

Una perspectiva que promueve la resiliencia

Un locus de control interno es una fuente de fuerza permanente.

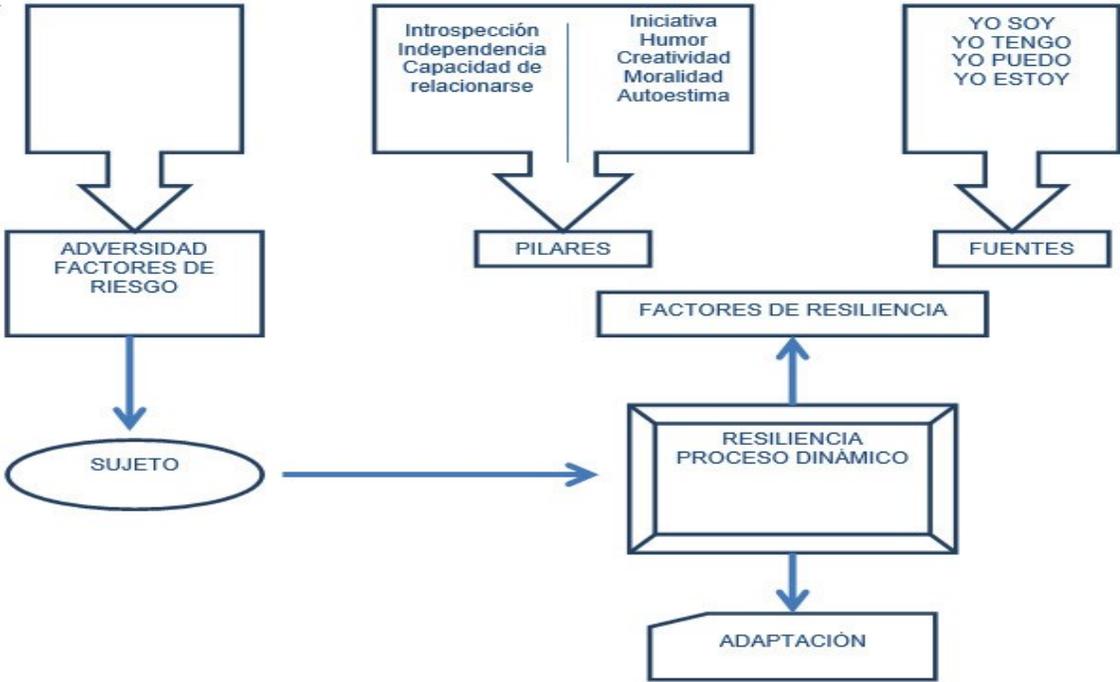
Por [Lázaro Castillo Jr](#)

PUNTOS CLAVE

Tener un locus de control interno está vinculado a un sentido de responsabilidad personal, motivación y esperanza.

Cambiar intencionalmente la perspectiva de uno tiene la capacidad de levantar el ánimo, pero hacerlo permanente requiere compromiso.

Desarrollar un locus de control interno promueve la resiliencia.



Los investigadores citados en esta publicación han descubierto una perspectiva asociada con la resiliencia en los niños que han manejado la adversidad y continúan prosperando: locus de control interno.

Importancia del ejercicio físico para la mente

Resiliencia como Proceso

Habiendo terminado la primera aproximación y el primer acercamiento al abordaje de la problemática formulada, de una forma más específica, nos dé tendremos en los aspectos que determinamos en las definiciones y en cada uno estableceremos conexiones con nuestro entorno profesional, encontrando paralelos y analogías con la tarea pedagógica, pues en sí mismo el trabajo docente genera resiliencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Ergo, la definición de resiliencia, elegida como eje, nos diferenciaba tres aspectos que permitían comprender mejor la resiliencia:

- **Adversidad.**
- **Adaptación y superación de la adversidad.**
- **Proceso dinámico.**

Por eso, se inicia esta sección con un esquema de estos conceptos (ver figura 1), para luego desentrañar cada uno. El cuadro de la adversidad está vacío, luego se irá llenando contra lo que enfrentamos, los factores de riesgo, las fortalezas o factores resilientes, los Pilares de la Resiliencia y las Fuentes de la Resiliencia.

Los eventos adversos pueden sentirse más manejables con ILC. ILC implica tener un sentido de agencia personal y control en lugar de sentir que uno está indefenso o desventurado. ILC también está vinculado a un sentido racional de responsabilidad personal y un sentido de motivación y esperanza. Muchas personas están debilitadas por distorsiones internas que las hacen sentir excesiva o inapropiadamente culpables. Aquellos con ILC pueden saber cuándo “No soy yo” y mantener la creencia de que pueden tener un impacto.

Alterar la perspectiva

¿Cómo modificas tu perspectiva para lograr la ILC si no te resulta natural?

Los estudios muestran que dos semanas de una práctica diaria y deliberada de reenfoque marca la diferencia. Por ejemplo, cambiar su atención emocional a algo por lo que está agradecido o a resultados positivos en los que jugó un papel próspero el estado de ánimo, según el investigador de psicología positiva, el Dr. Martin Seligman. El cambio de perspectiva intencional implica un proceso similar. Identifique sus puntos de control internos anotando sus áreas de efectividad, manteniendo su visión y aclarando los pasos que puede tomar o tomó, por pequeños que sean, para influir en el resultado deseado. Creer que las pequeñas acciones importan es parte del proceso.

Un cambio de perspectiva para creer que uno tiene agencia o una ILC es una idea simple. Vivirlo verdaderamente, poseerlo y hacerlo permanente requiere un compromiso psicológico. Uno puede necesitar capacitación o apoyo de un amigo o profesional. Una vez escuché al Dr. Aaron Beck, el padre de [la terapia cognitiva](#), decir que en los primeros días de su práctica y en comparación con sus colegas psicoanalíticos de la década de 1950, tenía oportunidades frecuentes. Una vez que la gente aprendió a cambiar sus perspectivas, lo que tomó semanas o meses y un par de sesiones por semana, a diferencia de los años de tratamiento de cuatro días por semana en psicoanálisis, ya no lo necesitaban. El mismo acto de cambio de perspectiva intencional es una manifestación de ILC.

Una visión alterada sobre uno mismo y el mundo es más fácil para algunos que para otros. Quizás somos rígidos. Tal vez queremos aferrarnos a lo negativo. [Las intervenciones cognitivo-conductuales](#) funcionan bien para muchas personas, pero la terapia psicodinámica orientada a la introspección puede ser mejor para aquellos que anhelan o necesitan una conversación, una conexión y una exploración más profundas para avanzar. La psicoterapia psicodinámica trata de remover capas de afectaciones y personalidades que se desarrollaron en la niñez como una forma de protección pero que ya no son útiles. El propósito es liberar un yo vitalizado creando una situación en la que pueda desplegarse, emerger y permanecer en juego.

Si uno está generalmente un poco deprimido o pesimista, una perspectiva ILC, que es intrínsecamente optimista, puede descubrirse en lugar de aprenderse. En otras palabras, uno puede poseer naturalmente más sentido de agencia, esperanza y racionalidad de lo que cree.

La coacción durante el desarrollo puede interferir con el progreso natural de una sensación de optimismo, agencia y comportamiento prosocial. (La capacidad de conectarse con otros y mantener la continuidad es un factor de vida bien descrito y bien vivido, incluso si solo se trata de un par de almas de ideas afines). Ya sea que lo tenga naturalmente o quiera aprenderlo y desarrollarlo, ILC es una perspectiva de vida que promueve la resiliencia y, por consiguiente; esta puede ser una fuente permanente de fortaleza interna.

Referencias

<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-65-2-98.pdf>

Baja autoestima II

Del Pensamiento a la palabra... y por ende somos

¿Cómo cambiar nuestros hábitos?