

LA RESILIENCIA, VALOR FUNDAMENTAL EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

¿Cómo enfrentamos los eventos difíciles que cambian nuestra vida? ¿Cómo reaccionamos ante situaciones traumáticas que no esperábamos, como ser la trágica muerte de un ser querido, problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o alguna crisis financiera?

Según, Edith Crothbag (2010), la resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas. Significa "rebotar" de una experiencia difícil y, si se puede, "sacar" beneficios de la experiencia.

Una combinación de factores⁽¹⁾ contribuye a desarrollar la resiliencia. Muchos estudios han demostrado que uno de los más importantes es la relación de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. En efecto, las 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 con la resiliencia son:

- Hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Una visión positiva de uno mismo, y confianza en las fortalezas y habilidades.
- Ver la crisis como crecimiento.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.
- Nunca perder la esperanza.
- Cuidar de uno mismo.
- Escribir reflexiones personales.

Obtener ayuda cuando se necesita es crucial para construir resiliencia. Más allá de la familia y amistades, pueden ser:

Grupos de auto-ayuda y apoyo. Estos grupos comunitarios pueden ayudar a las personas que luchan con dificultades tales como la pérdida de una persona querida. Al compartir información, ideas y emociones, las personas que participan en los grupos pueden ayudarse a sí mismos y encontrar apoyo al reconocer que no se encuentran solas ante esa difícil situación.

Libros y publicaciones escritos por personas que han manejado con éxito situaciones adversas, como sobrevivir por ejemplo, el cáncer. Estas historias pueden motivar a encontrar estrategias que puedan ayudar personalmente.

Recursos en línea. La información en las páginas de la Web puede ser una fuente de ideas. Hay que tener cuidado con la calidad de la información, pues esta varía dependiendo las páginas de consulta.

Un profesional de psicología, puede dar asistencia a las personas para desarrollar una estrategia apropiada para salir adelante. Es importante obtener ayuda profesional

De todos modos, ningún tipo de auxilio será suficiente si no contamos con "el coraje de florecer ante la adversidad". La perseverancia y la confianza en nuestra capacidad para enfrentar los obstáculos son importantes. La vida debe continuar, nuestra actitud ante la misma es muy importante. Recordemos que nuestro triunfo sobre la adversidad produce un efecto renovador no solo en nosotros, sino también en nuestros seres queridos.

¹ NUÑO VIZCARRA, Francisco. Filosofía, ética, moral y valores. Editorial Thomson. México, 2004