

La resiliencia transforma realidades

Parte 1

¿Sabes qué es la resiliencia? ¿Quieres aprender a ser una persona más resiliente?



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...

El significado de resiliencia, según la Real Academia Española de la Lengua (RAE), es la **capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas**, pero en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos **salir fortalecidos de ellas**.



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 en los labios.

El origen del concepto de resiliencia en psicología

El primer autor que empleó este término fue John Bowlby, pero fue Boris Cyrulnik, psiquiatra, neurólogo, psicoanalista y etólogo, el que dio a conocer el concepto de resiliencia en la psicología en su bestseller "Los patitos feos".



BORIS CYRULNIK

¿Cómo podemos ser más resilientes?

La resiliencia no es una cualidad innata, 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. 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.

¿Qué caracteriza a las personas resilientes?

<p>1.</p>  <p>SON CONSCIENTES DE SUS POTENCIALIDADES Y LIMITACIONES.</p>	<p>2.</p>  <p>SON CREATIVAS.</p>	<p>3.</p>  <p>CONFÍAN EN SUS CAPACIDADES.</p>	<p>4.</p>  <p>ASUMEN LAS DIFICULTADES COMO UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER.</p>
<p>5.</p>  <p>PRACTICAN EL MINDFULNESS O CONCIENCIA PLENA.</p>	<p>6.</p>  <p>VEN LA VIDA CON OBJETIVIDAD, PERO SIEMPRE OPTIMISTA.</p>	<p>7.</p>  <p>SE RODEAN DE PERSONAS POSITIVAS Y EVITAN A LOS VAMPIROS EMOCIONALES.</p>	<p>8.</p>  <p>NO INTENTAN CONTROLAR LAS SITUACIONES, SINO SUS EMOCIONES.</p>
<p>9.</p>  <p>SON FLEXIBLES ANTE LOS CAMBIOS</p>	<p>10.</p>  <p>SON TENACES EN SUS PROPÓSITOS.</p>	<p>11.</p>  <p>AFRONTAN LA ADVERSIDAD CON HUMOR.</p>	<p>12.</p>  <p>BUSCAN LA AYUDA DE LOS DEMÁS Y EL APOYO SOCIAL.</p>

Te invitamos a leer el artículo completo aquí <https://bit.ly/2AgVB7R>

(El Prado Psicólogos, 2020)