

CÁPSULA de CONOCIMIENTO



RESILIENCIA

La capacidad de afrontar situaciones duras y crecer gracias a ellas.



En ocasiones la vida nos presenta circunstancias retadoras, acontecimientos que superan muchas veces nuestra capacidad, que nos cuestionan y ponen a prueba nuestra fuerza y voluntad... Hoy en día el Ecuador está atravesando un momento altamente confrontador, una situación que nos afecta a todos y amenaza la estabilidad individual y colectiva. Según Rosario Linares, Psicóloga y psicoterapeuta española, ante estas eventualidades **“tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por la resiliencia”**.

La resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua, es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, pero los psicólogos añaden algo más a este concepto: “no sólo gracias a la resiliencia somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas”, afirma Rosario.

Las personas resilientes no ven los problemas como dificultades, tampoco ven las equivocaciones como errores, asumen aquellas situaciones como oportunidades para el desarrollo de nuevas habilidades y adquirir una mayor comprensión y aquí radica la clave de lo que queremos compartir contigo en esta *Cápsula del Conocimiento*. **Queremos invitarte a que practiques la resiliencia en tu vida, poniendo en práctica los 12 hábitos que sugiere esta experta psicoterapeuta en su libro: “Resiliencia o adversidad como oportunidad”**.

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**.

LOS 12 HÁBITOS DE UNA PERSONA RESILIENTE SEGÚN ROSARIO LINARES:

1. **Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.** El autoconocimiento permite a la persona resiliente conocer sus fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera puede trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.
2. **Son creativas.** La persona con una alta capacidad de resiliencia no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.
3. **Confían en sus capacidades.** Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer. Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.
4. **Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.** A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas resilientes son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer.

Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender de esto?

Las personas resilientes no nacen, se hacen. Afrontan la vida dando lo mejor de sí mismos. Los retos son oportunidades para practicar, entrenarse y desarrollarse.

5. **Practican el *mindfulness* o conciencia plena.** Las personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir en el aquí y ahora y tienen una gran capacidad de aceptación. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarles el mayor provecho. Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la vida.
6. **Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.** Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, las personas resilientes se esfuerzan por centrarse en los aspectos agradables y disfrutan de los retos. Estas personas desarrollan un optimismo realista, también llamado “optimalismo”, y están convencidas de que por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor.
7. **Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.** Las personas que practican la resiliencia saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como “vampiros emocionales”. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.
8. **No intentan controlar las situaciones.** Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas resilientes saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control.
9. **Son flexibles ante los cambios.** A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.
10. **Son tenaces en sus propósitos.** El hecho de que las personas resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.
11. **Afrontan la adversidad con humor.** Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.
12. **Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.** Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.



Resiliencia con los hijos

“Si queremos que nuestros hijos afronten las dificultades de la vida con fortaleza es importante **educarles en la capacidad de ser resilientes**, para ello es fundamental nuestro ejemplo, no sobreprotegerles y sobre todo creer en ellos. **No se trata de evitar que se caigan, sino de enseñarles a levantarse, y para ello tenemos que confiar en que ellos pueden**” (Linares, 2014).

Empresa & Artes Liberales