

## Fortaleza interior

Gracias a las funciones y a la fuerza del YO, las personas pueden experimentar quienes son y actuar en el mundo según la persona que creen ser; esto incluye el nombre, la familia, las expectativas, el papel social etc. Esta fortaleza interna es una de las condiciones necesarias para alcanzar la salud mental. Sobre este tema existen varios puntos de vista:

Fritz Perls; habla de la importancia de experimentar el aquí y el ahora, teniendo una clara consciencia de las propias percepciones y sentimientos en vez de dedicarnos al pasado y a recuerdos llenos de deseos insatisfechos, ansiedades o a el futuro, habla también de la importancia de la autosuficiencia en vez de depender de otros para sentirnos seguros.

Según los existencialistas como Nietzsche y Heidegger, el ser humano puede escoger su conducta y configurar sus características, las personas sanas son responsables de sus actos, toman decisiones y buscan tras-

cender los efectos determinantes y limitantes de su conducta, son conscientes de los conflictos y escogen ceder a ellos o no, ser una persona sana, significa ser libre y responsable y no un instrumento pasivo de impulsos o factores externos.

Para Freud, la personalidad sana significa armonía entre Ello, Yo y Super Yo, es decir, un sano equilibrio entre los deseos internos y la realidad externa: normas sociales, reglas, valores, etc., lo cual, es función del Yo.

La fuerza interna es fundamental para nuestra salud, nuestro crecimiento y el desarrollo de nuestro potencial. Gracias a ella podemos conocer el mundo de una manera real, ampliar nuestros horizontes, analizar lo que hasta el momento hemos vivido, lo que nos han dicho y si es necesario romper el círculo que nos mantiene en un auto concepto o una autoestima que no concuerden con nuestro potencial.



## Funciones del Yo

El Yo lleva a cabo distintas funciones que tienen por objetivo ayudarnos a adaptarnos a nuestro medio y realizar procesos internos de manera sana. Bellak propone las siguientes:

\* **Prueba de realidad:** Capacidad para distinguir los estímulos internos de los externos y validar las percepciones intra e interpersonales.

\* **Juicio:** Conciencia de lo adecuado y de las probables consecuencias de la conducta futura. Capacidad de apreciar su interacción con la realidad externa.

\* **Sentido de realidad del mundo y del sí mismo:** Grado en que los acontecimientos externos se experimentan como algo real e integrado a un contexto familiar, así como el grado en que el cuerpo y sus funciones se experimentan como algo familiar y perteneciente a uno mismo.

\* **Regulación y control de instintos, afectos e impulsos:** Habilidad para manejar los impulsos que lo impactan.

\* **Relaciones objetales:** Grado y manera de relacionarse con los demás

\* **Procesos del pensamiento:** Capacidad de

Contenido:

Fortaleza Interior

Funciones del Yo

Resiliencia: Fuerza ante la vida

Descubre tus fortalezas



## Funciones del Yo (continuación)

pensar con claridad que se manifiesta a través de la habilidad para comunicar los pensamientos de manera inteligible.

\* **Regresión adaptativa al servicio del Yo:** Posibilita la relajación de la agudeza cognoscitiva y la modalidad del proceso secundario del pensamiento, permitiendo el surgimiento de formas de ideación inconsciente y preconsciente.

\* **Funcionamiento defensivo:** Éxito o fracaso de las defensas y grado en que afectan adaptativa o inadaptativamente a la ideación y a la conducta.

\* **Barrera a los estímulos:** Umbral para la sensibilidad y la conciencia de la estimulación sensorial y la forma de respuesta ante ella.

\* **Funcionamiento autónomo:** Funcionamiento de los aparatos de autonomía primaria (vista, oído, intención, lenguaje, memoria, aprendizaje o

movimiento) y de autonomía secundaria (hábitos y habilidades complejas aprendidas)

\* **Funcionamiento sintético integrativo:** Capacidad para integrar y relacionar experiencias conductuales o psicológicas potencialmente discrepantes o contradictorias.

\* **Dominio—Competencia:** Capacidad para dominar su medio de acuerdo a sus recursos. Qué tan bien es utilizado el caudal del Yo del individuo en su interacción con el medio

La suma de todas estas funciones y su adecuado funcionamiento dan por resultado lo que se conoce como Fuerza Yoica. Esta fortaleza habla de la salud del Yo, de la salud de una persona, de su capacidad de cambio y adaptación. El Yo puede definirse como un agregado de percepciones o patrones de conducta aprendidos, así, salvo en las debidas excepciones, la estructura del yo puede modificarse o fortalecerse gracias a percepciones recientes. Y como en muchos otros aspectos de la personalidad, la adolescencia, es una buena oportunidad para ello.



## Resiliencia: Fuerza ante la vida

La Resiliencia alude a la sorprendente capacidad que tienen muchos seres humanos para crecer y desarrollarse aún en medios adversos. Es un concepto adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo se desarrollan sana y exitosamente. Concretamente, se refiere a un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana.

Producir resiliencia exige una negociación continua con el medio ambiente y aunque la resiliencia es definida como una dimensión personal, en tanto que es una característica de los individuos, se desarrolla sólo en medios ambientes protegidos.

De acuerdo con Grotberg, las fuentes para desarrollar la resiliencia se basan en tres conceptos pilares: Yo tengo, Yo soy y Yo puedo. La idea *Yo tengo*; significa el saber que se cuenta con personas en las cuales apoyarse, en quienes confiar y que nos guiarán y cuidarán de nosotros, este pilar

nos permite sentir que pertenecemos a una comunidad para la cual somos importantes. *Yo soy*, se refiere a saber respetarse a uno mismo y a los demás, al sentimiento de ser querido por los demás y a la disposición de ser responsable de uno mismo, nos permite sentirnos integrados en nuestros actos, emociones y espíritu. *Yo puedo*; implica la capacidad de desarrollarse con éxito en la vida, el poder hablar de nuestros sentimientos y nuestras cosas, buscar la manera de salir de los problemas, encontrar ayuda si es necesario, desarrollar habilidades sociales y de solución de conflictos.

A estos pilares podemos agregar uno más: *Yo espero*; que significa motivación ante la vida, saber que tenemos un sentido, desarrollar nuestra espiritualidad, tener esperanza y fe



## Descubre tus fortalezas

Descubrir e identificar tus fortalezas te dará la oportunidad de aprovecharlas, de optimizar tus recursos y no afianzar tus debilidades, te dejará hacer con tu vida

posible lo mejor posible. Identifica tus talentos, reconócelos, perfecciónalos, aprovéchalos e integra a tú vocabulario el lenguaje de la fortaleza humana.