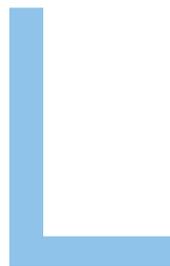


la escuela de la adversidad

SOCIEDAD

A PESAR DE NACER O VIVIR EN SITUACIONES MUY ADVERSAS, ALGUNAS PERSONAS NO SÓLO NO SUFREN TRAUMAS O SECUELAS PSICOLÓGICAS, SINO QUE SALEN REFORZADAS. ES LO QUE SE CONOCE COMO RESILIENCIA, Y PUEDE APRENDERSE



a psicología y la ingeniería de materiales, aunque pueda parecer extraño, tienen algo en común: el término resiliencia. Esta palabra hace referencia al fenómeno por el que los cuerpos retornan a su forma inicial después de haber sido sometidos a una presión que los deforma. El concepto se ha aplicado a la psicología para descubrir por qué niños y niñas que viven en la miseria, o personas que experimentan situaciones límites son capaces, no sólo de superar las dificultades, sino incluso de salir fortalecidas de ellas. Logran resistir, sobrevivir y acceder a una vida productiva para sí y para su sociedad.

LA RESILIENCIA ES UNA CAPACIDAD QUE SE MANIFIESTA:

- Frente a la destrucción, mostrando una gran facultad de proteger la propia integridad bajo presión.
- Frente a la adversidad, estableciendo una actitud vital positiva pese a circunstancias difíciles.

RASGOS QUE POTENCIAN EL PODER DE SUPERACIÓN

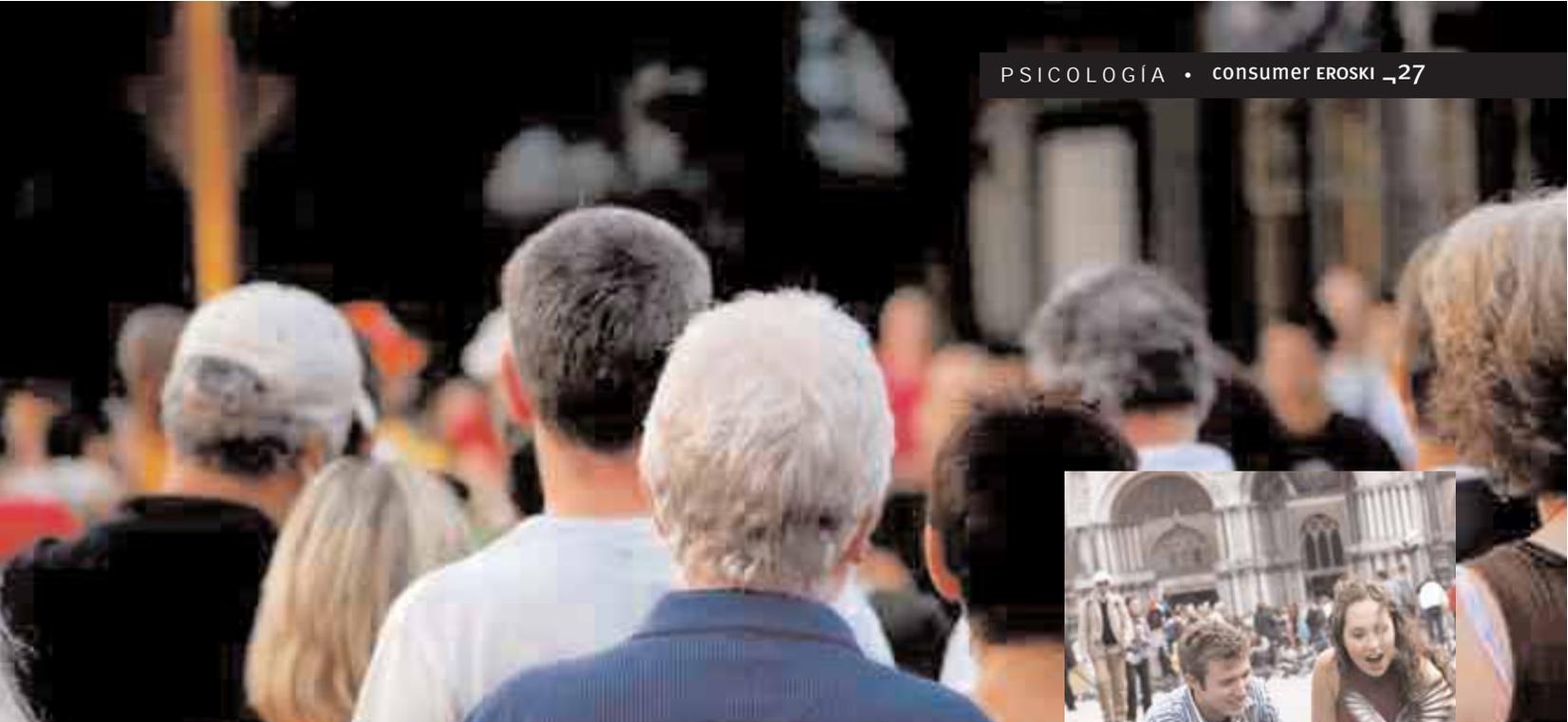
La vida diaria está sujeta a acontecimientos duros: la muerte de un ser querido, una enfermedad complicada, experiencias laborales difíciles, problemas graves de relación de pareja, la soledad, el aislamiento social, la competitividad por ocupar un puesto, el desempleo, las penurias económicas... Ante estas situaciones las personas reaccionan de distinta manera según su grado de vulnera-

bilidad, o dicho de un modo más preciso, según su grado de resiliencia.

Hay rasgos que potencian esa habilidad de hacer frente a las adversidades:

- **La introspección:** Faculta a la persona a entrar dentro de sí misma, a observarse, reflexionar y hacerse preguntas. Ayuda a preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.
- **La independencia:** Permite establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos. Potencia el establecimiento de una distancia emocional y física ante determinadas situaciones, sin llegar a aislarse.
- **La iniciativa:** Capacita para afrontar los problemas y ejercer control sobre ellos.
- **El humor:** Conduce a encontrar el lado cómico en las situaciones adversas.
- **La creatividad:** Lleva a crear orden y belleza a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que son las vías para disfrutar la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.
- **La moralidad:** Invita a desear una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Incluye la conciencia moral, el compromiso con valores y la separación entre lo bueno y lo malo.
- **La habilidad:** Fundamental para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. Capacita a brindarse a otros y aceptarlos en la propia vida.

LA CREATIVIDAD,
EL SENTIDO DEL
HUMOR Y LA
INDEPENDENCIA
AYUDAN A SUPERAR
CONTRATIEMPOS



FACTORES POSITIVOS

- ▲ **Apego parental:** Los estudios realizados destacan que una relación cálida, nutritiva y de apoyo, aunque no tiene por qué ser omnipresente, con al menos uno de los padres, protege o mitiga los efectos nocivos de vivir en un medio adverso. Es decir, se precisa una relación emocional estable.
- ▲ **Desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos:** Las personas significativas fuera de la familia favorecen la manifestación de comportamientos resilientes cuando, por ejemplo, en la propia familia se viven circunstancias adversas. Se trata de que haya algún tipo de apoyo social desde fuera del grupo familiar.
- ▲ **Clima educacional sincero:** Capaz de establecer límites claros en la conducta.
- ▲ **Modelos sociales:** Los que motiven la posibilidad de enfrentarse de manera constructiva a las adversidades.
- ▲ **Vivir experiencias de autoeficacia:** Es importante la autoconfianza y contar con una imagen positiva de uno mismo.
- ▲ **Defensa activa ante los reveses:** Poder responder de manera activa a situaciones o factores estresantes.
- ▲ **Asignar significados subjetivos y positivos al estrés:** Conviene interpretar las crisis como la oportunidad de crecer ante las circunstancias adversas.

EL CAMBIO NO TIENE EDAD

Las habilidades y los factores que potencia la resiliencia se muestran de una manera desigual en los distintos tipos de personalidades, pero se puede trabajar para potenciar los rasgos que conducen a gozar de esta capacidad de superarse. La mayor dificultad a la que nos enfrentamos cuando se busca esa mejora es la convicción de que no se puede cambiar.

Nos escudamos en afirmaciones como “es que yo soy así”, “cada cual es como es”, “a mis años yo ya no puedo cambiar”. Éste es el gran error, porque a cualquier edad se puede cambiar si uno se lo propone.

Nunca es tarde para propiciar un cambio de actitud, entrenándose en técnicas de modificación del pensamiento, aprender a interpretar los acontecimientos de otra manera, recuperando la capacidad de reflexionar sobre sí mismo, labrando la valoración de la propia personalidad, adquiriendo habilidades sociales como la asertividad, aprendiendo a hablar positivamente... Para todo ello se dispone de profesionales de la psicología a los que se puede acudir no sólo cuando se padecen crisis emocionales o psicopatologías, sino cuando alguien quiere entrenarse para vivir adecuadamente cada acontecimiento vital.

La resiliencia, la capacidad para resistir y no venirse abajo, para salir airosamente de los baches y, si es posible, con más bríos aún, también se aprende. ◀



EL APRENDIZAJE ES POSIBLE

La resiliencia la podemos favorecer en nosotros mismos y, en especial, en la educación de las personas sobre las que tenemos influencia, sobre todo si son de corta edad.

Es cierto que hay condiciones personales que tienen mucho que ver con los factores hereditarios, pero la personalidad se educa. Los hijos no se improvisan. Es un error decir “este niño ha salido en el genio a su padre” o “esta niña tiene el carácter de su abuela” a quien no conoció. Los niños y niñas que viven en condiciones de marginalidad y gozan de las características que les hacen ricos en resiliencia no la “heredaron” genéticamente.

La vida, las circunstancias, el entorno les educaron. Por eso, es importante afirmar que es posible educarse y educar en la resiliencia. Es posible cambiar actitudes en uno mismo y en otras personas.