

Tendencias

Resiliencia contra las dificultades

Lo que de verdad importa

Tres testimonios explican a los jóvenes cómo superar la adversidad: con responsabilidad, inteligencia y capacidad para dar sentido a lo que se hace

Dicen los psicólogos que los tiempos de bonanza han minado la capacidad de los individuos, sobre todo de las generaciones jóvenes, de encajar los golpes que da la vida, a consecuencia de la limitada tolerancia a la frustración. Existe una capacidad para enfrentarse a las adversidades, que algunos llevan dentro, mientras que otros deben aprenderlo. Es lo que llaman resiliencia, una realidad que ponen de manifiesto los testimonios de los participantes

del congreso *Lo que de verdad importa*, en Barcelona.

Esta capacidad, asegura la doctora en Psicología Concepción Menéndez, aunque hay personas con una disposición intrínseca para sobreponerse a las experiencias vitales negativas, puede adquirirse en cualquier etapa. Sobre todo en la infancia y adolescencia, a través de la educación emocional. “Hay que enseñar a los niños a afrontar los problemas, y a buscar solucio-

nes”, indica. ¿Cómo? “Hay estrategias. Por ejemplo, hay que enseñar a asumir las pérdidas. No se puede ocultar al niño la muerte de un ser querido”, señala Menéndez.

El principal pilar de la resiliencia es el control emocional, es decir, la capacidad de cada uno para identificar sus emociones, canalizar y exponerlas, como explica el catedrático de Psicología de la Universitat de Barcelona Antonio del Cerro. A su juicio, el ser humano del mundo desarro-

llado está perdiendo esa capacidad por la pérdida de valores, la disolución de la vida familiar y la excesiva competitividad. Tanto Del Cerro como Menéndez insisten en que la sobreprotección de los padres está limitando la capacidad del niño, y futuro adulto, a enfrentarse a los problemas que, seguro, le surgirán. También, el sentido del humor: “Las personas que lo tienen son capaces de afrontar los momentos duros con mejor disposición”. / C. López

NÚRIA ESCUR
Barcelona

Dos adolescentes grafiteros, chándal y tejanos en ristre, suben al escenario y al ritmo de una música imposible dibujan el lema del congreso: “Lo que de verdad importa”. La idea original de *Lo que de verdad importa* nació hace cuatro años, cuando llegó a manos de María Franco –fundadora de la empresa social Además Proyectos Solidarios– *What really matters*, el diario personal donde Nicholas Forstmann, enfermo de cáncer, dejó escritas para sus hijos sus últimas reflexiones sobre las cosas que “de verdad” importan en la vida.

La adversidad no es sólo patrimonio de los más mayores. Hay jóvenes a quienes la vida les pone un día ante retos difíciles. Obligados a enfrentarse a circunstan-

TESTIMONIOS

Un actor con síndrome de Down, un superviviente del 11-S y un secuestrado

FORMACIÓN

La educación emocional permite afrontar situaciones traumáticas

cias muy distintas de las de sus colegas de escuela o compañeros de trabajo, o se hunden o resurgen. Con esa filosofía se gestó el encuentro organizado por Además Proyectos Solidarios. Tras la introducción de su presidente de honor, Leopoldo Abadía, presentaban ayer sus ponencias en el auditorio AXA de Barcelona, tres personas que podían aportar claves: el actor con síndrome de Down Pablo Pineda, William Rodríguez –superviviente del 11-S– y Bosco Gutiérrez, que estuvo secuestrado durante nueve meses en un zulo de menos de tres me-

tros cuadrados. Cada uno de ellos relató su experiencia y su particular fórmula para superar las contrariedades. Pablo Pineda, conocido por ser protagonista de la película *Yo, también* –por la que obtuvo la Concha de Plata, es el primer europeo con síndrome de Down que obtuvo un título universitario. Ha cursado dos carreras –Magisterio y Psicopedagogía– y defiende la inclusión de todos los colectivos dentro de la sociedad, normalizar antes que crear guetos.

“Desde que nací mis padres tuvieron algunas ideas muy claras. Para empezar yo era, primero, su hijo –alguien a quien educar– y no un “pobre síndrome de Down” al que cuidar. Después me inculcaron un par de cositas más –explica Pineda–, como que uno es capaz de hacer las cosas si se lo cree. ¡Y vaya si me lo creí! Nunca hay que caer en la tentación de la superprotección, jamás, eso es lo peor que pueden hacernos. La soledad te la tienes que comer solo. Y luego, lo de siempre: constancia e inconformismo. Nunca te quedes con lo que ya sabes”. La ponencia de Pablo Pineda acabó con un aplauso cerrado y el público en pie.

William Rodríguez, superviviente de la Torre Norte del World Trade Center, fue el último en salir del edificio antes del derrumbe aquel 11 de septiembre del 2001. Aquel día llegó tarde a su trabajo –la limpieza de las escaleras–, lo que le salvó la vida y le permitió quedarse a ayudar a los bomberos a rescatar a otras personas.

En aquella época William acababa de cumplir los cuarenta y creía que era feliz: “Mi vida antes del 11 de septiembre era vacía –pero eso lo sé ahora–, sin ningún tipo de dirección. Imagine vivir la juventud en Nueva York, ir de fiesta en fiesta sin ninguna preocupación”. Llega el día



PABLO PINEDA
Con síndrome de Down

- Tiene los títulos universitarios de maestro y psicopedagogo. Intervino en la premiada película *Yo, también*. Rechaza la superprotección y su lema es: “Constancia e inconformidad”. Su intervención en el congreso de Jóvenes con Valores le valió un aplauso unánime del público puesto en pie.

