

APPLÍCATE A LA VIDA

María Elena Martínez Díaz
Rebeca Fernández Zapata



ÍNDICE

PRÓLOGO	5
INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1. Resiliencia y proyecto de vida	18
Definiciones básicas: el punto de partida	18
¿Para qué quiero yo un proyecto de vida?	20
Resi... ¿qué?	21
<i>Ejercicio 1: Cuestionario de resiliencia</i>	21
<i>Ejercicio 2: Una breve radiografía</i>	25
<i>Ejercicio 3: El título</i>	27
<i>Ejercicio 4: De qué estoy lleno</i>	27
<i>Ejercicio 5: El recuento</i>	30
CAPÍTULO 2. Lo que me hace fuerte	32
Los pilares de la resiliencia	32
<i>Ejercicio 6: Si lo sé</i>	33
<i>Ejercicio 7: Los pilares</i>	32
Ver hacia dentro	36
<i>Ejercicio 8: Ver hacia dentro</i>	36
Contigo o sin ti	38
<i>Ejercicio 9: Contigo o sin ti</i>	39
<i>Ejercicio 10: Mi lista personal</i>	40
Ser_social.com	41
<i>Ejercicio 11: Aquellos con los que me relaciono</i>	43
<i>Ejercicio 12: Los dedos de la mano</i>	44
<i>Ejercicio 13: Los clase "B"</i>	45

<i>Ejercicio 14: Mis tutores de resiliencia</i>	46
Andar con mucho brío	47
<i>Ejercicio 15: Me estoy moviendo</i>	49
La suma de las partes para un todo diferente	50
<i>Ejercicio 16: Creando-creando</i>	51
<i>Ejercicio 17: El juguete musical</i>	52
Ser como niños	52
<i>Ejercicio 18: Mis metidas de pata</i>	53
<i>Ejercicio 19: El cine mudo</i>	54
Los valores que manejo	54
<i>Ejercicio 20: Mis fundamentos</i>	55

CAPÍTULO 3. Lo que quiero y cómo lograrlo 59

Dimensiones básicas del proyecto de vida	59
<i>Ejercicio 21: Cuestionario de proyecto de vida</i>	61
Pared, ladrillo a ladrillo	66
<i>Ejercicio 22: Siendo sinceros</i>	67
<i>Ejercicio 23: El comic de los miedos</i>	70
<i>Ejercicio 24: La hoja de calendario</i>	72
<i>Ejercicio 25: En mi familia</i>	75
Aprovecho lo que hay	76
<i>Ejercicio 26: Orden necesario</i>	77
¡Sí se puede!	79
<i>Ejercicio 27: Reconocimiento propio</i>	80
Ese motorcito	81
<i>Ejercicio 28: La encuesta</i>	82
Botiquín de primeros auxilios	83
<i>Ejercicio 29: Botiquín de primeros auxilios</i>	85

CAPÍTULO 4. El ser incluye el hacer	89
El proyecto de vida y las áreas de la persona	89
La varita mágica	90
<i>Ejercicio 30: La caja realizadora de deseos</i>	90
<i>Ejercicio 31: El mandala</i>	92
Así soy	96
<i>Ejercicio 32: El personaje</i>	96
Allá quiero llegar	98
<i>Ejercicio 33: Áreas personales</i>	99
<i>Ejercicio 34: Esclareciendo objetivos</i>	101
<i>Ejercicio 35: Mi visión</i>	104
<i>Ejercicio 36: Mi misión</i>	105
<i>Ejercicio 37: Mis metas</i>	107
<i>Ejercicio 38: Mi resumen</i>	111
<i>Ejercicio 39: La frase motivadora</i>	114
<i>Ejercicio 40: Mi mapa guía</i>	116
Conclusión. Y un día... llegas	121
Bibliografía	127

Capítulo 1

RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA

“Lo que hacemos en la vida tiene su eco en la eternidad”

Película “El Gladiador”

Definiciones básicas: el punto de partida

Hace poco José vino a consultarme porque se sentía mal consigo mismo. El motivo de consulta era no haber logrado, a sus 40 años, su máximo sueño: ser un empresario exitoso y destacado. “Quiero llegar a lo más alto –me dijo–, pero no he podido”. Al revisar juntos las razones, descubrimos que solo tenía en mente lo que quería, pero hasta ahora no se había planteado la forma de llegar a realizar su sueño, ni había establecido tiempos para ello. También descubrimos que al estar enfocado en lo profesional, había dejado de lado otras áreas de su vida. Su sorpresa fue grande cuando entendió que, aun si llegara a ser el más grande empresario del país, su vida no estaría completa ni él satisfecho.

¿Estuvo mal que él tuviera un gran sueño? ¡Claro que no!, por el contrario, los sueños no solo son importantes, también son necesarios. Pero, se debe tener cuidado en no quedarse únicamente con un sueño, hay que tener varios y, además, debemos encontrar la forma de llegar a ellos.

Ahora bien, si la vida fuera rosa todo sería lindo y plácido, y llegaríamos a la realización de nuestros deseos fácilmente, pero, si volteas a tu alrededor o si haces un recuento de tu historia, notarás que en general la vida

nos va presentando retos a todos los individuos. Algunas veces hay enfermedades, accidentes, dificultades económicas, problemas de relaciones interpersonales y muchas cosas más. A veces se presentan en momentos diferentes cada una de ellas o bien, todas a la vez. Tanto así que pareciera que vamos en una carrera de obstáculos.

También habrás notado que en esa carrera de obstáculos hay quien se queda en el camino y abandona sus sueños culpando a la vida, a Dios o al vecino, sin embargo, hay quien va sorteando un obstáculo tras otro y logra llegar a la meta. ¿Es la suerte lo que hace la diferencia entre uno y otro?, no lo creemos. Y no es que dudemos de la existencia de la suerte, pero sí creemos que depende más de cada uno de nosotros el continuar y no desistir.

Tal vez dirás: “oye, si tu hubieras vivido lo que yo pasé no estarías diciendo esto, ¿o crees que yo quise quedarme a medio camino?” Indudablemente no, por eso es importante conocer qué es lo hacen aquellos que perseveran, para aplicarlo en nosotros y así, llegar a nuestros objetivos. Una de las peculiaridades sobresalientes de estas personas es que se caracterizan por ser *resilientes*. Vamos a ver qué es esto:

Existe desde hace tiempo el término *resiliencia*, el cual nos habla de aquella capacidad de todo ser humano de sobreponerse y crecer a pesar de la adversidad volviéndonos fuertes, plenos y satisfechos.¹ Otra forma de definir la *resiliencia* es la de “presentar resistencia a los impactos”² o bien, como otros autores refieren, tener la capacidad de rebotar.

¿Sabías que esta capacidad de resiliencia la tenemos todos los seres humanos? Pues sí, y ya desde ahí es una noticia esperanzadora. Solo tenemos que desempol-

¹ Rivas, R. 2007. *Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad*. Ed. Urano

² Rivas, R. op cit.

varla, mirarla y trabajarla porque la *resiliencia* no es algo que se dé por sí sola. Es como una planta, debemos cultivarla, es decir, sembrarla, ponerla bajo la luz adecuada, ponerle fertilizante cuando sea necesario y cuidar que siempre tenga agua suficiente.

La capacidad de *resiliencia* va unida al tema de establecer proyectos de vida. Se ha encontrado que una persona que ha desarrollado su capacidad de *resiliencia* por lo general suele tener planes, metas y objetivos establecidos y los logra.

¿Para qué quiero yo un proyecto de vida?

¿Recuerdas lo que querías ser, hacer o tener cuando eras pequeño? Es muy usual que los niños digan “cuando sea grande yo”:

- Seré doctor
- Estudiaré para maestra
- Tendré una casa muy grande
- Me casaré y tendré hijos
- Voy a ser cantante y saldré en la tele.

Estos son ejemplos de ideas acerca del futuro. Conforme crecemos, se supone que vamos afinando esas ideas. Descartamos algunas y creamos otras, pero no nos quedamos estáticos. Estas ideas, aunque no podemos llamarlas propiamente proyecto de vida, sí podemos considerarlas como la base de este.

La diferencia está en que un *proyecto de vida* es una serie de propósitos que se lanzan hacia adelante, se establecen tiempos de logro y se buscan estrategias para ir concretando lo anhelado. Se incluyen aquí una visión y una meta que dan coherencia al acontecer de la persona en los diferentes momentos y va marcando su estilo de conducirse, de relacionarse y de ver la vida. En consecuencia, es indispensable el planear, ejecutar y ejercer controles.

Un *proyecto de vida* debe, además, traducirse en hechos concretos, armonizando lo real con lo ideal. Así al incorporar una visión y una meta, está impulsando a la persona a plasmar un sueño y un objetivo real, a los cuales tendrá acceso si organiza su proceder y elección a su comportamiento.

Resi... ¿qué?

Como uno de los procesos prioritarios implicados en la construcción del proyecto de vida está el autoconocimiento, por lo que realizaremos algunos ejercicios para ir concretando lo antes expuesto.

Daremos inicio con el siguiente cuestionario para determinar qué tan resiliente eres. En el capítulo siguiente trabajaremos las características que conviene desplegar primeramente para desarrollar aún más esta capacidad y, posteriormente, volveremos al tema de cómo diseñar tu proyecto de vida.

■ Ejercicio 1: Cuestionario de resiliencia

Material: Lápiz y goma.

Instrucciones: A continuación, aparecen afirmaciones que describen diversas situaciones. Léelas atentamente y responde en qué medida te identificas con cada una de ellas o no; o si te describen bien o no. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es que respondas con la máxima sinceridad y que no dejes ninguna frase sin contestar.

Contesta de la siguiente forma:

0: Si no te ocurre nunca o no lo haces.

1: Si te ocurre o lo haces raras veces.

2: Si te ocurre o lo haces algunas veces.

3: Si te ocurre o lo haces a menudo.

4: Si te ocurre o lo haces con mucha frecuencia.

Afirmación	Puntaje
1. Las dificultades del pasado me hacen sentir confiado para enfrentar nuevos retos.	
2. Me considero una persona con la capacidad para tomar mis propias decisiones y asumir las consecuencias de las mismas.	
3. Si alguien me critica o dice algo desfavorable de mí no llega a afectarme.	
4. Tengo claros los valores con los que me manejo.	
5. Hay algo que guía mi conducta y me ayuda a diferenciar el bien del mal.	
6. Soy una persona segura, que confía en lo que hace y que también reconoce sus fallos.	
7. Me conozco y sé cómo responder ante situaciones adversas y/o favorables.	
8. Sé que tengo personas en las cuales puedo confiar.	
9. Puedo convivir con personas de diferentes ambientes.	
10. Procuro ser comprensivo con las personas y sus problemas.	
11. Sé pedir ayuda cuando la necesito.	
12. Si se me presentan obstáculos, los veo como trampolín para llegar hasta la meta.	

13. Por momentos tomo la iniciativa para resolver situaciones y persevero hasta lograrlas	
14. Estoy alerta a oportunidades, problemas o amenazas.	
15. Creo que ser optimista nunca está de más.	
16. Mantengo el sentido del humor aún en las situaciones más complicadas.	
17. Me adapto a los cambios con facilidad.	
18. Busco soluciones creativas a la hora de resolver problemas.	
19. En ocasiones me han dicho que pienso de una manera original	
20. Me considero una persona con intuición en la resolución de problemas.	
Total	

Interpretación de puntaje	
80	Eres tan <i>resiliente</i> como el que más pero no te descuides.
De 60 a 79	Felicidades, la <i>resiliencia</i> está presente y actuando.
De 40 a 59	Estás empezando a desarrollar la capacidad, sigue así.
39 o menos	Tienes la capacidad de ser <i>resiliente</i> pero falta desarrollarla.

Nota: Más allá del puntaje obtenido, en todos los casos hemos de trabajar la *resiliencia*; quizá unos más que otros, pero todos deben trabajarla día a día.

La *resiliencia* no es algo estático, no es como un mueble que compras y lo puedes tener por muchos años o, incluso te va a durar toda la vida. No, ésta es algo que se puede desarrollar, pero hay que seguirla trabajando si queremos que continúe ahí, con nosotros. Es como ir al gimnasio y desarrollar un cuerpo musculoso. Ya lo desarrollaste, ¡muy bien!, pero si dejas de ir al gimnasio, esos músculos que tanto te costaron se irán desvaneciendo. Así que a perseverar, ya irás viendo cómo hacerlo en los siguientes capítulos.

Una vez que contestaste las preguntas y obtuviste la puntuación total. Responde:

1. ¿Hubo algo que te surgiera como emoción o pensamiento al leer las 20 preguntas o alguna en particular?

2. ¿Te recordó algún evento específico de tu vida?

Este cuestionario está basado en lo que se conoce como *pilares de la resiliencia*: introspección, independencia, relaciones, iniciativa, humor, creatividad y moralidad, los cuales describiremos y trabajaremos en el siguiente

capítulo. Por lo pronto, anota lo que se te venga a la memoria después de haber realizado el ejercicio, son datos importantes que servirán para el resto del trabajo descrito en este libro.

■ Ejercicio 2: Una breve radiografía

Material: Reproductor de música, música de meditación, lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Busca un espacio tranquilo donde puedas sentarte cómodamente. Mantén alejados los objetos que puedan distraerte, solo deja el reproductor de música. Selecciona música que ayude a serenarte y a concentrarte en el ejercicio.

Haz memoria de los acontecimientos más importantes de tu vida, aquellos que en cuanto le pones “*play*” a la memoria, afloran, ya sea porque fueron momentos de dificultad, dolor, o momentos muy positivos, que te evocan felicidad, placer, gozo, conquista de ti mismo.

Una vez que has removido esa tierra de la memoria emocional y anecdótica, vas a tratar de realizar una línea del tiempo de tu propia vida, no se trata de una detallada autobiografía sino algo más puntual.

Si tienes entre 15 y 25 años, haz tu línea por cada 5 años. Puedes dividirla así:

De 0 a 5	De 6 a 10	De 1 a 15	De 16 a 20	De 21 a 25

En cada columna se pretende abarcar un quinquenio. Trata de escribir, de forma breve, tres acontecimientos que te marcaron de forma positiva o de forma negativa.

Lo mismo puedes hacer si tienes 30 o más, solamente que tu línea del tiempo es por décadas:

De 0 a 10	De 11 a 20	De 21 a 30	De 31 a 40	De 41 a 50

Nota: No porque las líneas no continúen significa que, si tienes más de 50 años, no puedes hacerlo. Al contrario hemos de procurar ser lectores críticos de nosotros mismos, con miras altas de seguirnos conociendo, ya que, como dicen, “nunca nos acabamos de conocer”.

Contempla tu línea del tiempo y date cuenta de qué es lo que *sientes* al reconocer esos acontecimientos. Escríbelo:

■ Ejercicio 3: El título

Material: Lápiz o bolígrafo, cartulina, colores, plumones, crayones, gises, acuarelas, revistas, tijeras, pegamento, cinta adhesiva.

Desarrollo: Si tu vida fuera una película, un cuento, una canción, un libro, una pintura o cualquier otra obra de arte, ¿qué título le pondrías? Piénsalo bien. Debe ser algo que represente lo que ha sido tu vida. ¿Qué ha predominado?, ¿la ilusión?, ¿la entrega?, ¿el desencanto?, ¿la fortaleza?, ¿el milagro?

Tómate el tiempo necesario para pensar en el título. Una vez que lo tengas vas a elegir un símbolo para representarlo y lo plasmarás en la cartulina (puede ser un dibujo, retrato, poema, etcétera). Ponle imaginación y creatividad, utiliza lo que quieras para elaborarlo. Recuerda que estás representando tu historia.

Coloca tu obra en la pared o, si no te es posible, al menos toma una fotografía de ella y ponla como fondo de pantalla en tu PC, celular o tableta. La idea es que puedas mirarla cada vez que consideres necesario.

También sería importante que puedas compartir con alguien el resultado de este ejercicio, sobre todo si quedaron sentimientos como tristeza o angustia. No te los guardes, extérnalos. ¡Siempre es mejor caminar con compañía!

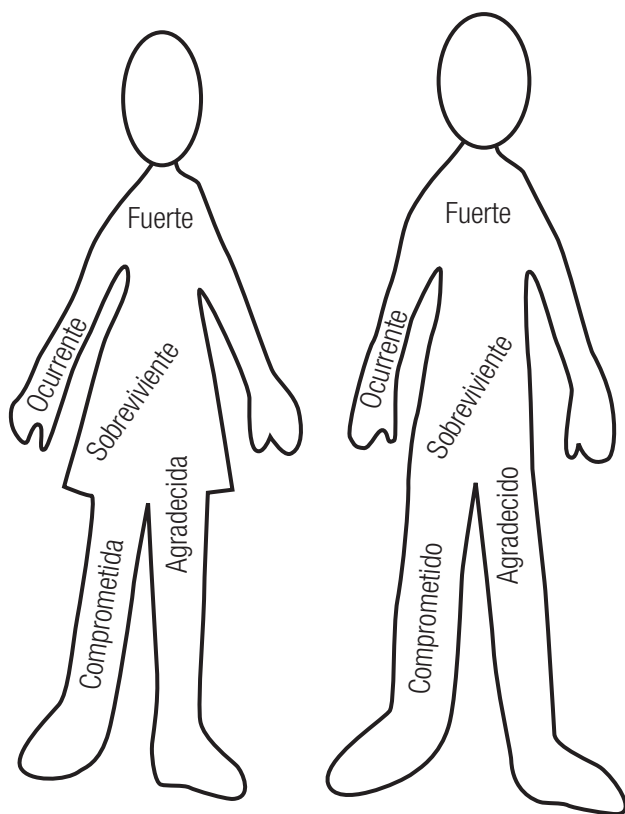
■ Ejercicio 4: De qué estoy lleno

Material: Fotografía tuya de cuerpo completo, colores, plumones, calcomanías, revistas, pegamento, diamantina,

Desarrollo: Lo importante es tener una fotografía tuya de frente, de pie y de cuerpo completo del tamaño suficiente para que pueda colocarse en una hoja tamaño carta.

Revisa nuevamente lo realizado en los dos ejercicios anteriores y busca palabras que te definan como persona. Es decir, si con los ejercicios te diste cuenta que eres una persona que sabe hacer frente a las adversidades puedes resumirlo usando la palabra “fuerte”; si te graduaste con honores puedes describirte como “inteligente” o “perseverante” o lo que a ti se te ocurra. Lo importante es que el término te resuene a ti, no importa si el diccionario lo define de manera diferente.

Dentro de la figura, escribe o dibuja las palabras que te surjan. Puede ser una, diez, ochenta..., todas las que te surjan y que describan características tuyas mostradas a lo largo y ancho de tu vida. Te quedará algo así:



Una vez escritas tus características, adorna la foto como quieras, por ejemplo, con dibujos, recortes de revistas, señales. Recorta luego el rededor de tu figura con la intención de quitar el fondo.

Una vez recortada tu figura, puedes plastificarla o enmarcarla, y pegarla en un lugar que veas todos los días. Puede ser en la puerta del refrigerador, en el espejo del baño, en el tablero de tu auto o, por qué no, puedes ponerle un marco y dejarla sobre tu escritorio o mesita de noche. La intención es verla todos los días.

Es importante mencionar que hace ya algún tiempo Edith Grothberg, autora muy reconocida en el campo de la *resiliencia*, presentó un planteamiento que organizó en torno a tres factores: *yo tengo*, *yo soy/estoy* y *yo puedo*. Éstos pueden detectarse fácilmente con base en las siguientes preguntas, con el objetivo de identificar los factores *resilientes* presentes en los individuos:

- **YO SOY** (habilidades personales): Fortaleza Interna o intrapsíquica. Por ejemplo, ¿soy lo suficientemente agradable?, ¿trato de ayudar a otros?
- **YO TENGO** (soporte social): Ambiente externo favorable. Por ejemplo, ¿quién en mi familia me enseña cómo lograr un manejo adecuado de mis emociones?
- **YO PUEDO** (fortalezas personales): Habilidades adquiridas y orientadas a la acción. Por ejemplo, ¿soy capaz de expresar mis pensamientos y sentimientos?

Dice también Grothberg que la resiliencia es el resultado de una combinación de estos rasgos, que si bien parecen obvios, no son tan sencillos de adquirir.

■ Ejercicio 5: El recuento

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: En el siguiente cuadro completa cada uno de los tres factores antes descritos, según tu caso.

YO TENGO (apoyos externos)	YO SOY/ESTOY (fuerza interior)	YO PUEDO (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)

¡Excelente!, el resultado de este cuadro te dará una mayor visión de tu persona y de tu capacidad para ser *resiliente*.

Antes de terminar el capítulo, pregúntate cómo te vas sintiendo con el trabajo realizado hasta ahora. Va bien, ¿no te parece? Si se te ha ocurrido un ejercicio más, puedes hacerlo, no te limites. Recuerda que estamos buscando un conocimiento propio así que, todo lo que ayude será bienvenido.

Para recordar y vivir

- Sueña, siempre sueña lo que quieres para ti y tu vida. Solo no olvides buscar la forma de concretar.
- La *resiliencia* es una capacidad que todos los seres humanos podemos desarrollar.
- Establecer un *proyecto de vida* requiere una metodología específica.
- El autoconocimiento es de suma importancia para el desarrollo de la resiliencia y de lo que queremos lograr en la vida.

1. ¿Con qué te quedas de lo revisado hasta ahora?

2. Si fueras el autor de este libro, ¿qué le agregarías?

LAS AUTORAS

REBECA FERNÁNDEZ ZAPATA STJ. Es licenciada en Educación Preescolar y Maestra en Educación. Religiosa de la Compañía de Jesús desde hace 31 años, lo que le da un toque humanista y centrado en la persona a su trabajo con alumnos.

Ha desarrollado su labor en diferentes lugares de México, tanto en el aula frente a grupo como en áreas directivas. Conoce de cerca el sufrimiento humano y ha constatado con sus propios ojos que la resiliencia no es sólo un término que aparece en libros, sino que es una realidad comprobada.

Recibió un reconocimiento por sus XXV años de labor docente, otorgado por el Gobierno de Chihuahua, México, y es Miembro Fundador de la Red de Educación de la CIRM.

MARÍA ELENA MARTÍNEZ DÍAZ. Es licenciada en Psicología con especialidad en Psicología Clínica y de Enlace. Cuenta con formación en áreas administrativas y clínicas varias.

Ha desempeñado cargos en instituciones enfocadas a la salud y a la educación. Y ha trabajado en conjunto con varias congregaciones religiosas.

Miembro fundador y expresidente del Colegio de Psicólogos Clínicos y de Enlace de Jalisco. A.C. Acreedora de premios y reconocimientos varios. Es conferencista a nivel nacional e internacional, asesora de instituciones y empresas, además de ser supervisora de casos clínicos.

APPLÍCATE A LA VIDA

El libro que tienes en tus manos es una invitación a construir un proyecto de vida, a cimentarte con un pilar sólido, consistente.

No pocas veces requerimos asumir un cambio de actitud: "Soy feliz porque quiero ser feliz. Soy feliz no por ti, ni por el otro". Esto implica hablar de una plenitud de vida. ¿Qué has construido? ¿Cómo te visualizas de aquí a 10 años? ¿De aquí a 20, 30 años? Hay un trabajo personal que nos lleva a ese crecimiento. Puedo elegir llegar a mi meta, buscando siempre cuál es mi sistema de creencias, y discernir entre la verdad o falsedad. ¿Qué gano o qué pierdo comportándome así? Este es el alcance que te propone *Applícate a la vida*.