

# SALUD LABORAL

nº 889

## *La resiliencia* **LA CAPACIDAD DE SUPERACIÓN**



***Algunas veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad grave, un divorcio, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño anhelado, la pérdida de un trabajo, problemas económicos o una pandemia como el COVID-19...***

Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. En este punto tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, es decir, apostar por la resiliencia.

Si optamos por la segunda opción, ¿qué permite adaptarnos? Para eso, es importante haber desarrollado resiliencia. Ésta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos. La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad.

Así pues, la resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. Implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, 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.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Se trata de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.

### **Algunos factores en la resiliencia**

Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia. Uno de los más importantes es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Unas 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.

### Características de la persona resiliente

Las personas resilientes pueden practicar estos 12 hábitos:

1. Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
2. Son creativas.
3. Confían en sus capacidades.
4. Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
5. Practican el *mindfulness* o conciencia plena.
6. Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
7. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
8. No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.
9. Son flexibles ante los cambios.
10. Son tenaces en sus propósitos.
11. Afrontan la adversidad con humor.
12. Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.

### Cómo podemos ser más resilientes

La resiliencia no es una cualidad innata, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un “buen carácter”. La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida.

Las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentarse a los diferentes retos de la vida.

#### Para construir resiliencia es importante:

1. Establecer relaciones.
2. Evitar ver las crisis como obstáculos.
3. Aceptar que el cambio es parte de la vida.
4. Dirigirte hacia tus metas.
5. Llevar a cabo acciones decisivas.
6. Buscar oportunidades para descubrirte a ti mismo.
7. Cultivar una visión positiva de ti mismo.
8. Mantener las cosas en perspectiva.
9. No perder la esperanza.
10. Cuidar de ti.



Además, es importante mantener una actitud de tolerancia y flexibilidad. La resiliencia conlleva mantener flexibilidad y balance en tu vida en la medida que confrontas circunstancias difíciles y eventos traumáticos. Esto se puede lograr de diferentes maneras al:

- Permitirse experimentar emociones fuertes y también reconocer cuando tienes que evitarlas para poder seguir funcionando.
- Salir adelante y emprender acciones para atender tus problemas y enfrentarte a las demandas del día a día. También, dar un paso atrás para descansar y llenarte de energía.
- Pasar tiempo con tus seres queridos para recibir su apoyo y estímulo, y también su cuidado.
- Confiar en los demás y también confiar en ti mismo.

### Continuar con tu viaje

Piensa en la resiliencia como algo parecido a realizar un viaje río abajo en una balsa. En un río, puedes encontrar rápidos, virajes, aguas lentas y áreas poco profundas. Como en la vida, los cambios que experimenta en el camino te afectan de forma diferente. Viajar por el río, te ayuda a conocerlo y recordar las experiencias pasadas que has tenido con él. Tu viaje debe ser guiado por un plan, una estrategia que consideres funciona para ti.

La perseverancia y la confianza en tu capacidad para evitar obstáculos son importantes. Puedes ganar valor y perspicacia al navegar con éxito en las aguas embravecidas. Las personas en quienes confías y te acompañan en el viaje, pueden ayudarte a enfrentarte a las dificultades del río.

Puedes bajarte de la balsa y descansar en la orilla del río. Sin embargo, para terminar tu viaje debes remontar la balsa y continuar.

**Imma Badia Camprubí**  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO

