La guía práctica de resiliencia para adolescentes

Actividades que te ayudarán a sentirte más seguro de ti mismo, a manejar el estrés y a desarrollar una mentalidad de crecimiento

CHERYL M. BRADSHAW, MA

Título original: *The resilience workbook for teens*
© 2019 New Harbinger Publications Inc.
Oakland CA 94609

Traducción:
Oscar Madrigal Muñiz
Diseño de portada e interiores:
Paola Álvarez Baldit

© 2020 Ediciones Dabar, S.A. de C.V.
Mirador 42
Col. El Mirador
C.P. 04950, Ciudad de México
Teléfonos: (55) 5603 3630 / 5673 8855
E-mail: contacto@dabar.com.mx
www.dabar.com.mx
EdicionesDabar
edicionesdabar

ISBN: 978-607-6121-91-7
Impreso y hecho en México

Contenido

Nota para profesores, profesionales de la salud mental y padres de familia 9

Querido lector 13

META 1. Adáptate al cambio 19
Actividad 1. Vuelve a formatear tu cerebro 26
Actividad 2. Historias y perspectivas 32
Actividad 3. Deja ir tu antigua historia 37

META 2. Sobreponte a la adversidad 37
Actividad 4. Cómo funciona el estrés 37
Actividad 5. Aguante y mentalidad de crecimiento 43
Actividad 6. Tolerancia a la angustia: el experimento del cubo de hielo 51
Actividad 7. Incomodidad directa e incomodidad indirecta 57

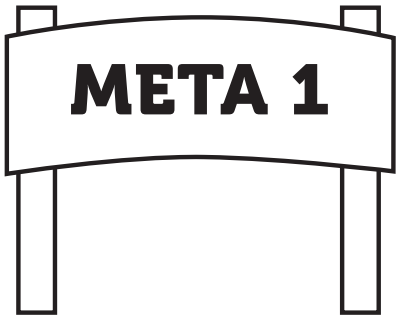
META 3. Encuentra tu fuerza 63
Actividad 8. Miedo: convierte el "y qué tal si" en "yo puedo" 63
Actividad 9. Carta a ti mismo 59
Actividad 10. Vulnerabilidad: encuentra tu fortaleza oculta 72
Actividad 11. Asume riesgos 76
Actividad 12. Defensa asertiva del yo 80

META 4. No pierdas la perspectiva 87
Actividad 13. Auto cuidado 87
Actividad 14. Conciencia plena 94
Actividad 15. Gráfico de valores. ¿Cuáles son tus motivaciones? 98
Actividad 16. La vida es complicada… y las complicaciones pueden ser divertidas 103

META 5. No pierdas el enfoque 109
Actividad 17. Objetivos inteligentes 109
Actividad 18. ¿Qué hay que evitar? 115
Actividad 19. Mantén bajo control a tu crítico interior 120
Actividad 20. Revisión final 126

Agradecimientos 131

Bibliografía mencionada 133



Adáptate al cambio

Actividad 1
VUELVE A FORMATEAR TU CEREBRO

Comencemos

Lo primero que tienes que saber sobre tu cerebro es que es asombroso. No estoy bromeando. Es una completa obra de arte... aunque a veces pienses que trabaja en tu contra. Cuando comiences a entender qué hace el cerebro y por qué, verás que hasta aquellas cosas que te frustran de él son verdaderamente sorprendentes.

Una de las primeras tareas de nuestro cerebro es tratar de que todo lo que hacemos sea más eficiente. Tu cerebro es como una computadora: como Windows (¡lo siento, soy una chica Android!), "descarga" y luego "guarda" ciertos programas, dejando en "segundo plano" aquellos menos relevantes, para que los "programas" importantes actúen en primer plano. Las cosas nuevas o desafiantes que haces o aprendes constituyen el principal foco de interés de tu cerebro; sin embargo, para que puedas llevarlas a cabo, pone en espera todo lo demás.

Al cerebro le gusta colocar en segundo plano diferentes actividades, hábitos e incluso pensamientos, para que seas más eficiente y puedas, en consecuencia, hacer más cosas simultáneamente. Por ejemplo, cuando eras niño, toda tu concentración se enfocaba en caminar sin caer.

Ahora, lo más probable es que puedas caminar, hablar, mascar chicle, pensar en la escuela y textear con tus amigos, todo al mismo tiempo. Algunas de esas actividades (caminar y mascar chicle, por ejemplo) son colocadas en segundo plano, de manera que tu cerebro activo –el que se ocupa de lo consciente– pueda dedicarse a las acciones más complicadas que estás realizando.

Ahora bien: *también* es necesario que aprendamos cómo recuperar los programas en espera y hacerles cambios si no están trabajando adecuadamente. Piensa en tu computadora: cuando tu sistema comienza a ponerse muy lento y oprimes las teclas Ctrl+Alt+Supr para desplegar el administrador de tareas, aparecen ante ti todos los programas que están ejecutándose en el segundo plano de tu computadora, de los cuales quizá ni siquiera tenías idea de que estaban trabajando. En ese momento puedes abrir esos programas, hacerles modificaciones o cerrarlos si ya no están ayudando al sistema. De igual manera, cuando tenemos ciertos hábitos que hemos aprendido y luego guardado en el segundo plano de nuestra mente, debemos tener la capacidad de detenernos un momento, traerlos a la luz y darnos el tiempo de revisarlos y transformarlos.

Intentémoslo

Paso 1

Por favor, cruza tus brazos por un momento. No lo pienses mucho; solo crúzalos sobre tu pecho, como si tuvieras frío o estuvieras conversando relajadamente con alguien.

Paso 2

Echa un vistazo hacia abajo y fíjate en cuál de los brazos está por encima del otro. Luego, descrúzalos y marca aquí cuál de ellos estaba encima:

IZQUIERDO DERECHO

Paso 3

Una vez hecho lo anterior, sacude los brazos por un segundo. Ahora te pido que los cruces de nuevo, pero al revés. Eso es. Cruza tus brazos en el *orden contrario* de cómo lo hiciste antes, de manera que el brazo que estaba encima ahora esté debajo, y viceversa. Mantén esa posición durante uno o dos minutos.

¿Qué te resultó más difícil, la primera vez o la segunda?

¿Qué sucedió cuando trataste de cruzar los brazos en el orden contrario al de la primera vez?

¿Qué sentiste al mantener cruzados los brazos en la posición contraria a la primera vez?

Lo que acabas de notar fue tu cerebro resistiéndose al cambio, aun cuando se tratara de algo tan simple como cruzar tus brazos de cierta forma, lo cual probablemente haces todo el tiempo. Tu cerebro ha decidido que las cosas están bien tal como las haces, así que no tiene caso aprender a hacerlas de otra manera. Quiere que te manejes con la máxima eficiencia y, por lo tanto, no desea que introduzcas cambios, a menos que realmente exista una buena razón para hacer modificaciones.

Esto significa que cuando quieras transformar algo que has estado haciendo de una forma específica por mucho tiempo (incluyendo pensar de cierto modo), tu cerebro tenderá a decirte que el cambio no está bien, que es tonto, falso o muy raro. El hecho de que tu cerebro actúe así es, en realidad, totalmente normal, aunque no te resulte cómodo. Es una evidencia de que está trabajando adecuadamente. Sigue intentándolo. Si continúas ejerciendo presión, practicando y apoyándote

en esa sensación de incomodidad, con el tiempo podrás ayudar a tu cerebro a desarrollar nuevos hábitos, nuevas formas de actuar, y nuevas habilidades. Tú tienes el poder de cambiar tu historia y adaptarte a lo nuevo. Lo único que tienes que hacer es ayudar a tu cerebro a confiar en que un cambio en particular es realmente importante, hasta vencer su resistencia inicial.

A lo largo de una o dos semanas, cada vez que te acuerdes, trata de cruzar tus brazos en el orden contrario al habitual; fíjate si te va resultando más sencillo lograrlo. ¡Seguramente así será! Entre más lo hagas, tu cerebro empezará a volverse más flexible.

Hay algunas personas para quienes este ejercicio de cruzar los brazos resulta muy sencillo. Si eres una de ellas, pon en práctica este otro, un poco más complejo: intenta escribir tu nombre con la mano que no utilizas. (La diestra si eres zurdo, o la izquierda si eres diestro.)

Un intento más

Nuestro cerebro hace con las cosas físicas que aprendemos (cruzar los brazos, escribir nuestro nombre, caminar, hablar, etc.), lo mismo que hace con nuestros pensamientos. Este órgano está preparado para admitir información, almacenarla y luego continuar con otras actividades. ¡Esto es estupendo! Por lo menos hasta que queremos dar un paso atrás, tomar algo que aprendimos, extraerlo del sistema y modificarlo. A nuestros cerebros no les gusta eso. Si fuera muy sencillo lograrlo –es decir, si pudiéramos limitarnos a extraer una pieza de información y revertirla a capricho, esforzándonos muy poco o nada–, el sistema se volvería muy poco confiable e inestable. Así pues, nuestros cerebros lo impiden para asegurarse de que *realmente* queramos introducir cambios.

Imagina que es como construir un edificio con naipes. Colocar cada nuevo naipe requiere mucho esfuerzo y concentración de tu parte. Por otro lado, cada carta requiere de otras en las cuales apoyarse para mantenerse en su lugar. (De manera similar, cada uno de nuestros pensamientos y acciones tienen que estar relacionados entre sí de alguna manera para tener sentido.) Cuando un naipe ocupa el lugar adecuado en la construcción, se mantiene bastante estable, lo cual permite utilizarlo como base para seguir edificando. Sin embargo, si quisieras volver sobre tus pasos y retirar un naipe, todas las cartas se desplomarían. De alguna manera, lo que el edificio de naipes quiere es confirmar que *realmente* estés seguro de querer modificar algo, porque lograr ese cambio demanda una gran cantidad de energía. En consecuencia, te pondrá delante cualquier cantidad de obstáculos antes de permitirte retirar un naipe y modificar la edificación.

Veamos cómo funciona el sistema. A continuación, se te presenta un ejercicio para que entiendas cómo trabajan tu cerebro y el edificio de naipes.

Empecemos por lo primero. Quizá las siguientes preguntas te parezcan un poco raras, pero trata de responderlas sin pensar mucho, tal como te dicte tu instinto. Escribe las respuestas en los espacios disponibles. ¿Estás listo?

IMAGINA DOS OBJETOS, O LOCALÍZALOS EN EL LUGAR DONDE TE ENCUENTRAS: UN RELOJ Y UNA CAJA DE PAÑUELOS DESECHABLES

¿Cuál de ambos objetos –el reloj o la caja de pañuelos– te parece mejor?

_____

_____

¿Por qué? Lista aquí algunas de las razones que se te ocurran.

_____

_____

_____

Muy bien. Ahora escribe algunas de las razones por las que el otro objeto (el que no elegiste al principio como tu preferido entre el reloj y la caja de pañuelos desechables) podría ser mejor.

_____

_____

_____

_____

¿Cuál de las preguntas previas te resultó más fácil responder?

1. Lista las razones por las que el objeto que elegiste primero "es mejor".

2. Listar las razones por las que el otro objeto "es mejor".

Ahora hagamos un alto para reflexionar sobre esto.

¿Consideras que existe una respuesta "correcta" a estos cuestionamientos? Si nos detenemos a pensarlo un poco, nos daremos cuenta de que no es así. Cualquiera de ambos objetos podría ser considerado "el mejor"; todo depende de cómo los percibes y de con qué los comparas. El problema estriba en que, una vez que nuestro cerebro ha decidido algo, no le gusta cambiar de opinión.

Sin embargo, aun cuando desde un punto de vista *lógico* sabemos que no hay una respuesta "correcta", te invito a observar que tu cerebro insiste en decirte: "Bueno, tal vez mi respuesta no sea lógica, pero sigue siendo la mejor". Es frecuente que el cerebro siga empeñado en la decisión que tomó, en un intento por apuntalar el edificio de naipes y ponerte algunos obstáculos antes de permitirte abandonar una creencia arbitraria que has creado en tu cabeza.

Lo importante es entender esto: a medida que desarrollamos ideas o tomamos decisiones sobre cómo es la vida y por qué es así, creamos una nueva carta para nuestra "definición del mundo",

esto es, la manera en que vemos e interpretamos lo que nos rodea. La mayoría de estas pequeñas cartas son utilizadas en la construcción de nuestro edificio, y funcionan muy bien. En un nivel básico, casi toda la gente concuerda en muchas cosas. Nadie estaría en desacuerdo con el hecho de que un horno de microondas es más grande que un bolígrafo, por ejemplo. En su mayor parte, estamos de acuerdo por lo que respecta a muchas de las cosas físicas que nos rodean.

No obstante, cuando se trata de valores, de significados, de identidades y de propósitos, nuestras interpretaciones dependen cada vez más de puntos de vista particulares. La buena noticia es que tú puedes escribir tus propias definiciones y crear tu narrativa personal. Aunque no siempre parece así, el primer paso es aprender que *puedes* modificar la historia y que, aunque algo pareciera estar "escrito en piedra", tienes la capacidad de reescribirlo. Es posible eliminar esa historia de tu cerebro y reemplazarla por una nueva. O añadirle un nuevo capítulo. Analizaremos esto con un poco más de detalle en la actividad siguiente.

Es probable que sientas que tu edificio de naipes se tambalea un poco al intentar este tipo de cosas; sin embargo, a veces este pequeño desmoronamiento interno de una idea vieja o que ya no es útil, resulta *positivo,* porque entonces tienes la oportunidad de cambiar y reconstruir esa parte de tu edificio de naipes, de manera que te sea provechoso a ti.