

Resiliencia

Crece a partir de la adversidad

¿Qué es la resiliencia?

Es la capacidad que tienen las personas de sobreponerse a traumas o dolores emocionales. Es aprender de algo aunque sea negativo, fortaleciéndose de dicha situación.

Escribir artículos es algo que me apasiona y me gratifica muchísimo. Sin embargo escribir este artículo me costó mucho. Me hizo contactar con mi propia resiliencia, con mi fuerza, con mi lucha y, sin lugar a dudas, con mis miedos.

La palabra miedo nos da "miedo", pero esto es bueno. Nos ayuda a protegernos y a cuidarnos, solo es negativo cuando nos paraliza. Debemos usar lo que nos pasa para salir adelante y crecer. Así lo hice yo, así lo harás tú también. Cuando digo que **se puede**, es porque lo viví.

Es en las situaciones difíciles donde encontramos recursos que muchas veces no sabíamos que teníamos. Lo importante es que luego los incorpores a tu repertorio de conductas y vivas tú pasado como algo que te ha hecho crecer.

Si hoy estoy aquí trabajando como profesional es gracias a la lucha por salir adelante. Tal vez nos quejemos un poco en el camino, pero lo que nos ha tocado vivir, nos ha hecho más fuertes y decididos. Nos ha hecho llegar a lugares impensados, a superar pérdidas y a generar cosas nuevas.

Cada uno de nosotros, si miramos para atrás, tenemos alguna historia de lucha, de miedo, de superación y sobre todo de **aprendizaje**. Cuando pasamos por una situación difícil, que nos desestabiliza, que incluso puede habernos generado un trauma, tenemos siempre la posibilidad de mirar hacia adelante, de aprender, de superarnos y sobre todo, de desenvolvemos en un nivel superior.

La psicología positiva considera a la resiliencia como una respuesta común, como una forma de ajuste frente a la adversidad. Los problemas se plantean como desafíos, como una oportunidad para desarrollar nuestra creatividad. La resiliencia está vinculada a la **autoestima**, por eso es de suma importancia trabajar con la autoestima de los niños, para que el día de mañana puedan transformar la adversidad a su favor.

La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas.
E. Chávez y E. Yturalde (2006)



10 CAMINOS PARA CONSTRUIR LA RESILIENCIA

(Material extraído del libro "La Resiliencia" Crece desde la adversidad - Anna Forés y Jordi Grané. Pág. 96 - 97).

La Asociación Americana de Psicología (APA) dice que estos son los caminos para desarrollar la resiliencia:

- **Hacer conexiones** (por ejemplo: llamar a una amiga, anotarse en algún club o curso para tener más vida social, etc.).
- **Evitar ver las crisis como problemas insuperables**, tener mente positiva, "sé por experiencia que muchas veces aquello que me parecía lo peor del mundo, termina beneficiándome".
- **Aceptar que los cambios son parte de la vida**, hacen de la vida un desafío constante.
- **Avanzar hacia objetivos realistas**.
- **Actuar con decisión contra las adversidades** (por ejemplo: si solo siento pena de mí mismo, no lograré nada).
- **Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo** (por ejemplo: me doy cuenta que tengo cualidades que antes no sabía que poseía y que ahora las utilizaré en los distintos ámbitos de la vida).
- **Alimentar una visión positiva de uno mismo** (valgo como persona, independiente de mis errores, el hecho de estar vivo ya me da un valor).
- **Mantener la perspectiva de las cosas**: prever el largo plazo y saber contextualizar los acontecimientos. Si pienso las consecuencias de mi comportamiento a futuro, todo irá mejor.
- **Mantener una visión esperanzada** (por ejemplo: claro que puedo, no es la primera vez que me caigo, ni la última que me levanto).
- **Cuidarse**: prestar atención a nuestras propias necesidades y sentimientos (¿qué quiero yo? ¿Qué necesito? En la medida en que yo esté bien, mi entorno también lo estará).

Por Ps. Viviana Vainenberg