelas se van a convertir en un crisol de culturas. Encerrarse en sí mismo es un empobrecimiento y un error.

7. Expresar las propias emociones

Especialmente a los varones se les ha dicho que es necesario controlar las emociones, que es necesario inhibirlas, que no se las puede expresar libremente. Se nos ha dicho a todos. Cuando una persona se echa a llorar en público (por ejemplo, en televisión) pide perdón. Parece que ha tenido una debilidad., "Me he dejado llevar por mis sentimientos", se dice. ¿Qué hay de malo en ello?

"La socialización disimétrica de género en el campo de los sentimientos se concreta en una consideración desigual por el hecho de ser mujer o varón, disimetría que viene dada o bien por el comportamiento que se espera o bien por la represión de su manifestación" (Simón, 1999).

La famosa expresión "los niños no lloran", vincula la hombría al control emocional. Lo mismo sucede con la idea "los hombres no tienen miedo". Y sí, vivimos en sociedad y hemos de controlar las emociones (Cristóbal, 1996). Pero no hasta el punto de no sentir las, de no reconocerlas, de no poder transmitir las y compartirlas.

8. Aprender a solucionar los conflictos

Los conflictos no son necesariamente malos (Jares, 2001; Torrego, 2004). Suelen ser dolorosos, eso sí. pero algunos son necesarios y, a la larga, beneficiosos. Hay conflictos de crecimiento, de rebeldía, de superación, de transformación...

Conviene diagnosticar con precisión de qué se trata el conflicto, por qué surge, a qué se debe, cómo se fragua, por qué se mantiene... Si no se diagnostica con rigor se corre el riesgo de buscar una solución ineficaz o contraproducente.

Puede ser necesario contar con la ayuda de otras personas para hacer un buen diagnóstico. Desde fuera se puede analizar el problema con menos pasión, con más perspectiva al no estar inmerso en el núcleo de los intereses.

Hay que intervenir de forma coherente y, a veces, esforzada. Puede ser necesario un mediador para poner el conflicto en la vía de las soluciones.

Hay que evaluar lo sucedido. Porque algunos piensan que no hacen falta plazos, que se puede acabar con un problema de una vez por todas. Hay quien piensa que todo se puede conseguir de la noche a la mañana y que no hay retrocesos ni fracasos. Errores frecuentes.

9. Aprender ciudadanía

La educación sentimental encierra no sólo las exigencias del desarrollo personal de sentimiento y actitudes. Se enfoca también hacia los otros. La vida en democracia tiene unas exigencias que necesitan un aprendizaje en la escuela.

Hombres y mujeres compartimos una sociedad que hemos de hacer cada día mejor (Símón, 1999). **Aprender a conocer al otro**, a respetarlo, a escucharlo, a dialogar, a compartir... son exigencias de la democracia. Elena Simón subtítulo su hermoso libro de una forma elocuente: "Mujeres y hombres hacia la plena ciudadanía".

En la escuela aprendemos el género (Arenas, 2005), vamos aprendiendo a ser hombres y mujeres en una cultura determinada. Otra cosa es el sexo biológico, que nos condiciona a través de los genes.

10. Desarrollar habilidades sociales

Hoy se insiste mucho en la necesidad de desarrollar habilidades sociales (Kelly, 1992). La producción bibliográfica al respecto es inabarcable.

El dominio de habilidades sociales facilita la comunicación eficaz con los demás. Las personas se forman sobre ellas un concepto favorable, de modo que esa imagen actúa de refuerzo sobre el autoconcepto de quien las posee.

En una edad como la adolescencia, en la que la relación con los otros es tan importante, las personas consideran muy importante estas habilidades, especialmente a la hora de relacionarse con personas del otro sexo o de hacer y mantener amistades.

II. *¿cuáles son las estrategias que han de llevarse a cabo para conseguir las pretensiones?*

2.1. Las estrategias

Hay que saber cómo actuar para alcanzar las pretensiones. ¿Qué y cómo hay que hacer para conseguir lo que deseamos alcanzar? La estrategia es necesaria porque es un error pensar que se alcanza la madurez emocional de forma espontánea. **La estrategia se dirige a los planteamientos cognitivos, a las reacciones emocionales y a los comportamientos relacionales.**

A. OCHO REGLAS DE LA MENTE

Antes de evaluar nuestros planteamientos cognitivos debemos conocer como funciona nuestra mente. Existen ocho reglas fundamentales que el cerebro cumple escrupulosamente y que tenemos que tener en cuenta a la hora de producir cualquier cambio.

1. Todo pensamiento o idea produce una reacción física

Todos los pensamientos afectan a todas las funciones del organismo. Los pensamientos de preocupación desencadenan cambios en el estómago, que a la larga pueden derivar en úlceras. Los pensamientos de ira aumentan el nivel de adrenalina a la sangre, produciendo diversos cambios en el cuerpo.

Los pensamientos de ansiedad y miedo aumentan la rapidez del pulso. Todas las ideas que tienen un fuerte contenido emocional casi siempre alcanzan el inconsciente (la mente del sentimiento). Una vez aceptadas, éstas ideas continúan produciendo la misma reacción corporal una y otra vez.

Es necesario, por lo tanto, romper ese círculo por algún sitio si no queremos caer una y otra vez en las mismas respuestas psicofisiológicas.

2. Lo que se espera tiende a hacerse realidad

El cerebro y el sistema nervioso responden a imágenes mentales, ya sean imágenes internas o externas. Las imágenes formadas se convierten en pautas fijas y el inconsciente utiliza todos los medios de que dispone para llevar a cabo su plan. Preocuparse es una forma de programar respuestas físicas que no deseamos y el inconsciente actúa para que se cumpla la situación representada en las imágenes.

"Las cosas que temía han acabado por sucederme".

Muchas personas padecen ansiedad crónica, que es simplemente una expectativa mental inconsciente de que va a ocurrir algo terrible. Por otra parte, todos conocemos personas que parecen tener una magia especial. Parece que la vida les colma de bendiciones sin motivo aparente. De ellos decimos que tienen suerte. Lo que parece buena suerte es en realidad expectativa mental positiva, una honda convicción de que ellos merecen que todo les salga bien. Nos convertimos en lo que pensamos.

Nuestra salud física depende en gran medida de nuestra expectativa mental. Los médicos reconocen que si un paciente espera seguir enfermo, lisiado, paralizado, desvalido o incluso morir, tiende a hacerse realidad la situación esperada.

3. Al tratar con tu mente o con la otra persona, la imaginación es más poderosa que el conocimiento

LA IMAGINACION ANULA FACILMENTE LA RAZON. Este es el motivo por el que ciertas personas se precipitan a ciegas hacia actos o situaciones irracionales. Los crímenes violentos originados por los celos casi siempre tienen la causa en una imaginación hiperactiva.

Muchos se sienten superiores a los que pierden sus ahorros en manos de timadores o siguen ciegamente a demagogos. Se ve fácilmente que estas personas sobrepasan su razón. A menudo estamos ciegos ante nuestras propias supersticiones, prejuicios o creencias irracionales. Las ideas que contienen una fuerte emoción, como la ira, el odio, el amor a nuestras creencias políticas o religiosas, son difíciles de modificar mediante el uso de la razón.

4. No se puede estar de acuerdo y al mismo tiempo tener ideas opuestas

Se pueden almacenar muchas ideas. La regla hace referencia al reconocimiento de una idea por la mente consciente. Muchas personas intentan obtener ideas opuestas simultáneamente. Un hombre podría creer en la honestidad y esperar que sus hijos sean honestos, y no obstante embarcarse en prácticas comerciales levemente deshonestas. Puede intentar justificar sus actos diciendo, "Todos mis competidores lo hacen, es una práctica "aceptada". Sin embargo, no puede eludir la tensión y su efecto sobre el sistema nervioso, originada por sostener ideas opuestas.

5. Una vez que una idea ha sido aceptada por la mente inconsciente, permanece hasta que otra idea la reemplaza

Esta regla va asociada a la siguiente: cuanto más tiempo permanece una idea, mayor es la resistencia a que se la reemplace por otra idea nueva.

Una vez que una idea ha sido aceptada, tiende a permanecer, y cuanto más tiempo actúa, más tiende a convertirse en una forma habitual de pensar. Así es como se forman los hábitos, buenos o malos. Tenemos pautas de pensamiento y acción. Anótese bien: "TODA ACCION VA PRECEDIDA DEL PENSAMIENTO". Si queremos modificar nuestras acciones, tenemos que empezar modificando nuestros pensamientos. Aceptamos ciertos hechos como verdaderos. Aceptamos que el Sol sale por el este y se pone por el oeste, incluso cuando está nublado y no podemos verlo. Tenemos muchas pautas de pensamiento que son incorrectas y sin embargo se han fijado. Existen

personas que en momentos críticos beben whisky, fuman o consumen calmantes para rendir con eficiencia. Todo eso es incorrecto, pero la idea está ahí y resulta una pauta fija de pensamiento. Habrá oposición a reemplazarla con una nueva idea.

6. Un síntoma inducido emocionalmente, si persiste lo suficiente, tiende a causar cambios orgánicos

La ciencia médica reconoce que más del 60 % de las enfermedades humanas son psicósomáticas. La función de un órgano o de una parte del cuerpo se ha perturbado por la reacción del sistema nervioso a ideas negativas que sostiene el inconsciente. No se quiere decir con esto que toda persona que se queja de una enfermedad está enferma emocionalmente o es neurótico. Hay enfermedades causadas por gérmenes, parásitos o virus. ¡Somos un conjunto inseparable de mente y cuerpo! Si temes continuamente que tu salud se debilite, si hablas constantemente de tus nervios de estómago o tus migrañas debidas a la tensión, a la larga pueden producirse cambios orgánicos.

7. cada sugerencia llevada a la práctica disminuye la resistencia a sucesivas sugerencias

Cuanto más tiempo dura una tendencia mental, más fácil es de seguir. Una, vez que se forman los hábitos se vuelven más fáciles de seguir y más difíciles de romper.

Cuando el inconsciente ha aceptado una sugerencia, se hace más fácil que acepte nuevas sugerencias y las lleve a la práctica. En ello se basa la publicidad y el marketing.

8. En lo concerniente a la mente inconsciente y sus funciones, a mayor esfuerzo consciente menor es la respuesta del inconsciente

¡La "Fuerza de Voluntad" no existe en realidad! (en muchas ocasiones). Si padeces insomnio has aprendido que "cuanto más te empeñas en dormirte, más te mantienes despierto". Al tratar con el inconsciente tómate las cosas con calma". Hay que saber dar las instrucciones al cerebro para que entienda exactamente lo que deseamos de él. El cerebro no entiende el lenguaje consciente, ya que utiliza un lenguaje que no está basado en palabras, sino en la estructura que tiene el pensamiento. Por eso no sirven todos esos libros de autoayuda en los que se trata de realizar autoafirmaciones. Esos libros te recomiendan frases del estilo: "Soy capaz de sentirme bien". Si pensar eso así funcionara, no habría problemas psicológicos. El cerebro no entiende ese tipo de frases. El cerebro funciona por estructuras. Decir "Soy capaz de sentirme bien" llega a nuestra parte racional, pero no hace que cambiemos nuestra forma de sentir.

B. RECHAZAR CREENCIAS IRRACIONALES

Existen formas de pensar y de pensarse que actúan como dogmas destructivos sobre la vida psíquica de las personas. Estos dogmas bloquean el desarrollo emocional. Se trata de ideas, creencias y pensamientos que, si se analizan y se relativizan pierden su carga negativa. Albert Ellis (2003) plantea, después de largas exploraciones y numerosos encuentros terapéuticos, once ideas irracionales que minan la vida emocional de las personas. Lucien Auger (1992) las analiza de forma clara y sugerente.

- Para ser humanos es imprescindible ser amado o aceptado por cualquier otro miembro relevante de su círculo.
- Uno tiene que ser muy competente y saber resolverlo todo si quiero considerarse necesario.
- Hay gente mala, despreciable, que debe ser severamente castigada por su villanía.
- Es desastroso y catastrófico que las cosas no sigan un único camino y no acontezcan de la única forma que a uno le gustaría.
- La desgracia o la infelicidad humana es debida a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas o ninguna posibilidades de controlar sus disgustos o trastornos.
- Si algo es o puede llegar a ser peligroso y/o aterrador, uno debe preocuparse terriblemente al respecto y recrearse en la posibilidad de que ocurra.
- En la vida hay veces que es mejor evitar que hacer frente a algunas dificultades o responsabilidades personales.
- Uno depende de los demás. Siempre se necesita alguien más fuerte que uno mismo en quien poder confiar.
- Un suceso pasado es un decisivo determinante de la conducta presente porque si algo nos afectó sobremanera una vez en la vida debe continuar perturbándonos indefinidamente.
- Uno debe estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás.
- Existe invariablemente una solución perfecta y precisa para los problemas humanos y es catastrófico que uno no de con esa maravillosa solución.

Otro autor que insiste en la importancia de realizar reestructuración cognitiva para tener un ajuste emocional que permita vivir felizmente la adaptación a las situaciones es Beck (1976) que llama "pensamientos automáticos" o "distorciones cognitivas" a lo que Ellis denominaba "ideas irracionales".

Por ejemplo:

- Pensamiento dicotómico: ver las cosas blancas o negras, falsas o verdaderas, felices o infelices, sin darse cuenta de que estos conceptos son los extremos de un continuo.
- Sobregeneralización: ver un simple suceso negativo como un modelo de derrota o de frustración que nunca acabará.
- Abstracción selectiva: poner toda la atención en un detalle, sacándolo de su contexto, ignorando otros hechos más importantes.
- Descalificación de experiencias positivas: no tener en cuenta las experiencias positivas y mantener una creencia negativa que realmente no está en la experiencia diaria.
- Inferencia arbitraria: ver las experiencias como negativas, exista o no evidencia a favor ferencia arbitraria:
- Magnificación o minimización: magnificar los propios errores y los éxitos de los demás. Y, por el contrario, decir que los errores de los demás no tienen importancia y que los éxitos propios son inexistentes.
- Razonamiento emocional: Asumir que los pensamientos negativos son el resultado de que las cosas son negativas.
- Expresión asidua del "debería": intentar empujarse o mejorarse con los típicos "debería", tendría que"... que dan como resultado la culpa.
- Etiquetación: cuando comete un fallo, la persona dice "soy una estúpida".
- Personalización: verse a sí mismo/a como la causa de algunos sucesos extremos desafortunados.

Pondré algunos ejemplos tomados de Lega y otros (1997), indicando entre paréntesis el pensamiento racional correspondiente: soy un estúpido (mi comportamiento fue estúpido); no puedo soportarlo (puedo soportar lo que no me gusta); es un imbécil (no es perfecto); debo ser condenado (fue mi culpa y merece sanción, pero no no tengo que ser condenado); soy un fracaso (soy una persona que a veces fracasa); esto es toda mi vida (esto es un parte importante de mi vida); esto no debería ocurrir (esto ocurre porque es parte de la vida); necesito que él o ella haga eso (deseo que el/ella haga eso, pero no necesariamente debo conseguirlo); no tiene derecho (tiene derecho a hacer lo que le parezca); debería haberlo hecho mejor (prefería haberlo hecho mejor, pero hice lo que pude en ese momento); nada funciona (las cosas fallan con más frecuencia de lo que desearía); todo sale siempre mal (a veces, tal vez frecuentemente, las cosas salen mal)...

Las inferencias que se hacen respecto a lo que sucede, muchas veces son irracionales y, por ello, destructivas. No se basan en una lógica rigurosa. La terapia racional emotivo-conductual, (Lega y Otros, 1997), se basa en la superación de estos pensamientos irracionales. Desmontar estas distorsiones cognitivas pone al individuo en el camino de la salud emocional.

C. Saber conjugar cuatro verbos

En lo que podríamos llamar "gramática emocional" hay cuatro verbos que tardamos mucho en aprender: Todos ellos referidos al ámbito de los afectos.

En la base de muchos planteamientos autodestructivos están ideas irracionales que hacen un daño casi irremediable si no se someten al rigor del análisis.

Dar: Hay personas que están incapacitadas para dar. Porque piensan que no tienen nada bueno que ofrecer porque piensan que se lo pueden rechazar, porque han tenido malas experiencias, porque lo creen peligroso.

Recibir: Hay quien no es capaz de recibir el afecto de los demás. Porque lo considera peligroso. Creen que no son merecedores de ese afecto y, por ello, lo rechazan.

Pedir: Hay quien no sabe demandar amor, demandar lo que necesita afectivamente. Siente vergüenza. No está en condiciones de encajar la respuesta negativa. Se comparan con otros qué si tienen derecho a pedir porque son merecedores de que se lo den todo.

Rechazar: Hay quien no sabe rechazar la demanda de otros. Porque tienen miedo a hacer daño, a defraudar, a perder el afecto. Si dicen no, piensan que nunca podrán pedir ellos nada.

La imposibilidad de dar, recibir, pedir y rechazar afecto nos pone contra las cuerdas de la infelicidad. Es necesario practicar de forma constante y profunda para avanzar en el camino de la salud emocional.

D. Saber pronunciar cinco palabras

La "alfabetización emocional" nos enfrenta a ellas de forma constante y de ellas depende, en buena parte, nuestra felicidad o nuestra desgracia:

Ahora: Los aplazamientos son una lacra de las actuaciones psicológicas. "Mañana lo haré", "otro día lo pederé", "todavía es pronto", "no estoy en condiciones", "la otra persona no lo podrá entender todavía"... son excusas que se suceden interminablemente.

Más: La insatisfacción nos tiene que poner en condiciones de exigir más, pedir más, desear y expresar el incremento del afecto, de la atención, del respeto... estará en manos del otro concederlo, pero cada uno no debe renunciar a pedirlo.

No: La capacidad de decir no es muy compleja y difícil. Hay quien no es capaz de rechazar una demanda. Y, como consecuencia, lleva encima de sí una condena insoportable.

Basta: Hay personas que arrastran una carga superior a sus fuerzas. No son capaces de desembarazarse de ella. Una relación patológica, una dependencia enfermiza, un situación de opresión, de malos tratos... Es preciso aprender a decir "¡basta!"

Ayuda: Hay personas incapaces de solicitar ayuda cuando realmente la necesitan. Por orgullo, por miedo al rechazo, por considerar que su problema no tiene solución. Solicitar ayuda es ya una forma de ponerse en el camino de la solución.

Parece fácil pronunciar de forma convencida y convincente estas palabras, pero la realidad psicológica de cada persona nos muestra la gran dificultad de su aprendizaje.

E. Evitar las profecías de autocumplimiento

Una de las formas más dañinas de destruir la forja de los sentimientos es enunciar profecías de autocumplimiento. Pueden tener como destinatarios a grupos o a personas aisladas. Se trata de anunciar un fracaso de tal manera que el fracaso acaba sucediendo.

Dado el poder de diagnóstico y de influencia de los profesores es fácil hacer este tipo de vaticinios destructivos. Los alumnos que se los creen acaban siendo víctimas de ellos. **No hay mayor opresión que aquella en la que el oprimido mete en su cabeza los esquemas del opresor.**

Algunos se rebelan y encuentran en la profecía un estímulo de superación pero es más frecuente el hecho de que el vaticinio se acabe cumpliendo. El efecto Pigmalión sigue teniendo plena repercusión en las aulas.

F. Practicar los valores

Si la escuela es una institución en la que se ejercita la democracia, los alumnos aprenderán a vivir los valores. Para ello hace falta que ésta no se conciba solamente como un mecanismo formal sino como un estilo de vida.

La democracia se sustenta en el respeto, en la libertad, en la justicia, en el diálogo, y en la solidaridad. Esos han de ser valores acrisolados en la vida cotidiana de la institución.

El ejemplo es la principal estrategia educativa. Las contradicciones son altamente perniciosas para el aprendizaje de los valores (Santos Guerra, 2001). No hay forma más bella y más eficaz de autoridad que el ejemplo.

G. Saber encajar los fracasos

El error, el fracaso, la derrota pueden ser perjudiciales o beneficiosos. Lo importante no son los hechos sino la forma en la que los afrontamos. El mismo fenómeno a uno le estimula y a otro le hunde. Una ruptura emocional a algunos les hace aprender y les fortalece. A otros les hace amargos y escépticos.

Hay que aprender un arte muy importante en la vida personal y también en la profesional: me refiero al arte de saber convertir dos signos menos en un signo más. Hay que manejarlos adecuadamente.

Otros tienen, por contra, la triste habilidad contraria: de algo bueno que les sucede sacan dos motivos de desaliento.

Sin fracaso, sin dolor, el ser humano no llegaría a tener conciencia de sí mismo. Pero es necesario que el dolor no destruya sino que enseñe y libere.

H. Practicar la resiliencia

Voy a detenerme en este punto porque algunos piensan que están condenados a ser desgraciados de por vida cuando les ha ocurrido una desgracia (maltrato, violación, oprobio) en la infancia. No hace falta ser muy sagaces para comprobar que hay muchos niños en el mundo (y muchas niñas, sobre todo muchas niñas) que tienen una infancia atroz. Víctimas de la guerra, víctimas de los malos tratos, víctimas de vejaciones, víctimas de abandono, víctimas del desamor... Unos de manera visiblemente aterradora. Otros de manera camuflada, pero no menos cruel. ¿Tienen ya destruida su vida? ¿Están marcados para siempre? No. Hay que poner cerco al fatalismo, al determinismo, a las creencias que forjandestinos inapelables. Boris Cyrulnik (2002) subtítulo su obra "Los patitos feos" con una frase que resume su tesis básica: "La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida". La resiliencia, es "una propiedad que define la resistencia de un material a los choques". El autor utiliza el concepto como sinónimo de "resistencia al sufrimiento". Señala tanto la capacidad de resistir las magulladuras de la herida psicológica como el impulso de reparación psíquica que nace de esa resistencia.

Con tan sólo seis años de edad, el autor de esta obra, consigue escapar de un campo de concentración, de donde el resto de los miembros de su familia, rusos judíos emigrantes, jamás regresaron.

Sabe, pues, de lo que habla. Sabe (lo aprendió en el libro interminable de la vida) lo que es la resiliencia. Neurólogo y psiquiatra, este profesor de la Universidad de Var (Francia), es uno de los fundadores de la etología humana y autor de numerosos libros. "Los patitos feos" transmite un mensaje de esperanza a todos los niños víctimas del maltrato, de la guerra, de la miseria existente en su entorno más próximo. Un niño herido, sostiene el autor, no está condenado a convertirse en un adulto fracasado. Este libro es un grito contra el fatalismo, contra la condena definitiva, contra la irremediabilidad de los traumas. Cyrulnik nos dice que no hay heridas incurables.

Hay niños que han sido maltratados, violados, torturados. Hay niñas que han sido objeto de vejaciones, que han sido brutalmente agredidas por sus propios padres, por sus familiares, por sus amigos.

Es triste. Es terrible. Muchos viven arrastrando esa convicción maldita: "Mi vida está marcada para siempre. Ya no hay remedio para mí. Aunque se hayan acabado los malos tratos, nunca se acabará el recuerdo". Pero no está todo perdido. Es necesario insistir en que hay posibilidad de recuperarse y de vivir feliz. Para que se produzca un trauma hace falta golpear dos veces. Una con los hechos. Otra con un recuerdo torturador. Cuando se acaban los malos tratos no se ha producido ya el fin de la tortura. La vergüenza de haber sido una víctima, el sentimiento de ser menos, la sospecha de que a los demás no les ha pasado nada similar, el temor de que ya nada podrá ser "normal", persiguen a quien ha sufrido malos tratos. El silencio sepulta el dolor y la vergüenza.

Algunas niñas violadas por sus padres, se han tragado el sufrimiento, han mantenido sus heridas abiertas y sangrantes. Se han callado amenazadas por el miedo o por la humillación. E, incluso, cuando han hecho partícipes a sus madres de su desdicha, han recibido como respuesta la invitación al silencio o la culpabilización más denigrante. "Sería por tu culpa". "No gritaste", "No opusiste una resistencia eficaz". O lo que es peor, han sido forzadas a perpetuar una cadena de humillación: "A mí también me pasó y me he callado". "La vida es así para las mujeres". "Es la ley de la vida". "Hay que tragar.

El devenir de los síndromes traumáticos es variable: cuadros agudos, negaciones que reaparecen años más tarde, cuadros crónicos que organizan la personalidad, identificación con el agresor, personalidad amoral, glaciación afectiva, culpabilidad torturadora, constante desconfianza, psicología del superviviente... Estos cuadros son incontestables. Pero también es incontestable la posibilidad de superación. Nadie tiene un estigma indeleble grabado en el alma. Nadie puede decir con propiedad: "Yo ya estoy muerto".

¿Cómo ayudar a que las personas practiquen la resiliencia? Hay que llegar a la convicción de que es posible salir, de que las heridas pueden quedar perfectamente restañadas. Una herida no es un destino. Y luego hay que caminar en la dirección adecuada. Para que el maltrato acabe no basta con la interrupción de la tortura, hace falta superar sus devastadores efectos. Para ello es preciso recuperar la confianza en sí mismo y salir en busca de los demás. No es fácil, ciertamente. Pero es posible. Hay personas y asociaciones que desempeñan esta hermosa y tremenda tarea de curación, de salvamento físico y psicológico, de renacimiento moral. Hay personas y organizaciones que dedican su vida a tender la mano a quienes están en un profundo foso de dolor y de humillación. Llegan a ellos para hacerles vivir "el poder de dar y recibir, de cuidar y ser cuidados".

Para sanar una mala relación, es preciso intervenir sobre los dos polos de la misma. Si se propicia a la víctima un clima afectivo podrá reaccionar de manera más fácil. Cuenta Cyrulnik, entre muchas historias, el caso de Pero. El niño "Pero" tiene diez años. Nunca ha ido a la escuela. De hecho, no hay ya ninguna escuela en las afueras de Zagreb. Su familia ha desaparecido. Desde hace tres años, ha sobrevivido en barracones donde, de vez en cuando, le daban algo de comer. Para no sufrir demasiado con el desmoronamiento humano que le rodeaba, se esforzaba por alcanzar la indiferencia. Un día, una maestra reunió a unos cuantos niños, y al hacerles estudiar, se asombró de las cualidades intelectuales de Pero. Lo confió a una familia de acogida que lo envió a un colegio. El distanciamiento llegó a ser para el niño una necesidad adaptativa. Le bastaba acallar su pasado para parecer uno más. Le llamaban el "bello tenebroso", pues guardaba silencio cada vez que a su alrededor se hablaba de la familia o de la vida íntima.

Y, sin embargo, él era alegre y jugaba bien al fútbol. Se convirtió rápidamente en el primero de la clase... El concepto de resiliencia une las ideas de elasticidad, dinamismo, recurso y buen humor. La actitud tiene que ver con cada persona, con su forma de ser y de reaccionar. Y también con la cultura y el clima moral en que las personas se mueven y respiran. Una sociedad psicológicamente sana transmite por ósmosis las ganas de vivir. Paul Claudel,

al asistir al hundimiento económico de 1929 en los Estados Unidos, describe "la angustia que oprimía los corazones y la confianza que iluminaba los rostros". Esta actitud mental ante la tragedia marca hasta tal punto la imagen del mundo que "si algunos financieros llegaron a lanzarse por la ventana, no puedo evitar creer que lo hicieron con la falaz esperanza de rebotar".

Hay que terminar con la tortura, con el maltrato, con las agresiones que causan dolor a las víctimas, que envilecen a los maltratadores y que siembran el temor en los testigos. Pero, cuando se han producido, no tiene que asaltarnos la desesperación. Podemos curar las heridas. Las repercusiones psicológicas no son, afortunadamente, irreparables. Nadie está condenado para siempre.

Personalidad resistente y psicología existencial

Para Víktor Frankl, superviviente de los campos de concentración nazi y conocido por el desarrollo del concepto de psicología existencial y la logoterapia, es precisamente una situación excepcionalmente difícil lo que da al hombre la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo; **Una experiencia traumática es siempre negativa, pero lo que suceda a partir de ella depende de cada persona. En la mano del hombre está elegir su opción, que o bien puede convertir su experiencia negativa en victorias, la vida en un triunfo interno, o bien puede ignorar el desafío y limitarse a vegetar y a derrumbarse.** *"el hombre que se levanta es aún más fuerte que el que no ha caído"*. Una frase de Nietzsche resume muy bien la concepción de Frankl: *Quien tiene un para qué vivir, encontrará casi siempre el cómo.*

Nace con Frankl. V. el concepto de personalidad resistente, aunque aparece por primera vez en la literatura científica en 1972, en relación a la idea de protección frente a los estresores. Son Kobasa y Maddi los autores que desarrollan el concepto, a través del estudio de aquellas personas que ante hechos vitales negativos parecían tener unas características de personalidad que les protegían. Así, se ha establecido que las personas resistentes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertos a los cambios en la vida, a la vez que tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia, En general, se considera que es un constructo multifactorial con tres componentes principales: compromiso, control y reto. El concepto de personalidad resistente está íntimamente ligado al existencialismo.

Personalidad resiliente y psicología positiva

La resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. La resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud

mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados. Aunque durante mucho tiempo las respuestas de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso patológicas por los expertos, la literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad. (Mihaly Csikszentmihalyi, Martin E.P. Seligman)

I. LOS PILARES DE LA RESILIENCIA

- a) **Introspección:** arte de preguntarse a si mismo y darse una respuesta honesta.
- b) **Independencia:** saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas, de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- c) **Capacidad de relacionarse:** habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los otros.
- d) **Iniciativa:** gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más complejas.
- e) **Humor:** encontrar lo cómico en la propia tragedia
- f) **Creatividad:** capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- g) **Moralidad:** consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores; este elemento ya es importante desde la infancia, pero a partir de los 10 años.
- h) **Autoestima consistente:** Base de los demás pilares y fruto de cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por parte de un adulto significativo.

La resiliencia es la naturaleza dinámica. Puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad del ser humano. Así mismo se establecen *flujos estables a través del desarrollo personal*. La resiliencia tiene dos componentes importantes: **la resistencia a la destrucción** y la **capacidad para reconstruir** sobre circunstancias o factores adversos.

Otros autores enmarcan **6 grandes categorías que recogen 24 fortalezas** de donde nace el instrumento de valuación(experimental) : *Cuestionario VIA de Fortalezas Personales*, bajo la dirección de Martin Seligman y Christopher Peterson.

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. Curiosidad, interés por el mundo

Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje

Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

3. Pensamiento crítico, mentalidad abierta, capacidad de juicio

Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

4. Creatividad, originalidad, inventiva, inteligencia práctica

Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

5. Perspectiva

Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

CORAJE: Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. Valentía

No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

7. Perseverancia y diligencia

Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. Integridad, honestidad, autenticidad

Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. Vitalidad y pasión por las cosas

Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

HUMANIDAD: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado

Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.

11. Simpatía, amabilidad, generosidad

Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. Inteligencia emocional, personal y social

Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber como comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber que cosas son importante para otras personas, tener empatía.

JUSTICIA: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo

Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14.Sentido de la justicia, equidad

Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. .

15. Liderazgo

Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

MODERACIÓN: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16.Capacidad de perdonar, misericordia

Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17.Modestia, humildad

Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18.Prudencia, discreción, cautela

Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19.Auto-control, auto-regulación

Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

TRASCENDENCIA: Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

20.Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro

Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...

21.Gratitud

Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.

22. Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro

Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor

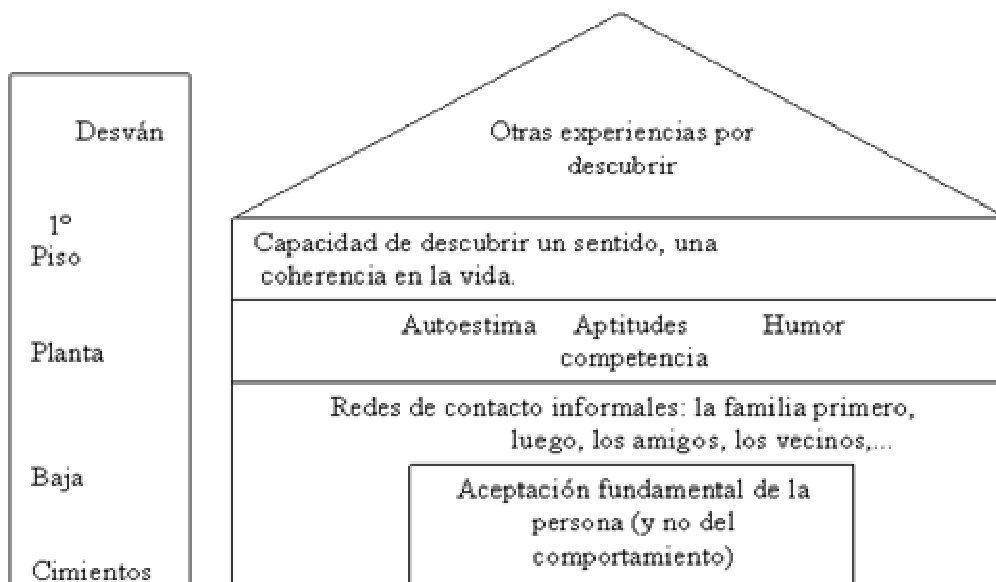
Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.

24. Espiritualidad, y/o fe, sentido religioso.

Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

2. Edificación de la resiliencia

"La Casita" representa en forma esquemática aquellos elementos con los que se puede construir la resiliencia.



Suelo Las necesidades materiales básicas
(salud, nutrición, reposo, recreación)

El esquema de la "casita" esta propuesto a nivel internacional. En la "casita" cada habitación refiere un campo de intervención posible para la construcción o el mantenimiento de la resiliencia.

Los contextos, los problemas, las culturas son demasiadas diferentes y variadas, de allí que no se puede indicar que acciones realizar en cada habitación de la "casita". El suelo de las necesidades materiales variara de un país a otro. **La cultura local representara en cierta manera el material de construcción de la "casita"**. Es indispensable tomarlo en cuenta. Cuales serian los elementos de la cultura de los niños y de su entorno para edificar la "casita" de la resiliencia? **Historias, cuentos, imágenes, músicas, juegos, humor local, deportes, fiestas, todo tipo de símbolos, costumbres, tareas, comidas.**

La "casita" puede aplicarse a la resiliencia de un niño, pero a veces también a la resiliencia de una familia, de una comunidad, o la resiliencia del educador, del profesional. La "casita" puede servir para encontrar puntos fuertes y débiles de un niño y del entorno en el que vive. Esto no quiere decir que, en ciertos casos, deba recurrirse a un diagnostico profesional profundo. La resiliencia es solo un enfoque y la "casita" solo una herramienta de trabajo.

Conclusiones

El Desarrollo personal siempre afectivo establece flujos de resiliencia

1. La resiliencia esta ligada al desarrollo y el crecimiento humano, incluyendo diferencias etnicas y de genero.

2- Promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes requieren diferentes estrategias.

3- El nivel socioeconómico y la resiliencia no están relacionados.

4- La resiliencia puede ser medida.(IVA); además es parte de la salud mental y la calidad de vida

5- Las diferencias culturales disminuyen cuando los adultos son capaces de valorizar ideas nuevas y efectivas para el desarrollo humano.

6- Prevención y promoción son algunos de los conceptos en relación a la resiliencia.

7- La resiliencia es un proceso como un diagrama de flujo: hay factores de resiliencia, comportamientos resilientes y resultados resilientes.

BIBLIOGRAFÍA

- BECK, A.T (1976): Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press. New York.
- CASADO., J.M. (Cord.) (2004): Desaprendizaje organizativo. Ariel. Barcelona.
- CASTILLA DEL PINO, C. (2000): Teoría de los sentimientos. Ed. Tusquets. Barcelona.
- CERULNICK, N. (2000): Los patitos feos. Ed. Gedisa. Barcelona.
- COLEMAN, D. (1996): Inteligencia emocional. Ed. Kairós. Barcelona.
- COLEMAN, D. (2000): La práctica de la inteligencia emocional. Ed. Kairós. Barcelona.
- CORTINA, A. (1994): Ética de la sociedad civil. Anaya/Alauda. Madrid.
- CREMADES, R. (1999): Nadie olvida a un buen maestro. Ed. Espasa Calpe. Madrid.
- CYRULNIK, B.(2001) Los patitos feos.La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida.Madrid.Gedisa,2002.
- MARÍAS, J. (1993): La educación sentimental. Ed. Alianza. Madrid.
- MARINA, J.A. (1995): Ética para náufragos. Ed. Anagrama. Madrid.
- MARINA, J.A. (1996): El laberinto sentimental. Ed. Anagrama. Barcelona.
- MARINA, J.A. y LÒPEZ PENAS, M. (1999): Diccionario de los sentimientos. Ed. Anagrama. Barcelona.
- NIETZSCHE, F.: *Genealogía de la Moral*, Ensayo 1, párrafo 8.
- PINKOLA ESTÉS, C. (2000): Mujeres que corren con los lobos. Ediciones B. Barcelona.
- SANTOS GUERA, M.A. (2001): Una tarea contradictoria. Educar para los valores y preparar para la vida. Ed. Magisterio del Río de la Plata. Buenos Aires.
- SANTOS GUERRA, M.A. (2001): El harén pedagógico. perspectiva de género en la organización escolar. Ed. Graó. Barcelona.
- SAVATER, F. (1998): El valor de educar. Ed. Ariel. Barcelona.

IPSI. D^a. M^a Luz Sánchez Escalada. CA.:00338

(.....etc)

Bibliografía recomendada

(por orden de preferencia de la docente)

El hombre en busca de sentido. Víktor Frankl .Herder.

Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification.Christopher Peterson y Martin E. P. Seligman (Eds.) Oxford University Press.

Creatividad: el flujo y la psicología del descubrimiento y la invención. Mihaly Csikszentmihalyi. Ediciones Piados

ERIC BERNE (todo)

- ***"Yo estoy bien - Tu estas bien: Guía practica de Análisis Conciliatorio"* Harris, T.H. Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1973.**