

## Las personas más capaces de superar la adversidad están más satisfechas con la vida

Escrito por Enfermepedia

Lunes, 21 de Mayo de 2012 16:19 - Actualizado Lunes, 21 de Mayo de 2012 16:21

---

El trabajo, publicado recientemente en 'Behavioral Psychology', avala cómo ante las situaciones más adversas, como puede ser el caso de la pérdida de un ser querido, algunas personas sufren las secuelas toda la vida, mientras que otras --la mayoría-- se sobreponen y la intensidad de las emociones negativas va decreciendo con el tiempo.

No obstante, hay un tercer grupo de personas a quienes la vivencia del trauma las hace crecer personalmente, haciendo que sus vidas adquieran un nuevo sentido y saliendo reforzadas.

Investigadores de la Unidad de Psicología Básica de la UAB han analizado la respuesta de 254 estudiantes de la Facultad de Psicología en diferentes cuestionarios para evaluar su nivel de satisfacción con la vida y encontrar relaciones con su resiliencia y con la capacidad de reparación emocional, uno de los componentes de la inteligencia emocional que consiste en la habilidad de controlar las propias emociones y las de los demás.

Los datos del estudio han mostrado que los estudiantes más resilientes, el 20% de los participantes en la encuesta, tienen más satisfacción con la vida y son también aquellos que creen que pueden controlar sus emociones y su estado de ánimo.

De ello se desprende que la resiliencia tiene un efecto predictor positivo sobre la satisfacción con la vida.

“Algunas de las características de las personas resilientes pueden ser entrenadas y mejoradas, como la autoestima y la regulación de las propias emociones”, explica el profesor del grupo de investigación de la UAB Joaquín Limonero, quien asegura que con este aprendizaje se podría dotar de recursos a las personas para facilitar su adaptación y mejorar su calidad de vida.

En la investigación han participado también el investigador de la UAB Jordi Fernández, los profesores de la Escuela de Enfermería Gimbernat Joaquín Tomás-Sábado y Amor Aradilla Herrera, y la psicóloga e investigadora de la mütua de accidentes laborales Egarsat Maria José Gómez-Romero.