

Resiliencia: superando la adversidad

Por **María Fernández Sulbarán**
Adscrita a la Dirección de Asesoramiento y
Desarrollo Estudiantil

En momentos actuales, por COVID-19, la incertidumbre ante el futuro o sobre cambios en el estilo de vida, pueden aumentar el grado de desesperanza y configurar expectativas catastróficas sobre la vida.

Cuando hay situaciones caracterizadas por obstáculos abruptos, desagradables y demandantes, el ser humano debe aprender a afrontarlas partiendo del nivel de seguridad que sienta sobre sus competencias y recursos; para así actuar en consecuencia a la superación de las mismas, destacando aspectos positivos, creativos y saludables de su persona. A esto se le conoce como resiliencia.

Este concepto adoptado por las ciencias sociales, se refiere a “la capacidad que permite a las personas salir transformados y enriquecidos al enfrentar situaciones adversas” (Fiorentino, 2008, pp. 98-99). Y surge en el individuo desde la infancia, con constitución de factores, de acuerdo con Vanistendael (2002; citado en Fiorentino, 2008) estos son:

1. *Apego seguro y expectativas positivas*: las figuras significativas en la crianza deben brindar aceptación incondicional al niño.
2. *Satisfacción de necesidades básicas*: el sistema de protección debe proveer alimentación, vivienda, normas, educación, etc.
3. *Desarrollo de sentido sobre su propia vida*: en la narrativa de quien

se es, el niño debe existir con sentido y coherencia sobre sí mismo.

4. *Autoestima*: valoración de sí mismo, potenciado por la interacción con personas significativas.
5. *Competencias y aptitudes*: desarrollo de habilidades sociales y de automanejo que ayuden en la resolución de problemas.
6. *Humor*: proceso que permite sobrellevar lo irracional e imperfecto de los pensamientos sobre una vida sin dificultades, implica aceptación ante los fracasos.

Estos componentes juegan una dinámica que ayudan al individuo a crecer con estabilidad emocional y percepción de bienestar elevado. Pero, ¿qué pasa si en la infancia no se constituyen todos los componentes? ¿Se puede desarrollar resiliencia en la adultez? En realidad sí, solo vale la pena preguntarse *¿se está dispuesto a atravesar un proceso de cambio intrapsíquico?*

Cuando se piensa en resiliencia, hay que comprender la importancia de la auto-motivación, la identificación de las fortalezas y el reconocimiento de los recursos emocionales, sociales y cognitivos que se posean.

Enfocar la atención únicamente en lo adverso de la situación, en el pensamiento descalificativo de sí mismo (no sirvo para, jamás aprenderé de, etc.) o de condescendencia (por qué a mí, pobre de mí, etc.), en las estrategias de resolución de problemas centradas en la evasión (no hablar de los conflictos asertivamente, abandonar por miedo, etc.) y no realizar una evaluación de la situación antes de tomar decisiones, perpetúan el ciclo desadaptativo a las vivencias difíciles.

Para Godoy-Izquierdo y Godoy (2002; citado en Becoña Iglesias, 2006), la forma de comportarnos juega un papel importante en la construcción de la resiliencia en la adultez, destacando los siguientes aspectos de la personalidad: a) el compromiso, que implica un acuerdo interno por desarrollar las actividades diarias a pesar de las vicisitudes; b) el autocontrol sobre la percepción y emociones acerca de los acontecimientos; y c) el desafío, aceptar que los cambios son habituales e importantes en la vida.

Por todo lo anterior, en la vida adulta se deben establecer convenios internos como factores protectores que promueven la resiliencia, tales como:

1. *Crear expectativas realistas sobre sí mismo y las situaciones.* Considerando las fortalezas y capacidades internas para configurar dichas expectativas; también se debe reconocer los factores de riesgo y protección de los ambientes donde socializamos.
2. *Establecer relaciones sanas con los otros.* Incentivar vínculos basados en la comprensión, respeto e interés, con límites saludables para fomentar un apego seguro y confianza.
3. *Aprovechar oportunidades.* Cada situación representará un nivel de riesgo así como de crecimiento; identificar los aspectos motivadores ayudarán a crear espacios para el desarrollo integral.
4. *Responsabilizarse por las decisiones que se tomen.* Protagonizar tu historia implica ser responsable de cómo se vive cada etapa, la narrativa debe construirse desde la apropiación.

5. *Pedir apoyo.* El núcleo familiar, el mundo académico y social (trabajo, comunidad) contribuyen en la sensación de pertenencia y ayuda. Solicitar asistencia psicológica, médica o profesional es importante.
6. *Construir un sistema de creencias.* Apoyarse en valores sociales como el respeto, amor, compañerismo, además de creencias espirituales, que brinden guía moral y ética.

Sin lugar a dudas, la resiliencia es una capacidad que se puede fomentar. La travesía de las dificultades puede ser canalizada desde la salud mental.

Para profundizar más sobre el tema, puede consultar:

Aprendemos Juntos. (10 de diciembre de 2018). *Versión Completa. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.* Boris Cyrulnik [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=lugzPwpsyY>

Aprendemos Juntos. (29 de octubre de 2018). *V. Completa. Cuando ser fuerte es la única opción.* Irene Villa, periodista y psicóloga [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=FLTRgs3kMk>

Referencias

- Becoña Iglesias, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista De Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125–146. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Fiorentino, M. T. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma psicológica*, 15(1), 95-114. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604004.pdf>