

## ¿QUE ES LA RESILIENCIA?



*"Una desgracia nunca es maravillosa. Es un fango helado, un barro negro, una escara dolorosa que nos obliga a escoger: someterse o sobreponerse. La resiliencia define el resorte de los que, habiendo recibido un golpe, han podido sobrepasarlo". Boris Cyrulnik*

Aun en las peores circunstancias, el ser humano ha demostrado en muchas ocasiones ser capaz de sobrevivir y sobreponerse, dado que desde su espíritu surge una fuerza interior que le ayuda a sacar recursos físicos, mentales y emocionales –muchas veces desconocidos- que le permiten avanzar y salir adelante –según sea el caso, lenta o rápidamente- del atolladero y volver a resurgir como el ave fénix.

### RESILIENCIA

El origen de resiliencia se encuentra en el término latín *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar o rebotar. El concepto fue introducido en el ámbito psicológico hacia los años setenta por el Psiquiatra Michael Rutter<sup>i</sup>, directamente inspirado en el concepto de la física. En la opinión conductista de Rutter, la resiliencia se reducía a una suerte de «flexibilidad social» adaptativa.

Si bien hay muchas definiciones sobre qué es la resiliencia, resalto la de Viktor Frankl<sup>ii</sup>: *"La resiliencia es la capacidad de una persona de adaptarse a la adversidad y desarrollarse positivamente. Es una actitud que ayuda a transitar por el dolor, la tristeza y el desasosiego"* y la de Stefan Vanistendael<sup>iii</sup>: *"La resiliencia es la capacidad de desarrollarse positivamente en presencia de grandes dificultades. Una capacidad que es variable, que de ninguna manera es absoluta y que se construye en un proceso con el entorno, a lo largo de toda la vida."*

La cualidad que resalta en estas definiciones, es que se trata de un **proceso dinámico**. ¿porqué? Porque como cualidad humana se construye en un proceso continuo que se desarrolla entre persona y entorno, y que nunca es absoluta ni terminantemente estable, sino que surge como resultado de procesos mentales que contrarrestan las situaciones adversas y aprovecha las crisis para su crecimiento. Para ello es importante generar y mantener patrones mentales caracterizados por contener pensamientos positivos, optimistas y selectivos, y evitar generar pensamientos catastróficos relacionados al futuro ante la nueva condición. Se trata de salir

[Escriba aquí]

fortalecido y acentuar el aspecto de transformación positiva como más representativo de la resiliencia.

**¿hay factores influyentes?** Si. Influyen multitud de factores como la propia persona, familia, amigos, entorno, educación, formación y situación económica. Pero lo importante es que todos tenemos una potencialidad para ser resilientes.

**¿es una capacidad innata o aprendida?** El modo de reaccionar ante una situación adversa depende tanto de lo heredado como de lo adquirido. Sabemos, que una misma situación puede resonar de distintas maneras en cada persona y que la percepción individual de los eventos vitales puede alterar la magnitud real de lo percibido, de ahí que ciertas características de personalidad pueden ser protectoras ante situaciones adversas, o todo lo contrario. Es decir, no todo es traumático para todos ni todos tenemos las mismas posibilidades de resolver aquello que nos impacta. Habrá que ir en búsqueda de esa fortaleza que permitirá recuperar el bienestar psíquico y emocional. Ya sea con ayuda profesional o sin ella, hay una serie de pensamientos, conductas y acciones que se pueden aprender y desarrollar. Como toda capacidad, es un atributo que puede entrenarse y fortalecer.

Es fundamental el compromiso personal para enfrentar la situación, una actitud positiva y la creatividad para desarrollar estrategias que nos permitan un equilibrio emocional. Hacer uso de recursos propios que se encuentran latentes y que generalmente son desconocidos hasta ese momento, al grado que al ponerlos en marcha, es capaz de rediseñarse para seguir proyectándose al futuro.

#### ***Claves para desarrollar una actitud resiliente:***

1. Ser flexibles y capaces de adaptarse a situaciones difíciles y cambiantes, lo que permite hacer frente a situaciones estresantes.
2. Confiar en uno mismo y mantener la creencia de que podemos superar los retos.
3. Poner las cosas en perspectiva y centrarse en lo positivo. Una perspectiva positiva que nos anime a encontrar oportunidades en los obstáculos, en vez de barreras. Sin negar o ignorar los problemas, ya que de este modo lograremos «construir».
4. Establecer y mantener vínculos afectivos. No aislarse!!  
Las buenas relaciones familiares y sociales son una excelente fuente para obtener y aceptar ayuda y apoyo, como encontrar oportunidades para ayudar a otros, algo que, a su vez, también redundará en nuestro bienestar personal.
5. Desarrollar la capacidad de expresar nuestras necesidades y expectativas
6. Aceptar y asentir. El cambio es parte de la vida
7. Evitar permanecer en el relato de "porque me ocurre esto".
8. Utilizar el arte como herramienta para expresar y superar las adversidades
9. Cuidar nuestros pensamientos, ya que así como pensamos, sentimos y actuamos
10. Reconocer que no existe la perfección, que tenemos cualidades, pero también defectos, aun así, aceptarlos y aceptarnos.

**Aprender** de nuestras experiencias pasadas nos ayudará a estar mejor preparados para el futuro. Por ello, conviene reflexionar sobre las experiencias y fuentes de fortaleza personal, así como las estrategias que nos funcionan para superar los retos.

[Escriba aquí]

### Estas preguntas te pueden ayudar en la reflexión:

- ¿Qué tipo de situaciones o eventos te han resultado más difíciles?
- ¿Cómo te afectaron?
- Cuando te has enfrentado a una adversidad ¿a quién has acudido? para que te apoye o ayude.
- Cuando te sientes estresado ¿qué técnicas empleas para aliviar el estrés?
- ¿Qué has aprendido sobre ti mismo y tus interacciones con otros durante situaciones difíciles?
- ¿Qué te ha ayudado a tener más esperanza y fe en el futuro?
- ¿Te ha ayudado compartir tu experiencia y dar apoyo a otras personas pasando por una situación similar?

### Lectura recomendada:

- Viktor Frank – Libro destacado “El hombre en busca de sentido” (1946), y otros.
- Michael Rutter – “La resiliencia”. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo: (1990) Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones: (1991) Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para ... (1993)
- Boris Cyrulnik (1937- ). <https://www.youtube.com/watch?v=lugzPwpsyY>  
Neurólogo, psicoanalista, psiquiatra y etólogo francés, está considerado como uno de los padres de la resiliencia. Libros: ¿porqué la resiliencia?, resiliencia y adaptación, envejecer con resiliencia, etc.
- Baja resiliencia como factor de riesgo para la hipertensión arterial. Estudio de Sara Costa de Robert 2010 sobre estrés psicosocial. <https://www.redalyc.org/pdf/3053/305326948015.pdf>

---

<sup>i</sup> **Michael Rutter** – introdujo el concepto, fue quien estudio a niños adaptados por la guerra en ambientes de cariño donde lograron desarrollarse positivamente. Propuso el término de mecanismos protectores para referirse a la resiliencia

<sup>ii</sup> **Viktor Emil Frankl** (1905-1997) fue un psiquiatra, neurólogo, filósofo y psicólogo austriaco. Es conocido por ser el fundador de la logoterapia, una escuela de psicoterapia que se centra en la búsqueda de sentido en la vida. Breve biografía: Sobrevivió a varios campos de concentración nazis, entre ellos Theresienstadt, Auschwitz, Kaufering III y Türkheim.

Su obra más conocida es *El hombre en busca de sentido*, un libro autobiográfico publicado en 1946.

Su obra se basa en sus experiencias en los campos de concentración nazis.

Su tesis es que la vida tiene sentido hasta el último suspiro, a pesar de todo.

<sup>iii</sup> **Stefan Vanistendael** (1951- ) Es autor de libros como *La Resiliencia o el realismo de la esperanza* (Ed. Claret), que trata sobre la capacidad de crecer en situaciones muy difíciles; *La felicidad es posible*, con Jacques Leconte (ed. Gedisa). Y *Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la Resiliencia* (2002).

**Equipo de Psicología del área de Reinserción y Mediación Laboral**  
*Departamento de Medicina Preventiva y Laboral*  
*Corte Suprema de Justicia de la Nación*

[Escriba aquí]