



El Camino a la Resiliencia



Introducción

¿Cómo enfrenta la gente los eventos difíciles que cambian su vida? ¿Cómo reacciona a eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil, un ataque terrorista y otras situaciones catastróficas?

Generalmente, las personas logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y que aumentan su estado de tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Es importante haber desarrollado resiliencia, la capacidad para adaptarse y superar la adversidad. Ésta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.

Este ensayo tiene el propósito de ayudar a los lectores a tomar su propio camino hacia la resiliencia. Provee información sobre la resiliencia y algunos factores que afectan a la gente a enfrentar sus problemas. Gran parte de la información ofrecida se enfoca en el desarrollo y el uso de una estrategia personal para mejorar la resiliencia.

▶ **¿Qué entendemos por resiliencia?**

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.

La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria. La gente comúnmente demuestra resiliencia. Un ejemplo es la respuesta de las personas en los Estados Unidos a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y sus esfuerzos individuales para reconstruir sus vidas.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.

La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

▶ **Algunos factores en la resiliencia**

Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona.

Otros factores asociados a la resiliencia son:

- La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

Todos estos son factores que las personas pueden desarrollar por si mismas.

▶ **Diez formas de construir resiliencia**

Establezca relaciones—Es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida. Aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren y escuchan, fortalece la resiliencia. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe, y otros grupos locales les proveen sostén social y les ayudan a tener esperanza. Ayudar a otros que le necesitan también puede ser de beneficio para usted.

Evite ver las crisis como obstáculos insuperables—Usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero si puede cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos. Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán. Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor, mientras se enfrenta a las situaciones difíciles.

Acepte que el cambio es parte de la vida—Es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que si puede alterar.

Muévase hacia sus metas—Desarrolle algunas metas realistas. Haga algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque le parezca que es un logro pequeño. En vez de enfocarse en tareas que parecen que no puede lograr, pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la cual quiere ir.

Lleve a cabo acciones decisivas—En situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda. Llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, y desear que desaparezcan.

Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo—Muchas veces como resultado de su lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.

Cultive una visión positiva de sí mismo—Desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos, ayuda a construir la resiliencia.

Mantenga las cosas en perspectiva—Aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio, y mantenga una perspectiva a largo plazo. Evite agrandar el evento fuera de su proporción.

Nunca pierda la esperanza—Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.

Cuide de sí mismo—Preste atención a sus necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentre relajantes. Ejercítese regularmente. Cuidar de sí mismo le ayuda a mantener su mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

Formas adicionales de fortalecer la resiliencia le podrían ser de ayuda. Por ejemplo, algunas personas escriben sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con la experiencia traumática u otros eventos estresantes en sus vidas. La meditación y las prácticas espirituales ayudan a algunas personas a establecer relaciones y restaurar la esperanza.

La clave es identificar actividades que podrían ayudarle a construir una estrategia personal para desarrollar la resiliencia.

► **Aprender del pasado**

Algunas preguntas que debe hacerse

Enfocarse en las experiencias y en sus fuentes de fortaleza personal del pasado, le puede ayudar a identificar las estrategias para desarrollar resiliencia que funcionan para usted. Explore las respuestas a las siguientes preguntas sobre sí mismo y sus reacciones a los retos en su vida. Este ejercicio le puede ayudar a descubrir cómo responder efectivamente a eventos difíciles.

Considere lo siguiente:

- ¿Qué tipos de eventos le han resultado más difíciles?
- ¿Cómo le han afectado dichos eventos?

- ¿Cuándo se encuentra estresado, le ha sido de ayuda pensar en las personas importantes en su vida?
- ¿Cuándo se enfrenta a una experiencia difícil, a quién ha acudido para que le ayude?
- ¿Qué ha aprendido sobre sí mismo y sus interacciones con los demás durante momentos difíciles?
- ¿Le ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?
- ¿Ha podido superar los obstáculos, y si es así, cómo?
- ¿Qué le ha ayudado a sentirse más esperanzado sobre el futuro?

▶ **Mantener una actitud de tolerancia y flexibilidad**

La resiliencia conlleva mantener flexibilidad y balance en su vida en la medida que usted confronta circunstancias difíciles y eventos traumáticos. Usted lo puede lograr de diferentes maneras al:

- Permitirse experimentar emociones fuertes y también reconocer cuando tiene que evitarlas para poder seguir funcionando.
- Salir adelante y tomar acciones para atender sus problemas y enfrentar las demandas del diario vivir. También, dar un paso atrás para descansar y llenarse de energía nuevamente.
- Pasar tiempo con sus seres queridos para recibir su apoyo y estímulo, y también su cuidado.
- Confiar en los demás y también confiar en sí mismo.

▶ **Lugares en dónde buscar ayuda**

Obtener ayuda cuando la necesita es crucial para construir resiliencia. Más allá de la familia y amistades, las personas encuentran ayuda en:

Grupos de auto-ayuda y apoyo. Estos grupos comunitarios pueden ayudar a las personas que luchan con dificultades tales como la pérdida de una persona querida. Al compartir información, ideas y emociones, las personas que participan en los grupos pueden ayudarse a sí mismos y encontrar apoyo al reconocer que no se encuentran solas ante esa difícil situación.

Libros y publicaciones escritos por personas que han manejado con éxito situaciones adversas, como sobrevivir el cáncer. Estas historias pueden motivar a los lectores a encontrar estrategias que puedan ayudarles personalmente.

Recursos en línea. La información en las páginas de la Web puede ser una fuente de ideas. Hay que tener cuidado con la calidad de la información, pues esta varía dependiendo las páginas que consulte.

Para muchas personas, utilizar sus propios recursos y los tipos de ayuda que hemos mencionado, pueden ser suficientes para construir resiliencia. Sin embargo, en algunas ocasiones una persona puede no avanzar o tener dificultades para progresar en el camino de la resiliencia.

Un profesional de psicología licenciado, como un psicólogo puede dar asistencia a las personas para desarrollar una estrategia apropiada para salir adelante. Es importante que usted obtenga ayuda profesional si siente que no puede funcionar o desarrollar las actividades básicas de la vida diaria, como resultado de vivir una experiencia traumática o estresante, tal como sobrevivir un huracán.

Diferentes personas tienden a sentirse cómodas con diferentes estilos de interacción. Una persona puede sentirse cómoda y establecer una relación de afinidad y empatía al trabajar con un profesional de la salud mental o participar en un grupo de apoyo.

► **Continuar con su viaje**

Para resumir varios de los puntos principales en este ensayo, piense en la resiliencia como algo parecido a tomar un viaje río abajo en una balsa.

En un río, puede encontrar rápidos, virajes, aguas lentas y áreas poco profundas. Como en la vida, los cambios que experimenta en el camino le afectan de forma diferente.

Viajar por el río, le ayuda el conocerlo y recordar las experiencias pasadas que ha tenido con él. Su viaje debe ser guiado por un plan, una estrategia que considere funciona para usted.

La perseverancia y la confianza en su capacidad para evitar los peñones y otros obstáculos son importantes. Puede ganar valor y perspicacia al navegar con éxito en las aguas embravecidas. Las personas en quienes confía y le acompañan en el viaje, pueden especialmente ayudarlo a enfrentarte a los rápidos, las corrientes y otras dificultades del río.

Puede bajarse de la balsa y descansar en la orilla del río. Sin embargo, para terminar su viaje debe remontar la balsa y continuar.

La información ofrecida en este ensayo no debe usarse como sustituto del cuidado profesional de salud general y de salud mental, o de la consulta a estos profesionales. Las personas que consideran que necesitan o que se beneficiarían de ese cuidado deben consultar un psicólogo u otros profesionales licenciados de la salud general y salud mental.

El Directorado de Práctica de la Asociación Americana de Psicología reconoce la contribución de las siguientes personas a esta contribución:

- Lillian Comas-Díaz, Ph.D., Directora, Transcultural Mental Health Institute (Instituto Transcultural de Salud Mental), Washington, D.C.
- Suniya S. Luther, Ph.D., Teachers College, Columbia University, New York City, NY
- Salvatore R. Maddi, Ph.D., The Hardiness Institute, Inc., Universidad de California Irvine, Newport Beach, CA

Los artículos y textos del Centro de Apoyo (./centrodeapoyo/index.aspx) pueden ser reproducidos íntegramente, siempre y cuando se acredite que provienen de la Asociación Americana de Psicología. No se pueden reproducir las imágenes. Cualquier excepción a esto, incluyendo frases o citas de Centro de Apoyo (./centrodeapoyo/index.aspx) o APA Help Center (./helpcenter/index.aspx) , deberá ser presentada por escrito a Help Center (mailto:helping@apa.org) y será considerada caso por caso. Estas autorizaciones serán dadas una sola vez por cada caso y tendrán que ser solicitadas para cada uso adicional del documento.

Find this article at:

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>