

RESILIENCIA: Enfrentar la adversidad.

Dra. Norma Ivonne González Arratia López Fuentes
Profesora-Investigadora de la Facultad de Ciencias de la Conducta-UAEM.



¿Qué hacemos cuando algo malo o desagradable nos ocurre en la vida? Las personas reaccionan de diferentes maneras. Algunos se enojan y enfurecen, otros sienten una gran sacudida emocional y están más susceptibles a presentar depresión y ansiedad, a otros les sucede lo contrario, se paralizan y sienten que no son capaces de hacer frente a lo que les ha ocurrido, o bien, se culpa a los demás de todo lo que les ha ocurrido en la vida. Pero otro grupo de personas se adaptan y se ajustan rápidamente a los nuevos retos y sobreviven al cambio constante (Siebert, 2007: 14). A este último grupo se le conoce como resilientes.





Pero ¿cómo se define la resiliencia? Recientemente la Real Academia de la lengua Española en 2014, la define como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. También existen muchas formas de entenderla, para unos es una habilidad esencial en cualquier ámbito de la vida en momento de confusión. Para otros, es la capacidad de recuperarse fácilmente de los contratiempos, advirtiendo posibilidades de superarlos y sobre todo, de recuperarse y fortalecerse con la experiencia.

No se debe perder de vista que la resiliencia, no sólo es enfrentar la situación, sino lo que es más importante, también implica una transformación, un aprendizaje, un crecimiento (Madariaga, 2014: 12). Entonces, los problemas y situaciones constantes de crisis pueden ser enfrentados y superados buscando las particularidades positivas que llevan a mejorar la situación futura. Por tanto, la resiliencia consiste en recuperarse de los conflictos no únicamente dejando que sólo desaparezca la crisis, sino, impulsando cambios y fortaleciendo las defensas ante la reaparición de los mismos, es decir, se trata de responder adaptativamente y crecer a pesar de las circunstancias difíciles.

La importancia de estudiar la resiliencia está en que los individuos que poseen más habilidades para resistir ante situaciones extraordinarias, difíciles y/o traumas, se ha observado que tienen una ventaja significativa frente a quienes se sienten desamparados o quienes reaccionan como víctimas.

Todos tenemos un potencial de resistencia innato al cual podemos acceder y desarrollar, y que hemos identificado a través de autoinformes con los que contamos, los cuales incluyen habilidades, actitudes y atributos clave que se encuentran en las personas resilientes. Por lo que es importante identificar nuestra propia resiliencia, y reconocer cuáles son nuestras áreas fuertes y aquellas que requerimos reforzar.

Nuestra investigación, nos ha permitido reconocer aquellos factores que sirven de ayuda a la hora de enfrentar una crisis o situaciones traumáticas y que explican la conducta resiliente. Es decir, que nuestros hallazgos indican que una persona resiliente se caracteriza por poseer: alta autoestima, utiliza estilos de enfrentamiento positivos y adaptativos, poseen sentido del humor, son más optimistas, tienen la capacidad de encontrar sentido en su vida, se reportan más felices, son creativos, tienen iniciativa y motivación, son más empáticos y con mejor manejo de las relaciones interpersonales, independientes, experimentan con mayor frecuencia emociones positivas. Mientras que las características del medio social de las personas resilientes, en especial los niños, son que cuentan con padres competentes, tienen una relación cálida al menos con un cuidador primario; en el caso de los adultos tienen la posibilidad de contar con apoyo social (cónyuge, familia u otras figuras importantes) y redes informales de apoyo (González Arratia, 2011).



Además, hemos observado que la capacidad de resistencia no es sólo física o anímica para soportar cualquier calamidad, incluye también las de índole social, así como las expectativas y esperanzas, la experiencia acumulada, la experiencia del entorno, la percepción, las tradiciones, la solidaridad y otros valores transmitidos por generaciones que conforman una parte muy importante de la cultura, la edad y el género.

Los investigadores han demostrado que en nuestros momentos críticos, es evidente que cuantos más recursos tengamos, mayor será nuestra capacidad de hacer frente a las crisis y/o adversidades de manera competente. Tener un historial de resistencia nos hace estar mejor preparados para manejar a posteriori los desafíos y traumas, grandes y pequeños (Lyubomirsky, 2014: 15)

Nuestro objetivo es ampliar nuestra mirada, en el sentido de que no sólo debemos centrarnos en aspectos negativos, sino en analizar el potencial creativo y las muchas formas en las que podemos construir una buena vida (Terragona, 2012: 23; González Arratia, 2014). Por lo que es indispensable que en lugar de deprimirnos ante las circunstancias, empecemos por considerar que los tiempos difíciles pueden ser oportunidades para renovarse, crecer o cambiar significativamente. Por nuestra parte, seguiremos investigando las fortalezas y cómo utilizarlas, sin negar los límites de la realidad.

Referencias

- González Arratia, L.F.N.I. (2011). Resiliencia y personalidad. Cómo desarrollarse en tiempos de crisis. Universidad Autónoma del Estado de México: México.
- González Arratia, L.F.N.I. (2014). Bienestar y Familia. Una mirada desde la psicología positiva. Universidad Autónoma del Estado de México, Eón: México.
- Lyubomirsky, S. (2014). Los mitos de la felicidad. Urano: México.
- Madariaga, J.M. (2014). Nuevas miradas sobre la resiliencia. Gedisa: España.
- Siebert, A. (2007). La resiliencia. Construir en la adversidad. Alienta optimiza: España.
- Terragona, M. (2012). Breve introducción a la Psicología positiva y al estudio de la felicidad y el bienestar. En Tapia, V.A., Terragona, S.M. y González, R M. (Eds.) Psicología positiva. pp 21-43. Trillas: México.