



Jun 19, 2020

## ¿Cómo superar las adversidades de la vida?

Por Lizzy Picado Sandí

Despidos laborales, pérdidas de materias, cuatrimestres y hasta pérdidas de seres queridos. Te contamos que ellos lo logran con la resiliencia, que es la capacidad que desarrolla el ser humano para recuperarse de situaciones difíciles.

Me interesé mucho más en el tema cuando en mi entorno observo un país como el nuestro tan lleno de problemas, crisis económica, desempleo, inseguridad, delitos y muertes cada día; y que más decir de la emergencia sanitaria actual.

Si vamos un poco más allá, vemos las situaciones tan difíciles que se viven en el mundo, aquí al lado, con nuestros vecinos de la Región centroamericana o las de otros países tales como Venezuela, Ecuador o Chile, son situaciones angustiantes y dolorosas para los que valoramos la vida, y en mi caso, la amistad con personas que viven en esos países.

### ¿Cómo funciona la resiliencia?

La resiliencia no produce inmunidad en las personas en tiempos de crisis, pero sí da herramientas que ayudan a sobreponerse de ellas lo más rápidamente posible. El nivel de resiliencia en una persona es lo que determina quién triunfa y quién fracasa; eso quiere decir que conocer de ella dará a la vida de las personas, la capacidad de evaluar, gestionar y reforzar la misma, para aplicar en tiempos duros y salir airoso.

### ¿Características de una persona resiliente?

Dicen algunos psicólogos que las personas con menos recursos desarrollan habilidades resilientes más fácilmente que los que disfrutan de circunstancias ventajosas, y es por tres razones fundamentales. Las personas resilientes viven más adaptadas a la realidad, quiere decir con los pies puestos en la tierra, poseen una creencia que se sustenta en valores muy arraigados y por último tienen una gran habilidad para improvisar; es decir, capacidad de reacción. Si tenés estas tres características de seguro sos una persona resiliente.

Tener los pies bien puestos en la tierra o afrontar la realidad hace que se pueda tener una actitud positiva u optimista, sin embargo, no se puede aplicar en exceso, pues entender la realidad es de suma importancia. Las personas resilientes, según un estudio de Harvard, tienen una visión muy serena y realista de las partes de la realidad que son importantes para la supervivencia; pero ante desafíos mayores, una clara y fría perspectiva de la realidad es mucho más importante.

## ¿Mejora tu resiliencia?

La resiliencia requiere preparación y antecede situaciones futuras, es decir, es de resilientes prepararse para superar un reto antes de que se presente.

Aprender de las situaciones difíciles es otro factor importante de mencionar, las personas que practican la resiliencia buscan construir bases a partir de sus experiencias difíciles para obtener un sentido; en mi caso, procuro sacar provecho del mensaje del momento y separo las circunstancias del aprendizaje, esto es vital para mí misma y para otros. Es central, no enfocarme en lo que perdí en medio de circunstancias duras, sino ¿qué gané?, ¿qué aprendí?, ¿de qué me sirve y servirá toda esta temporada difícil? Siempre miraré con esperanza mi porvenir, siempre pienso que los momentos pasan y la vida da nuevas oportunidades cada mañana y he aprendido a practicar el multiplicarme y a ser empática, contar a otros lo que me ha hecho crecer y ser mejor persona.

El entrenamiento de la resiliencia se llama resistencia y es la forma que se nos concede para ayudar a los demás.

## ¿Extraer el aprendizaje?

Otro factor de importancia es aprender a tener capacidad de construir a partir de lo que tenemos en nuestras manos, hay personas que con poco hacen tantas cosas hermosas; de lo sencillo y lo más pequeño también tenés que aprender. Para tener material o recursos a nuestro alcance que nos funcionen para improvisar en momentos difíciles, es necesario reeducarnos y el principal enfoque es hablándonos a nosotros mismos y reeducar nuestro cerebro, enseñarle a reaprender. Yo practico el leer libros o historias de personas sorprendentes que han sacado provecho y encontrado nuevas oportunidades para reponerse en tiempos duros. Dice Karl E. Weick profesor de conducta organizacional en la Escuela de Negocios de la Universidad de Michigan "Hay indicios fiables de que, cuando la gente está bajo presión, recupera sus mecanismos de respuesta más habituales".

La resiliencia no es suerte, sino más bien un acto reflejo para afrontar y comprender el mundo en que vivimos y que está impregnado en nuestra mente y emociones como personas. Las personas resilientes enfrentan su realidad con firmeza, le dan un significado a los tiempos difíciles y no se desesperan, sino que tienen la capacidad de improvisar soluciones de la nada.

## ¿Cambiar la conducta para fortalecer la resiliencia?

Cada mañana tratá de practicar dos cosas, una es tener un pensamiento positivo y la otra es ser agradecido, estos dos factores ayudarán a que seas una persona feliz y resiliente indiferentemente de la situación que estés viviendo.

Te invito a que ante las circunstancias practiques la resiliencia y de esta forma podás dar sentido a un momento o circunstancia difícil y no afligirte por lo que pasa en el entorno que te tocó vivir, sino más bien aprendé de ello para ser mejor persona con vos mismo y más empática con los demás.

<https://www.usanmarcos.ac.cr/blogs/como-superar-las-adversidades-de-la-vida>