Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Florecer en cada estación, en cada canción. El poder de la resiliencia

¿Cómo puede una persona superar el sufrimiento en un ámbito importante de su vida?, ¿un despido laboral?, ¿el fallecimiento de una persona querida?, ¿los malos tratos recibidos por un tercero?, ¿la no obtención de una meta muy deseada?, ¿la pérdida de amigos?, ¿la necesidad de abandonar tu país para buscar un futuro mejor?...

Todas las personas nos enfrentamos a dificultades y adversidades. Un mismo suceso puede vivirse de forma diferente entre las personas y, por lo tanto, el sufrimiento tampoco será el mismo.

¿Existe alguna capacidad humana para hacer frente a las dificultades?

A partir de aquí recomiendo que escuches la **siguiente canción** (pincha en el título). En calma, en un lugar tranquilo en silencio, inspirando por la nariz y espirando por la boca. Expulsando el aire de forma paulatina, como si intentaras mover la llama de una vela sin apagarla, como si la llama bailara suavemente:

Resiliencia

He tenido días mejores que hoy
Desperté en la mañana y no tengo ilusión
No he respondido a nadie y no me ha dado el sol
Será que hoy no soy yo, será que hoy no soy yo

(...)

Francisco Álvarez Javier Beret

A continuación, nos centraremos en diferentes frases de la canción con una posible interpretación/explicación, para posteriormente dar paso a la explicación del concepto de resiliencia y qué aspectos son importantes para su desarrollo. Por último, se plantean una serie de propuestas a modo de actividades.

Canción "Resiliencia":

- "***He tenido días mejores que hoy, desperté en la mañana y no tengo ilusión":*** puede ocurrir que, sin haber sufrido un acontecimiento difícil, nos levantemos sin ganas o sin ilusión. No todos los días son iguales, ni en todos los días puede predominar la alegría. En estos momentos es importante no forzarnos ni obligarnos a estar bien. Es importante escuchar nuestro cuerpo e identificar qué emociones sentimos y si podemos reconocer las causas. Posteriormente intentaremos reconocer qué necesidad tenemos en ese momento y qué podemos hacer para mejorar nuestro bienestar, pero siempre desde la aceptación. Aceptando que nos estamos

encontrando mal y también es lícito:

> El problema viene cuando lo común es levantarse sin ilusión, sin ganas, sin ser capaz de disfrutar… En esa situación lo recomendable es acudir a un profesional de la salud mental para que nos pueda ayudar.
>
> La ilusión es uno de los motores del cuerpo, nos activa y predispone a realizar cosas y conseguir metas, si nunca tenemos ilusión tenemos que ver qué está ocurriendo.
>
> Rodéate de personas que sumen, apoyémonos en nuestros vínculos y escojámoslos bien y de forma consciente. Como metáfora, piensa en cómo las plantas necesitan de buenos nutrientes para crecer saludables, de ahí la importancia de la tierra y el entorno que las rodea…

- "***Pero he visto a la muerte tan cerca de mí, que me ha dicho tú eliges rendirte o vivir":*** existen momentos críticos o clave en la vida, en los cuales un acontecimiento (normalmente asociado al sufrimiento) puede hacer que nos replanteemos desde nuestro modo de vida hasta nuestra forma de afrontarla. Nuestros valores, nuestras creencias y nuestra forma de estar en el mundo:

> Momentos que pueden servir como lanzadera a un cambio de pensamiento y de actitud, un cambio en el cual se decide vivir y aprovechar cada instante. La resiliencia (explicada a lo largo del artículo) jugará a nuestro favor en estos instantes difíciles.
>
> Rendirse o vivir forma parte de la elección personal de cada uno. Vivir requiere un compromiso y conocer que podemos influir en buena parte de lo que nos sucede y aceptar que otra parte no podemos controlarla ni influir de la misma manera. Hay momentos en los que existe la incertidumbre y es importante saber lidiar con ella.

- "***Será que no puedo dar lo que nunca fui porque en realidad siempre me obligué a siempre estar bien cuando no es así":*** obligarnos a estar siempre bien y no escuchar nuestro cuerpo, nuestras necesidades y emociones, conlleva un precio. Normalmente un precio que terminamos pagando con síntomas relacionados con la ansiedad, los de los trastornos del estado de ánimo, dificultades en el inicio o mantenimientos del sueño, en la concentración, memoria, etc.

> Además, el cuerpo habla en forma de somatizaciones, dolores de cabeza, de estómago, contracturas, mareos, etc.
>
> Como recomendación, la lectura de: "*Lo bueno de tener un mal día*", de Anabel González.

- "***Porque no soy perfecto y sé que siempre me escondo, no permito ni un fallo y me obligo a sonreír":*** a menudo somos nosotros mismos nuestros peores jueces. A modo de autoexigencia nos cargamos con la responsabilidad irreal (autoimpuesta) de tener que hacer todo perfecto, criticándonos duramente cuando esto no se consigue.

> Necesitamos abandonar la creencia distorsionada de que debemos ser perfectos, ya que estaremos buscando algo que no existe y que nos llevará a la frustración, al enfado y al autorreproche. Además, nuestra autoestima se verá afectada y nuestro bienestar se resentirá.

Intenta reflexionar sobre el motivo por el cuál no te permites ningún fallo, quizá lo aprendiste en algún lugar o tiene alguna relación con la forma de crianza que tuviste.

A veces pensamos que para ser queridos y valorados no podemos cometer errores y eso nos empuja a intentar ser perfectos o a buscar el agrado de los demás.

Por último, te planteo la siguiente pregunta: ¿para qué nos obligamos a sonreír si no es lo que sentimos? ¿Nos hace bien?

- "***Soy el único que suma peso mis hombros":*** ¿alguna vez has pensado el número de pensamientos o conductas autodestructivas que realizas? A veces sorprende que nos tratemos peor a nosotros mismos que a los demás. Te sugiero que utilices un diálogo interior compasivo y que te trates como tratarías a tu mejor amigo o a un ser muy querido:

  Está en nosotros mismos el comenzar a tratarnos como nos merecemos, sin cuestionarnos continuamente y sin sumar ni cargar con aquellas responsabilidades que no nos corresponden.

  ¿Cuántas veces has imaginado o pensado que ocurriría algo que te preocupaba mucho y al final nunca ha ocurrido?

  Cuando imaginamos algo, nuestra mente y nuestro cuerpo lo viven como que estuviera ocurriendo realmente y por lo tanto el sufrimiento o el bienestar es real (independientemente de si lo que pensamos lo es o no).

  Alrededor del día tenemos unos 60.000 pensamientos, de los cuales más del 90% se repiten. Por eso, es necesario cuidar nuestro "jardín mental" y regar aquellos pensamientos saludables, que nos producen bienestar, sin focalizarnos en aquellos que nos producen malestar, sufrimiento y emociones desagradables.

- "***Me hice una armadura para que no me vieran y así nunca supieran quién soy quién soy. He pasado mi vida demostrando quién no era y ahora no lo recuerdo ni yo":*** aceptarnos como somos sin necesidad de utilizar máscaras a la hora de relacionarnos. Máscaras que de tanto utilizar se llegan a confundir con la realidad y perdemos la perspectiva (sobre todo cuando esas máscaras las utilizamos con nosotros mismos, por miedo a vernos tal cual somos):

  Un punto fundamental es poder mostrar a las personas cómo somos. Gracias a ello sabremos que aquellas personas que sí que se quedan a nuestro lado, lo hacen por cómo somos y no por una apariencia o un disfraz que nos ponemos***.***

  Muchas veces no queremos mostrarnos por miedo a ser rechazados, y pregunto***:*** ¿de dónde viene ese miedo?, ¿dónde lo aprendiste?, ¿fue útil en algún momento?

  Como recomendación, la lectura del "Caballero de la armadura oxidada" de Robert Fisher.

¿Qué significa el concepto de resiliencia?

La resiliencia es una palabra utilizada para describir la propiedad de ciertos materiales, por ejemplo, una goma que

una vez estirada puede volver a su posición inicial.

Aplicada a las personas, entendemos la resiliencia como la **capacidad de afrontar las adversidades y las dificultades, adaptándonos, siendo transformados o creciendo a partir de ellas.**

Ante un suceso estresante, traumático o complicado, la persona puede afrontarlo de tal manera que incluso se produzca en ella un crecimiento. Por ejemplo, perder un empleo puede llevar a la persona a sentir una serie de emociones y sentimientos desagradables, pasar un período difícil y posteriormente salir fortalecida de ella. Ha sido capaz de movilizar recursos internos para adaptarse y posteriormente ser capaz de mejorar.

Por lo tanto, la resiliencia no es fija e innata, es decir, la resiliencia **puede desarrollarse**.

Anna Forés nos compara el proceso de resiliencia con la creación de una perla por parte de una ostra. En un primer momento un granito de arena entra en el interior de una ostra. Ese granito de arena o esa impureza daña el cuerpo blando del ser vivo y éste, como respuesta para protegerse, empieza a segregar nácar. El granito de arena se ve recubierto de varias capas de nácar, que lo hacen suave y forma una joya maravillosa, una perla, incapaz ya de dañar el cuerpo del ser vivo. “La ostra ha sido capaz de transformar el sufrimiento en una joya”.

¿Qué aspectos son importantes para el desarrollo de la resiliencia?

- Apoyo externo: personas de nuestra familia y fuera de nuestro entorno familiar en las que podemos confiar y nos quieren incondicionalmente. Poder contar con acceso a la salud, educación y servicios de la seguridad social.
- Cómo somos: ser coherente con nuestras acciones y aceptar sus consecuencias. Tratarnos con respeto nosotros mismos. Ser seguros, optimistas y con esperanzas. Con capacidad de empatía y de escucha hacia otras personas.
- Lo que podemos hacer: resolver conflictos, trabajar el autocontrol (impulsos, sentimientos…). Expresar nuestras emociones y pensamientos.
- Pedir ayuda siempre que se necesite: existe el pensamiento equivocado de que pedir ayuda es sinónimo de ser vulnerable. Todo lo contrario, pedir ayuda es ser consciente de nuestras limitaciones y permitirnos estar bien.
- La creatividad, aspecto importante para la búsqueda de nuevas soluciones ante los problemas.
- Flexibilidad: capacidad de poder observar las dificultades desde diferentes perspectivas y poder adaptarse a la más saludable o que mayor bienestar proporciona.
- Plantearse diferentes retos y poner a prueba ante diferentes actividades (siempre que sean accesibles y realistas).
- Aceptar que los cambios son parte de la vida, en muchas ocasiones es necesario salir de nuestra zona de confort.
- Prestar atención a los sentimientos y necesidades propias.
- Tener una visión de las crisis como momentos de posible mejora.

Cuando tocamos fondo es bueno recordar que nada dura eternamente, ni lo malo ni lo bueno. Todo forma parte de un proceso, y como tal, tiene principio y fin.

“*He de tener la **serenidad** para aceptar las cosas que no puedo cambiar, **valentía y entusiasmo** para poder cambiar las que sí puedo, y la **sabiduría** necesaria para distinguir entre lo que puedo y lo que no puedo cambiar”.* **Reinhold Niebuhr**.

A continuación, se proponen una serie de actividades para que puedas realizarlas de forma individual, relacionadas

con la resiliencia y la inteligencia emocional.

Propuesta de actividades:

1. ¿Cuál es la parte de la canción (anteriormente escuchada) con la que más te has identificado? ¿Qué emociones has sentido? ¿Asocias alguna parte de la letra a algún acontecimiento personal que hayas superado?
1. Realiza una tabla en la que identifiques tus fortalezas (ejemplo, soy una persona segura, empática, cariñosa…) y tus oportunidades (puedo recibir una educación de calidad, tengo apoyo social…).
1. ¿Cuál o cuáles consideras que han sido las mayores dificultades que han aparecido en tu vida? ¿Conseguiste superarlas?
1. Explica cómo superaste una adversidad que se te haya presentado en los últimos años (no tiene por qué ser una gran adversidad).
1. Intenta explicar qué significa para ti ser resiliente y cómo puedes desarrollar en tu caso personal esta capacidad.
1. ¿Cómo podrías ayudar a desarrollar la resiliencia en las personas de tu entorno?
1. Piensa en una persona de tu alrededor a la cual le puedas asociar con la palabra resiliencia, ¿quién sería?, ¿qué rasgos personales tiene?
1. ¿Crees que la autoestima está relacionada con la resiliencia? Si la respuesta es afirmativa, explica el motivo.
1. ¿Quién o quiénes consideras que son para ti tus tutores de resiliencia?

La vida es una obra de teatro que no permite ensayos…

Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida…

antes de que el telón baje y la obra termine sin aplausos.

¡Hey, hey sonríe! más no te escondas detrás de esa sonrisa…

Muestra aquello que eres, sin miedo.

(…)

Charles Chaplin

Para terminar, os ofrecemos esta **infografía animada** sobre la resiliencia:

Fecha de publicación: 17-01-2023

Autor/es:

- Ismael Simón Álvarez. Psicólogo sanitario. Profesor.. Centro de Enseñanza Gregorio Fernández. Valladolid.