

LA RESILIENCIA: breve guía práctica.  
Nahila Hernández San Juan

“Yo no hablo de optimismo a toda costa, sino de entrenar la fuerza vital que nos impulsa hacia donde todo es posible”.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles, ya que son conscientes que después de la tormenta, llega la calma. Según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE), RESILIENCIA es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. Pero en realidad va mucho más allá, pues implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de nuevas circunstancias y nuestras necesidades, para ser, no solo capaces de sobreponernos a las adversidades que nos ha tocado vivir, sino que ir un paso más allá y utilizar esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo el potencial.

¿Cómo podemos ser más resilientes?

Diversos estudios han demostrado que ciertos **atributos** de la persona constituyen la base de ser resiliente. Estos son los siguientes:

**Autoestima consistente.** Es el fundamento de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, suficientemente bueno y capaz de dar una respuesta sensible.

**Introspección.** Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de captación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.

**Independencia.** Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio exterior; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación prescindiendo de los deseos del sujeto.

**Capacidad de relacionarse.** Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la actitud prepotente que supone.

**Iniciativa.** El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

**Humor.** Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

**Creatividad.** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

Moralidad. Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

Capacidad de pensamiento crítico. Es un pilar de segundo grado, fruto de la combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto (Melillo, 2002)

Ya hablamos de las bases pero cómo son las personas resilientes? ¿Qué **caracteriza** a una persona resiliente?

Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones. El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las personas resilientes saben usarla a su favor. Estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.

Son creativas. La persona con una alta capacidad de resiliencia no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.

Confían en sus capacidades. Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer. Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.

Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender. A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas con un alto nivel de resiliencia son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender yo de esto?

Practican el mindfulness o conciencia plena. Aún sin ser conscientes de esta práctica milenaria, las personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir en el aquí y ahora y de tener una gran capacidad de aceptación. Para estas personas el pasado forma parte del ayer y no es una fuente de culpabilidad y zozobra mientras que el futuro no les aturde con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarles el mayor provecho. Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la vida.

Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista. Las personas resilientes son muy objetivas, saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su alcance y sus metas, pero eso no implica que no sean optimistas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Estas personas desarrollan un optimismo realista, también llamado optimalismo, y están convencidas de que por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor.

Se rodean de personas que tienen una actitud positiva. Las personas que practican la resiliencia saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.

No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones. Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas con capacidad de resiliencia saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad.

Son flexibles ante los cambios. A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.

Son tenaces en sus propósitos. El hecho de que los resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.

Afrontan la adversidad con humor. Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.

Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social. Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.

Ahora bien, como **desarrollar** la resiliencia?

Ir generando capacidad para crear resiliencia es un proyecto personal. No todas las personas reaccionan de la misma manera frente a situaciones traumáticas o estresantes. Un

enfoque para mejorar la resiliencia puede funcionar en una persona pero no en otra, así que se pueden usar diferentes estrategias para promover un buen afrontamiento.

Algunas de estas variaciones suelen reflejar diferencias culturales. La cultura puede tener un impacto en cómo la persona comunica sus sentimientos y en cómo se enfrenta a la adversidad. Un ejemplo de ello son las diferentes concepciones que existen de la muerte en varias culturas; mientras que para la mayoría de países de occidente la muerte se representa como el fin de todo lo bueno, es visto como un hecho extremadamente negativo y suele ser un tema tabú, para los orientales constituye el paso hacia la regeneración y la reafirmación de los valores ancestrales que conformaron su comunidad. La clave está en identificar qué consejos pueden funcionar con nosotros y de qué manera pueden formar parte de nuestra propia estrategia personal para mejorarla.

A continuación puedes encontrar algunas **estrategias** que te ayudarán a desarrollar la resiliencia por ti mismo:

Establece relaciones de apoyo dentro y fuera de la familia

Es importante construir buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en nuestras vidas. Aceptar ayuda y apoyo de personas que nos quieren y escuchan ayuda a proveer modelos a seguir y ofrecen estímulos y seguridad. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la ayuda a desfavorecidos, y otros grupos locales les pueden proveer sostén social y les ayudan a tener esperanza.

Evita ver las crisis como obstáculos insuperables

No se puede evitar que ocurran eventos que producen tensión, pero se puede cambiar la manera en que se interpreta y se reacciona ante ellos. Trata de mirar más allá del presente y piensa que en el futuro las cosas mejorarán. Observa si existe alguna forma sutil de sentirse mejor mientras te enfrenta a las situaciones difíciles.

Acepta que el cambio es parte de la vida

Es posible que como resultado de una situación adversa no te sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar te puede ayudar a enfocarte en las circunstancias que sí pueden mejorar.

Dirígete hacia tus metas

Desarrolla tu capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo. Actúa siempre para acercarte a tus metas, aunque parezcan logros pequeños. En vez de enfocarte en tareas que parece que no se pueden lograr, pregúntate acerca de las cosas que puedes mejorar hoy y que te van a ayudar a caminar en la dirección hacia la cual quieres ir.

### Lleva a cabo acciones decisivas

En situaciones adversas, llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan. No tengas miedo de reflexionar sobre la situación que tienes delante y, en el momento en que creas que has llegado a una conclusión, tira hacia delante.

### Busca oportunidades para descubrirte a ti mismo

Muchas veces, como resultado de una lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.

### Mejora tus destrezas en comunicación y en solución de problemas

Cuanto más desarrollemos estas capacidades, mejor sabremos resolver nuestros conflictos interpersonales y menos carga estresante recaerá sobre nuestra persona. También es importante saber manejar sentimientos e impulsos fuertes, permitirse experimentarlos y también reconocer cuando se tiene que evitarlos para poder seguir funcionando.

### Cultiva una visión positiva de ti mismo

Nadie es perfecto, cada uno de nosotros posee puntos fuertes y áreas de mejora. Es importante aceptarnos y querernos tal y como somos, confiar en nuestras fortalezas y habilidades e intentar mejorar nuestras capacidades en la medida de lo posible.

### Nunca pierdas la esperanza

Cuando somos optimistas a pesar de los problemas seremos más capaces de esperar que ocurran cosas buenas en la vida. Trata de visualizar lo que quieres conseguir en vez de preocuparte excesivamente por lo que temes que ocurra o por lo que podría haber sido y no fue. Aun cuando te enfrentes a eventos muy dolorosos y que te causan un gran malestar, trata de considerar la situación que te está causando tensión en un contexto más amplio, y mantén una perspectiva a largo plazo.

### Cuida de ti mismo

Es necesario que prestes atención a lo inmaterial y a ti mismo: por ejemplo, debes pensar en tus necesidades y deseos. Interésate en actividades que disfrutes y encuentres relajantes. Haz ejercicio regularmente, es beneficioso tanto para tu salud física como psicológica. *Mens sana in corpore sano*. Cuidar de uno mismo ayuda a mantener mente y cuerpo en un buen estado de forma y listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

## Otras maneras de promover tu fortaleza interior

Algunas formas adicionales de fortalecer la resiliencia podrían serte de gran ayuda. Por ejemplo, te sugiero que pruebes a escribir sobre tus pensamientos, emociones y sentimientos más profundos relacionados con la experiencia traumática u otros eventos estresantes de tu vida y que te causan malestar y desazón en la actualidad.

La meditación y algunas prácticas espirituales como el yoga o el Mindfulness también pueden ayudar a algunas personas a establecer relaciones positivas, a mejorar su calidad de vida y a enfocar el futuro con una mejor perspectiva.

## Algunas preguntas para hacerse a uno mismo

Enfocarse en las experiencias pasadas positivas, desarrollar estados de ánimo positivos y mejorar las fuentes de fortaleza personal, son factores que pueden ayudarte decisivamente a identificar las cualidades personales y conocer las estrategias que funcionan para ti a la hora de desarrollar resiliencia.

## **Ejercicio.** Preguntas para la autoexploración

Con este pequeño ejercicio de autoexploración contestando a las siguientes preguntas sobre ti mismo y tus reacciones a los retos en tu vida podrás descubrir cómo responder efectivamente a eventos difíciles.

¿Qué tipos de eventos te han resultado más difíciles?

¿Cómo te han afectado psicológicamente dichos eventos?

¿Cuándo te encuentras estresado o desesperanzado, te ha ayudado pensar en tus seres queridos?

¿Cuándo te enfrentas a una experiencia problemática y difícil, a quién has acudido para que te ayude?

¿Qué has podido aprender sobre ti mismo y sobre tu relación con los demás cuando has pasado por circunstancias complicadas?

¿Te ha ayudado proporcionar apoyo emocional a otras personas que están pasando por una situación parecida?

¿Has podido superar los obstáculos que han ido apareciendo en tu vida? Y si es así, ¿cómo lo has logrado?

¿Cuál es el motor principal que consideras que más te ha ayudado a seguir adelante?

Espero que este ejercicio ayude para conocerte mejor y descubrir tu capacidad de resiliencia, e irla desarrollando a lo largo de tu vida.

Cómo adquirir la práctica? Existen algunas técnicas que pueden ayudarnos. Muchas hacen énfasis en la coherencia y la resiliencia en relación con el manejo inteligente de energía.

Te propongo algunas **estrategias para regular tu energía eficientemente** y aumentar tu resiliencia. El entender estas estrategias te ayudará a determinar cuándo y dónde puedes aplicar cualquiera de las técnicas.

1. Prepararse para establecer el tono del día y mantener mayor aplomo ante eventos de mucho estrés o ante rutinas regulares como ir al trabajo.

2. Cambiar y Reiniciar lo antes posible después de una reacción de estrés o una situación difícil, cambiando hacia un estado de mayor coherencia para minimizar las pérdidas de energía. Cambia y Reiníciate nuevamente antes de descansar o de acostarte para obtener el máximo beneficio del sueño o descanso.

3. Mantener tu resiliencia durante el día estableciendo una práctica regular para revitalizar tu aplomo entre actividades.

Escoge la técnica apropiada, al momento, cuando se presentan eventos difíciles. Utiliza alguna técnica inclusive cuando sientas que no la necesitas.

Técnica Respiración

Técnica Coherencia Rápida

Técnica Balance Interior

Técnica Centrar, Sostener y Expandir

Técnica Pausa y Pregunta al Corazón

Finalmente, vale destacar que la resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes (hasta donde sabemos), aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un “buen carácter”. La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida. Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

De hecho, las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentarse a los diferentes retos de la vida.

En mi experiencia personal, el deporte implica en si mismo el uso de las técnicas, estrategias que terminan por construir la estructura del ser resiliente. Pienso que es un conducto progresivo, didáctico y con valor de largo plazo, aunque ciertamente no es el único. Hay muchos caminos siempre para llegar a Roma, yo te propongo: Si tu historia de vida no te llevó a desarrollar esta cualidad, empieza con la práctica de alguna disciplina que involucre **cuerpo-mente y alma.**