

..RESILIENCIA..

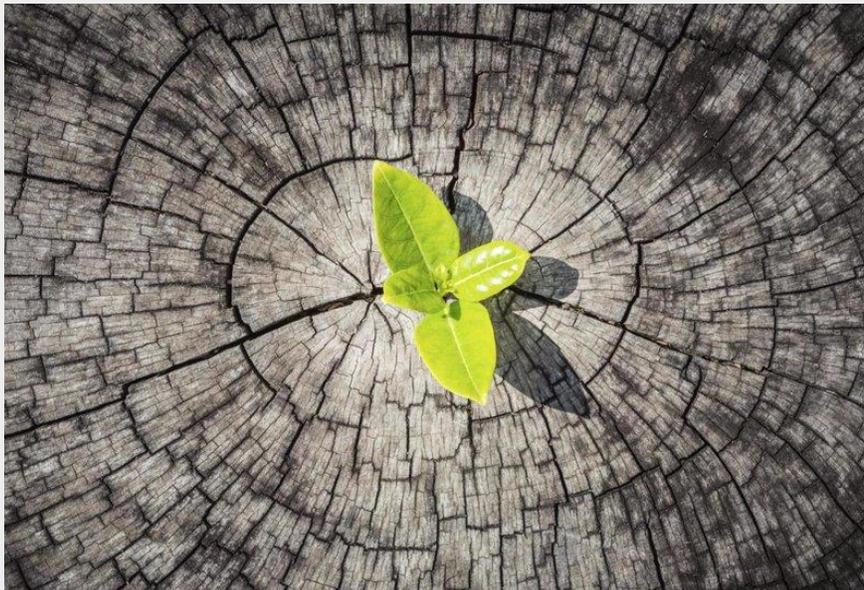
..QUE ES Y COMO FOMENTARLA EN NUESTRO ESTILO DE VIDA..

La resiliencia es la resistencia frente a la adversidad junto a la capacidad para reconstruirse saliendo fortalecido del conflicto lo que caracteriza a la resiliencia.

Qué es la resiliencia es una actitud vital positiva a pesar de las circunstancias difíciles y representa el lado positivo de la salud mental. Consiste también en saber aprender de la derrota y transformarla en oportunidad de desarrollo personal

La neurociencia constituye un sustento importante de los trabajos en resiliencia puesto que aporta la base científica que muestra que el cerebro humano es capaz de adaptarse a los cambios a través de la plasticidad neuronal. "Esa 'adaptabilidad' del cerebro permite al ser humano tener fe en el futuro y superar situaciones en las que parece no existir salida

Como norma general, la especialista señala que las áreas en las que se trabaja para superar el trauma son cuatro: la aceptación de la realidad, la adaptación o reformulación de la vida tras el trauma, la construcción de una red social de apoyo y la búsqueda de un sentido o propósito en la vida.



8 PRINCIPIOS DE LA RESILIENCIA

1. *Introspección:*

capacidad de observarse, conocerse a sí mismo y darse una respuesta honesta en relación al mundo exterior

2. *Motivación esencial:*

capacidad de darle sentido a la vida creando su propio proyecto trascendente.

3. *Autorregulación emocional:*

capacidad de afrontar tensiones sin victimismo como parte de la vida.

4. *Independencia y autonomía emocional:*

capacidad de mantener distancia emocional y física ante los conflictos sin caer en el aislamiento. Saber fijar límites entre uno mismo y el medio.



5. *Confianza en sí mismo y en sus propios recursos:*

adecuada autoestima, iniciativa y responsabilidad para lograr autonomía personal.

6. *Capacidad de relacionarse:*

habilidad para establecer vínculos afectivos con otras personas creando relaciones saludables. Equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de ayudar a otros.

7. *Sentido del humor y creatividad:*

Actitud positiva, optimismo y saber encontrar lo cómico en la propia tragedia

8. *Moralidad, ética y coherencia:*

mantener una unidad de vida entre lo que se dice y lo que se hace fundada en criterios sólidos.

LAS PERSONAS RESILIENTES EXPRESAN MAS SATISFACCION CON LA VIDA

Las personas con más capacidad para superar las adversidades “las más resilientes” son las que están más satisfechas con la vida, según un estudio realizado con alumnos de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB).

El trabajo, publicado recientemente en 'Behavioral Psychology', avala cómo ante las situaciones más adversas, como puede ser el caso de la pérdida de un ser querido, algunas personas sufren las secuelas toda la vida, mientras que otras se sobreponen y la intensidad de las emociones negativas va decreciendo con el tiempo. No obstante, hay un tercer grupo de personas a quienes la vivencia del trauma las hace crecer personalmente, haciendo que sus vidas adquieran un nuevo sentido y saliendo reforzadas.



A veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad, una ruptura de pareja particularmente dolorosa, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño largamente anhelado, problemas económicos o una pandemia como el COVID-19...

Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. En este punto tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por la resiliencia.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces

de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa



La resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, 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.

LAS PERSONAS QUE PRACTICAN LA RESILIENCIA EN SU DIARIO VIVIR:

* *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

LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS

Si queremos que nuestros hijos afronten las dificultades de la vida con fortaleza es importante construir un apego seguro y educarles en la capacidad de ser resilientes, para ello es fundamental nuestro ejemplo, no sobreprotegerles y sobre todo creer en ellos.

No se trata de evitar que se caigan, sino de enseñarles a levantarse, y para ello tenemos que confiar en que ellos pueden. Por supuesto, tampoco se trata de exponerles a peligros o ambientes agresivos “para que se hagan más fuertes”. Aportar seguridad y protección es necesario.



Algo importante que podemos preguntarles a los niños cuando tienen un contratiempo si queremos que aprendan a desarrollar la resiliencia es ¿qué puedes aprender de esto? o ¿qué puedes sacar bueno de esto que ha ocurrido?

Enseñar a los niños a relativizar y a ver los errores y los contratiempos como una oportunidad para aprender y mejorar les guiará por el camino de la resiliencia, pero no desde la negación de sus emociones, sino desde empatía hacia lo que sienten y su mundo emocional, transmitiéndoles nuestra confianza en que ellos pueden afrontar la adversidad y superarla.

CY BERGRAFIA

- <https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-resiliencia-12-consejos-sencillos-dia-dia-20140316100133.html>
- <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>
- <https://www.nytimes.com/es/2017/07/31/espanol/resiliencia-edad-avanzada.html>

ELABORADOR POR

Katherine Paola Cano Lopez

Psicóloga, Programa Escuela Entorno Protector