



Fortaleza emocional para una mejor salud mental

Descripción

Doctor en Medicina y especialista en Psiquiatría por la Universidad de Navarra, **Carlos Chiclana** es asimismo especialista Universitario en Psicoterapia Multicomponente de los Trastornos de la Personalidad por la Universidad de Deusto. En su faceta de divulgador, Chiclana ha escrito libros como *Tiempo de fuertes, tiempo de valientes* (Palabra); *Atrapados en el sexo* (Almuzara), *Identidad personal: disfruta del baile* (Biblioteca de Salud Mental) y *Cuéntame más y déjame que te cuente. Aprende sobre sexualidad con tus hijos* (Biblioteca de Salud Mental, 2021).

Avance

Los datos son elocuentes respecto a la importancia de la salud mental y muestran bien los altos riesgos de sufrir algún tipo de patología. Frente al panorama que dibujan ¿se puede hacer algo para prevenir la patología mental especialmente en los casos de la infancia y la adolescencia? El psiquiatra Carlos Chiclana, de acuerdo con una revisión de publicaciones académicas sobre factores que hacen que los niños y adolescentes sean más resilientes y fuertes, afirma con contundencia que sí es posible. Hay factores que promueven la resiliencia y la fortaleza y muchos pueden aplicarse de manera muy concreta y práctica en el ámbito familiar, escolar y social.

Concebido desde un punto de vista práctico, este artículo ofrece diversas tablas con los mencionados factores y con propuestas muy concretas para articular las cuatro líneas de acción que, a la hora de desarrollar la fortaleza emocional personal, propone Chiclana:

1. Ahondar en la bondad originaria y transmitir a la persona que es buena en sí misma.
2. Que conozca que tiene energía y capacidad de acción, y que esto es bueno.
3. Ser consciente de que es limitado y por esto necesita custodiarse y cuidar bien de sí mismo.
4. Potenciar lo relacional como elemento fundamental del desarrollo personal.

Entre las conclusiones, afirma el psiquiatra que «aunque la amenaza de la patología psiquiátrica y la disfunción psicológica es real y está presente, tenemos también herramientas prácticas, sencillas y asequibles para proteger la salud mental y promocionarla en el ámbito familiar, escolar y social más cercano a nuestros hijos».

Artículo

De acuerdo con la [Organización Mundial de la Salud](#), en 2019, se estimó que 970 millones de personas en todo el mundo —una de cada ocho— vivían con algún tipo de trastorno mental, siendo

los trastornos de ansiedad y depresión los más comunes. Además, la pandemia de *COVID-19*, que se desató en 2020, ha tenido un impacto significativo en nuestra salud mental, en particular [en los niños y adolescentes](#).

Según el [informe anual](#) de la Fundación Anar de 2020, en España, se ha observado un aumento notable en diversas condiciones, como la ideación suicida (+244,1%), la ansiedad (+280,6%), la baja autoestima (+212,3%), la depresión/tristeza (+87,7%), los trastornos de alimentación (+826,3%), las autolesiones (+246,2%), la agresividad (+124,5%) y el duelo (+24,5%). El diagnóstico de trastornos de ansiedad y depresión, ha aumentado el 26% y el 28% respectivamente en solo un año.

Además, según el Instituto Nacional de Estadística, en 2018 la tasa de suicidios fue de 7,6 por cada 100.000 habitantes, lo que indica que la salud mental sigue siendo [un tema crítico](#) que requiere atención. Es preocupante que alrededor del 30% de los motivos de consulta en Servicios de Urgencia estén relacionados con patologías de salud mental. Por esta razón, los expertos destacan la importancia de contar con protocolos específicos de prevención en urgencias, especialmente en aquellos hospitales donde no hay un psiquiatra de guardia, y la puesta en marcha del teléfono 024 para la atención inmediata de esta situación ha sido un avance importante.

Trabajar la prevención: factores de protección

Pero, ¿se puede hacer algo para prevenir la patología mental [en los adolescentes](#)? De acuerdo con una revisión de miles de publicaciones académicas [\[1\]](#) sobre factores que hacen que los niños y adolescentes sean más resilientes y fuertes, sí es posible. Hay factores protectores, que estos investigadores han agrupado en diez dominios (Tabla 1), y muchos pueden aplicarse de manera muy concreta y práctica en el ámbito familiar, escolar y social.

Tabla 1. Factores promotores de resiliencia y fortaleza

1. Entorno cultural

Espiritualidad desarrollada
 Identidad étnica integrada
 Disponer de patrimonio cultural
 Apoyos basados en la fe religiosa
 Afrontamiento religioso positivo

2. Escuela

Compromiso y conexión con la escuela
 Acceso a la educación
 Tener un mentor positivo
 Seguridad en la escuela
 Expectativas académicas e implicación
 Apoyo de los profesores

3. Relación con los iguales

Apoyo de los compañeros
 Conexión con los compañeros
 Satisfacción con las amistades
 Pocos compañeros delincuentes
 Competencias de los compañeros
 Compañeros positivos
 Relaciones interpersonales seguras

4. Comunidad social

Acceso a recursos sociales y apoyo
 Relación social y conectividad
 Estado socioeconómico
 Cohesión y control en el barrio
 Participación comunitaria o trabajos de servicio
 Seguridad y protección
 Vida que aporta a familia y a la comunidad

5. Interacción con la familia

Apoyo de la familia
 Calidad de la crianza: calidez, expectativas y estructura, atención, comidas en familia, buena comunicación, bajo estrés de los padres, buen clima familiar, baja exposición a la violencia doméstica, ropa y comida
 Reglas y rutinas
 Conexión con la familia
 Bajos niveles de adversidad familiar
 Sentido de coherencia familiar
 Cohesión familiar
 Emoción expresada por los padres

6. Conductas personales

Actividad física
 Afrontamiento
 Adaptación y cambio
 Competencia
 Curiosidad y exploración
 Alto rendimiento
 Perseverancia
 Reducción niveles de búsqueda de novedades
 Mantenerse al margen de los problemas

7. Área emocional

Autorregulación emocional
 Empatía, solidaridad, altruismo, compasión, tolerancia hacia los demás
 Confianza
 Optimismo

Apoyo percibido social, espiritual, etc.
 Autoestima
 Esperanza
 Satisfacción
 Autoconcepto, imagen corporal
 Humor
 Menos motivación venganza
 Bienestar físico y emocional
 Sentido de coherencia

8. Área cognitiva

Aspiraciones y objetivos (positivos)
 Inteligencia
 Autoeficacia (sentido de control interno)
 Menores cogniciones negativas
 Sentido del deber
 Desarrollo del yo
 Aprendizaje de habilidades de gestión
 Bajas cogniciones negativas
 Madurez
 Autoconciencia de debilidades
 Autodeterminación
 Tolerancia al afecto

9. Biología

Factores genéticos
 Edad avanzada

10. Individuales

Habilidades sociales
 Habilidades de expresión

Tabla elaborada por el autor según las referencias de Llistosella y cols., 2022

Es interesante percibir cómo estas variables recogidas en diversas investigaciones son coherentes con lo experimentado en la práctica clínica, en las conocidas orientaciones educativas y sociológicas^[2], y nos permiten establecer acciones prácticas y cotidianas para promover la salud mental de los niños y adolescentes. Propongo aglutinarlas en cuatro líneas de acción para desarrollar la fortaleza

emocional personal:

1. Ahondar en la **bondad originaria** y transmitir a la persona que es buena en sí misma.
2. Que conozca que tiene **energía y capacidad de acción**, y que esto es bueno.
3. Ser consciente de que es limitado y por esto necesita **custodiarse** y cuidar bien de sí mismo.
4. **Potenciar lo relacional** como elemento fundamental del desarrollo personal.

La bondad como premisa

Lo mejor que pueden enseñar unos padres a un hijo/a es que la persona interiorice, sienta y sepa que **es buena porque sí**, porque lo vale, porque lo es. Además podrá ser más buena, desarrollarse, potenciar capacidades, habilidades y adquirir virtudes. Si aprende que vale por sí misma, por ser, habrá iniciado muy bien el camino de su plenitud. Interiorizará que no tiene que hacer nada para demostrar que es buena, que su valor no lo determinan las notas ni medallas, ni el éxito profesional, ni sus ingresos, ni su posición social. Comprenderá y sentirá que ha sido amada antes, que es amada de manera incondicional y, por lo tanto, procurará amar a los demás antes y amarlos de manera incondicional. Esto le dará seguridad y hará de ella una persona segura que podrá afirmar: «soy bueno, soy válido, soy único, soy auténtico, soy digno».

Con estrategias asequibles (Tabla 2) le facilitarás la estructura adecuada para ser fuerte y valiente, para estar espabilado —que no en alerta ni en tensión— y que no le domestiquen con collares sociales, establos ambientales o manipulaciones personales.

Tabla 2. Estrategias para comunicar que es bueno

1. Dale abrazos y besos. Facilitar el **contacto físico**. Se abraza lo que se quiere.
2. Enseña a **cuidar el cuerpo**: higiene, alimentación, sueño, ejercicio. Se cuida lo que vale.
3. Que vista con la **elegancia** adecuada a cada situación. Merece ir bien vestido.
4. Sé lugar seguro para ellos, facilítale la calma emocional: háblale sereno. **Estate disponible**.
5. Potencia y **educa sus sentidos**: mirar, oír, oler, tocar, saborear. Mundo aficiones.
6. **Refuerza** cuestiones concretas. Potencia que es capaz, lo hace bien.
7. **Valida sus emociones**, ayuda a reconocerlas y que comprenda que son sanas.
8. Hazle consciente de las condiciones de **valor** que se potencian en el hogar y en la familia.
9. Potencia la cultura de la **aceptación** sobre la del esfuerzo.
10. Potencia la cultura del **esfuerzo** sobre la cultura del éxito.
11. Procura **no ponerle etiquetas** (la guapa, el deportista, el estudioso). Multiplicidad de su yo.
12. Promueve que sean «personas normales»: **ni perfectos ni productivos**.
13. Escúchales. Atiéndelos. **Obsérvalos**. Contémpleslos. Que sean vistos y lo experimenten.
14. Siempre **confiar**: de la sospecha a la confianza.
15. **Premios y castigos en coherencia** con la virtud que se pretende fomentar.
16. Transmítele que **no necesita un complemento** para ser auténtico. Muerte a la media naranja.

¡A explorar!

Cuando llegas a la adolescencia, si estás bien y sano, te comes el mundo. Lo sabes todo, no

«necesitas» a tus padres. Crees que vas a hacer y conseguir lo que quieras en la vida. Esto es genial y vale la pena que tú lo sepas y que tu hijo lo sienta: toda esa energía es muy buena y también lo que se deriva de ella como la **curiosidad**, las ganas de hacer actividades distintas y conocer novedades, el afán por explorar y el interés por las experiencias desconocidas.

Es una gran oportunidad para conocer los motores que activan el querer de tu hijo. Aquellos que movilizarán su voluntad, «motiven, movilicen y motoricen» la voluntad más allá de la autodisciplina.

Con el disfrute se estimulan diversas áreas del cerebro^[3] que ayudan a un buen estado de ánimo, a tener iniciativa y, con el mantenimiento en la acción de lo que se quiere conseguir porque gusta, se desarrollan **habilidades y competencias** que estructuran la fuerza voluntad unificando el apetecer y la disciplina, el gusto y el esfuerzo, la inmediatez y la perseverancia. No es necesariamente pasarlo bien, sino extraer el bien de una acción y gozarse con ella. También implica esfuerzo, orden y disciplina. Esa sensibilidad para algo concreto activa la energía para ir a por ello. Es tu tarea (Tabla 3) ayudarle a encauzar bien esta energía y conduzca con seguridad el coche de su vida

Tabla 3. Estrategias para comunicar que tiene energía y que esa energía es buena

1. Promociona sus **propios intereses**, gustos, planes, proyectos, ilusiones.
2. Facilita la **motivación personal** de esa persona concreta, con lo que le interesa.
3. **Acuclíllate** para ver desde su punto de vista y escuchar en su misma sintonía.
4. Promueve **nuevas relaciones**. Que quieran a otros (familia, amigos, entrenador, profesores).
5. Facilita su diferenciación del padre y de la madre. **Ser diferente sin desgajarse** de la familia.
6. Enseña que **no se posee a las personas**. Si tú no posees, él aprenderá a no poseer. Haces modelado.
7. Potencia la libertad (capacidad de **elección y selección** de lo bueno) frente a la necesidad, el deseo o la inmediatez.
8. Instala un «detector de ayudas innecesarias» para **no sobreproteger**.
9. Promueve **que experimente**: aficiones, comidas, planes, deportes, idiomas, viajes, personas.
10. Planifica la **búsqueda de novedad**. ¿Con qué sueña tu hijo? Creatividad. Soñad juntos.
11. **Educación sexual explícita**. La opción sexual. Que diga: en mi casa se podía hablar de sexo.
12. Señala que las **circunstancias también importan**: detectarlas, conocerlas e incorporarlas.
13. Ayúdale a tener **actitud propia**, propósito de la vida. Para qué actúa. Para quién actúa.
14. Que incorpore que toda esa energía tan buena es **también para resistir**, aguantar, sacrificarse.

Menos mal que eres imperfecto

Llega un momento en tu vida en que te das cuenta de que no eres perfecto. Tienes errores y limitaciones, haces cosas mal y no llegas a todo lo que quisieras. Es un momento gozoso porque te liberas de responsabilidades que no eran tuyas. La libertad se expande al percibir que no se exige ser omnipotente. Cuanto antes llegues a este punto de inflexión en tu vida más fácil te será ser fuerte, porque no sustentas tu ser únicamente en tus fuerzas, tus capacidades o tu esfuerzo, sino que

repartes el peso con otras personas, la realidad, Dios, la vida misma, etc.

Si explicas a tu hijo (Tabla 4) que **no pasa nada por tener errores**, que es imperfecto, que se confunde, se equivoca, tiene debilidades y no puede hacer todo lo que desearía, le ahorrarás muchos líos de cabeza y muchas frustraciones. Le liberas de la dictadura del perfeccionismo. Si le haces caer en la cuenta de que tú también eres imperfecto y le pides perdón cuando lo haces mal y que pides ayuda para corregirte, le resultará natural la aceptación de los fallos, la lucha contra ellos, la resistencia ante esa natural debilidad y el ataque para impedir que esas limitaciones le hagan creer que no es bueno o que no es capaz. Ahora bien, esa bondad y esa capacidad precisa de ayuda y soporte, por su propia naturaleza, para crecer mejor, esa vulnerabilidad, necesita ser transmitida.

Tabla 4. Estrategias para enseñar que es fuerte porque tiene limitaciones

1. Enséñale que **tenemos fallos**, somos débiles y vulnerables. Hacer modelado con los propios.
2. **Pon límites**, enseña a respetarlos y que aprenda que hay consecuencias si no se hace.
3. Que integre que decir no es consecuencia de decir sí a algo que se quiere. La **renuncia como parte de la felicidad**.
4. Enséñale a **custodiar a sí mismo**, que lo que se indica es para su cuidado y por qué es así.
5. Que en casa se pueda **pedir perdón y perdonar**. Pídele perdón cuando sea oportuno.
6. Que experimente que **se aceptan los errores** propios y ajenos, y se sigue adelante con ellos.
7. Que experimente que **hay distintos amores**: matrimonio, hijos, amigos, compañeros, servicio, vecinos, conocidos, entrenadores, profesores, monitores, etc. El amor también tiene sus límites.
8. Participa con él de los **límites en las relaciones humanas**: encuentro libertades. Respeto a los demás.
9. Enséñale a **tolerar la frustración**, el malestar y el sufrimiento como parte natural de la vida.
10. Que aprenda técnicas de **regulación emocional**: contigo, libros, talleres.
11. **Pregúntale cómo está**, cómo se siente, qué quiere, qué le gusta, que le frustra.

Para ser más tú mismo, necesitas de los demás

Cuanta más edad tienes, más consciente eres de que necesitas de los demás. Conforme avanza la existencia más interiorizas lo importantes que han sido las personas en tu vida, cómo te han hecho crecer, cómo te han transformado, cómo te han dado la posibilidad de sacar lo bueno de ti mismo, cómo te han «obligado» a hacerte presente y cómo han estimulado tu yo para que tu identidad sea más auténtica. Anímate, si lo enseñas a tu hijo en la infancia te lo agradecerá toda la vida (Tabla 5).

Quien haya tenido una relación de pareja, un hijo o un amigo de verdad, ha vivido esta experiencia de modo muy práctico. Te cambia la vida, y si lo vives en cada relación cotidiana, la vida te cambia prácticamente todos los días. Si esto se aprende desde pequeño y se vive con la premisa de que las personas que interactúan con nosotros no son sólo importantes en sí mismas, sino que también lo son para uno mismo, porque nos forman, transforman y per-forman, el crecimiento y madurez de la persona son muy potentes.

Tabla 5. Estrategias para ahondar en la necesidad de ser transformado

1. Enséñale el sentido de la relación, la **riqueza de dar y recibir**.
2. Que aprenda a **relacionarse contigo**. Facílitate un modelo, cómo te afecta y cómo le afectas.
3. Educa en la **autotrascendencia**, que salga de sí mismo sin dejar de estar en sí mismo.
4. Enséñale de forma práctica a **confiar** y a abandonarse proporcionalmente a la relación.
5. **Cuéntale historias de personas que te han cambiado**.
6. Que **cuenta con las otras personas** para la vida: autonomía + heteronomía + Teonomía.
7. Cuéntales cómo te transforman ellos, qué supone el encuentro de **dos libertades que crecen**.
8. **Pregúntale, y cuéntale tú cada día**, por qué estás satisfecho y agradecido.
9. Enséñale a compartir su intimidad y **qué es la amistad**, que conozca quiénes son tus amigos.
10. **Transmite tus emociones**, y así también experimentará distintos niveles de intimidad.
11. Facílitate formación, y que perciba que esta le transforma. **Aprende de otros**.
12. Ayúdale a tener **sana independencia** en las relaciones: libres, valientes, confiadas, fecundas.
13. Que comprenda por tus acciones que **la persona es un fin en sí mismo**. Él también.
14. **Enséñale técnicas de comunicación** verbal y no verbal.

La formación como parte de la transformación

En la necesidad de ser transformados contamos con la oportunidad de formarnos, transformarnos y *per-formarnos*. Al igual que se puede hablar de una alimentación sana puedes cuidar tu formación para que te transforme en ti mismo y te acerque más a la verdad. El acceso a la formación ahora es muy amplio, es una maravilla la variedad y se puede seleccionar con mucho acierto: charlas, conferencias, cursos, libros, series, películas, programas de radio y televisión, podcast, cursos de verano, retiros, mentores, consejeros, preceptores, acompañantes.

Si tus hijos ven que estás abierto a recibir formación, que lees, acudes a cursos, etc., y que esto desarrolla tu sentido crítico, tu capacidad de pensar, de escuchar otras opciones y opiniones, de cuestionarte tus valores y premisas, aprenderán que la formación es parte de la transformación. No dejarán de hacerlo a lo largo de su vida, hasta que en la tumba puedan escribir en su epitafio que no dejó de aprender de todo, de todos y todas, y que nunca fue autodidacta.

Podemos concluir que, aunque la amenaza de la patología psiquiátrica y la disfunción psicológica es real y está presente, tenemos también herramientas prácticas, sencillas y asequibles para proteger la salud mental y promocionarla en el ámbito familiar, escolar y social más cercano a nuestros hijos.

REFERENCIAS

[1] Llistosella M, Castellvi P, Limonero JT, Pérez-Ventana Ortiz C, Baeza-Velasco C, Gutiérrez-Rosado T. *Development of the Individual and Environmental Resilience Model among children, adolescents and young adults using the empirical evidence: An integrative systematic review*. Health Soc Care Community. 2022 Nov;30(6):e3277-e3299. doi: 10.1111/hsc.13899. Epub 2022 Jul 6. PMID: 35794078.

[2] Chiclana Actis C. (2022) *Tiempo de fuertes, tiempo de valientes*. Madrid: Palabra.

[3] Verdolini N, Amoretti S, Montejo L, García-Rizo C, Hogg B, Mezquida G, Rabelo-da-Ponte FD, Vallespir C, Radua J, Martinez-Aran A, Pacchiarotti I, Rosa AR, Bernardo M, Vieta E, Torrent C, Solé B. *Resilience and mental health during the COVID-19 pandemic*. J Affect Disord. 2021 Mar 15;283:156-164. doi: 10.1016/j.jad.2021.01.055. Epub 2021 Jan 29. PMID: 33556749; PMCID: PMC7845537.

Fecha de creación

12/04/2023

Autor

Carlos Chiclana Actis

Nuevarevista.net