

# Resiliencia, la capacidad de superar las adversidades

La resiliencia no es un rasgo exclusivo de personas extraordinarias, sino que es una respuesta natural y frecuente en todo ser humano

La resiliencia, la capacidad de asumir situaciones límite o de sobreponerse a experiencias de dolor emocional, es una característica de todas las personas en mayor o menor grado. Hay quienes, a pesar de vivir circunstancias muy adversas, no solo no sufren traumas psicológicos, sino que además salen reforzados. Esto es la resiliencia.

Un proceso por el que las personas tienen la habilidad de adaptarse a situaciones traumáticas. En definitiva, a sobreponerse a la adversidad y a ser capaces de seguir adelante, incluso, transformados. La investiga-

ción científica ha puesto de manifiesto que la resiliencia es común a todas las personas. Así lo demuestran sucesos acaecidos en la historia de la humanidad, como relató en su momento Viktor Emil Frankl, neurólogo y psiquiatra austriaco que sobrevivió en los campos de concentración de Auschwitz y Dachau, al describir en sus ensayos cómo en las condiciones más extremas el ser humano encuentra una razón para vivir.

## ¿Se nace ya con resiliencia?

Esta capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite, sobreponerse al dolor emocional que producen y seguir proyectándose en el futuro, a pesar de los acontecimientos desestabilizadores o condiciones de vida difíciles, es innata a la persona. Es decir todos tenemos la capacidad de resistir el golpe, sobreponernos y seguir adelante.

Los expertos coinciden en asegurar que todos contamos con esta capacidad de sobreponernos, de forma que la resiliencia no es una característica especial para una minoría, ni tampoco está reservada para personas extraordinarias, sino que es una respuesta natural, normal y frecuente en el ser humano. Forma parte de nosotros, parte de nuestra esencia, de nuestro objetivo y fin más primario: la supervivencia.

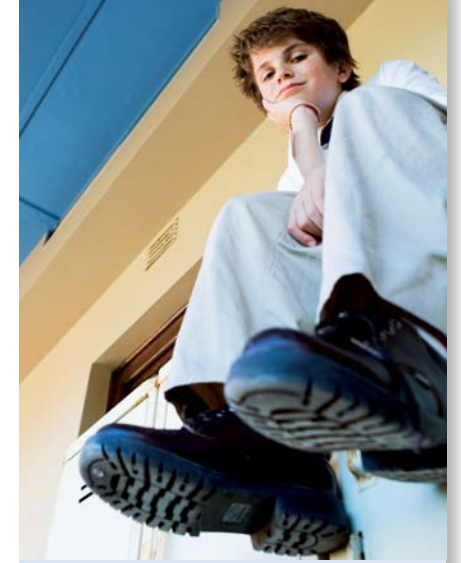
Pero no solo de resiliencia está hecho el ser humano. Está asociada a unas características como el autoconocimiento, la autoestima, la independencia, la capacidad para relacionarse, la iniciativa, el buen humor y la creatividad, entre otras, y todas ellas forman parte, en mayor o menor intensidad, de las personas que se transforman con el transcurrir de la vida. Sin embargo, es posible entrenarlas y mejorarlas. Por tanto, se puede afirmar que la resiliencia nace, se hace y se aprende.

## Estrategias para aumentar la capacidad de resiliencia

Saber que contamos con esta fortaleza no significa que una persona sea invulnerable o que no afecte un acontecimiento sufrido. Hay que tener en cuenta que una persona, después de pasar por una experiencia traumática, sufre un cambio que influirá en su modo de pensar y de actuar.

Los autores que han investigado la resiliencia defienden que la experiencia traumática puede generar tres tipos de cambio: en relación a uno mismo, en las relaciones interpersonales y en la propia espiritualidad y filosofía de vida. Y ser consciente de ello ayuda a aumentar la capacidad de sobreponerse a la adversidad. Convendría por tanto reflexionar sobre lo que ha sucedido y sobre los cambios vividos y, desde ahí, descubrir los pensamientos y emociones que ayuden a crecer. En ocasiones, una persona puede descubrirlo sola, otras, sin embargo, necesitará la ayuda de su entorno o de un psicólogo para que dirija el camino hacia ese conocimiento personal.

www.consumer.es



## LA PERSONALIDAD RESISTENTE

En la década de los setenta, surgió el concepto de personalidad resistente de la mano del doctor Salvatore R. Maddi, profesor de Psicología y comportamiento social de la Universidad de Harvard, EE.UU.) y la doctora Suzanne Kobasa, investigadora de la Universidad de la Ciudad de New York, EE.UU. Este término proviene de la teoría existencial de la personalidad, y de ella se extraen dos ideas claves relacionadas con la resiliencia: que la persona, que no es solo un portador de rasgos internos y estáticos, construye su personalidad a través de sus acciones, y que la vida es un inevitable cambio asociado a situaciones de estrés.

Desde este enfoque, además, se pueden distinguir tres conceptos asociados a la resiliencia: el compromiso (cualidad de creer en el valor de uno mismo y de sus acciones), el control (la manera de pensar y de actuar ante situaciones, relacionado con el control de uno mismo y con su responsabilidad) y el reto (la creencia de que el cambio es inherente a la vida; esta cualidad proporciona una flexibilidad cognitiva que ayuda a la superación).

\* Fuente: Lecina Fernández, psicóloga clínica

