

◆ Biblioteca teórica · Marco 05 / 06

Resiliencia: encontrar el camino en tiempos difíciles

La resiliencia es un proceso continuo de adaptación a las dificultades, en el que influyen nuestras emociones, nuestras decisiones y el apoyo que nos rodea.

12 min de lectura



La resiliencia es el proceso de adaptarnos a experiencias difíciles, como una pérdida, el estrés o un cambio inesperado. Puede consistir en encontrar nuevas formas de afrontar las cosas, pedir ayuda e ir ajustándonos poco a poco a una situación que ha cambiado. Ser resiliente no significa sentirse fuerte todo el tiempo: podemos pasarlo mal y, aun así, encontrar la manera de seguir adelante. Nuestra capacidad de adaptación depende tanto de nuestras propias respuestas como de las relaciones, los recursos y las condiciones de vida que nos sostienen.

Cómo se ve la resiliencia en el día a día

Solemos oír hablar de resiliencia cuando alguien ha superado una gran crisis. Pero la necesidad de adaptarnos también aparece en situaciones menos visibles: una época complicada en el trabajo, un futuro incierto, mudarse a otro país o cuidar de alguien mientras intentamos atender nuestras propias responsabilidades.

En estas situaciones, la resiliencia puede parecer algo bastante cotidiano. Puede consistir en hablar sobre un plazo de entrega, aceptar ayuda práctica, encontrar una rutina más llevadera o decidir que un plan antiguo tiene que cambiar. A veces el primer paso es, simplemente, reconocer que no podemos seguir haciéndolo todo de la misma manera.

La Asociación Americana de Psicología (APA) describe la resiliencia como la adaptación ante la adversidad y el estrés significativo. Subraya que la resiliencia se puede desarrollar y que las personas pueden seguir sintiendo malestar emocional mientras se adaptan. [1] Esto nos ayuda a entender por qué pasarlo mal y salir adelante pueden ocurrir a la vez.

Alguien puede sentirse muy decepcionado tras un rechazo y, aun así, empezar a buscar otras opciones. Una persona en pleno duelo puede seguir sintiendo la pérdida mientras vuelve poco a poco a las actividades que le importan. Ninguna de las dos necesita sentirse completamente bien antes de dar un paso adelante.

Por qué la resiliencia cambia según las circunstancias

Nuestra capacidad de afrontar las cosas no es la misma en todas las situaciones. Podemos sentirnos seguros ante un tropiezo profesional y mucho más vulnerables durante un conflicto familiar. Podemos sacar adelante una semana exigente cuando estamos acompañados y tenemos apoyo práctico, y sentirnos desbordados ante exigencias parecidas cuando estamos solos.

Por eso, la resiliencia se entiende mejor como un proceso continuo que como una cualidad personal permanente. Implica una relación cambiante entre la dificultad que afrontamos, lo que podemos hacer y la ayuda que tenemos a nuestro alcance.

Imagina a dos personas que empiezan un nuevo trabajo. Una recibe instrucciones claras, tiene un compañero que la apoya y un trayecto al trabajo asumible. La otra apenas recibe orientación, le preocupa lo que cueste el transporte y no tiene a nadie a quien pedir ayuda. Sus experiencias no pueden explicarse solo por diferencias de confianza o de motivación.

Reconocer estas diferencias nos facilita responder con cuidado. En lugar de juzgarnos a nosotros mismos o a los demás porque algo nos resulta difícil, podemos fijarnos mejor en qué falta y en qué podría hacer la situación más llevadera.

Permitir las emociones difíciles sin dejar que nos dominen

Cuando ocurre algo doloroso, el consejo de «ser positivos» puede llegar antes de que hayamos tenido tiempo de entender nuestra propia reacción. Podemos sentir presión por mostrarnos agradecidos, sacar una lección o tranquilizar a los demás diciendo que estamos bien.

Un punto de partida más útil es reconocer lo que sentimos. La tristeza puede reflejar una pérdida. La rabia puede surgir cuando algo nos parece injusto. El miedo puede acompañar a la incertidumbre. No necesitamos decidir enseguida si una emoción es útil o razonable para reconocer que está ahí.

Reconocer una emoción también nos deja margen para elegir cómo responder. Podemos estar enfadados y aplazar una conversación hasta sentirnos capaces de hablar con claridad. Podemos sentir ansiedad y pedir información. Podemos sentirnos decepcionados y darnos tiempo antes de tomar una decisión importante.

También hay espacio para las emociones mezcladas. Una nueva oportunidad puede ilusionarnos y asustarnos a la vez. Un día con momentos de disfrute puede seguir teniendo tristeza por una pérdida. La resiliencia no nos exige simplificar estas experiencias ni recuperarnos según el calendario de otra persona.

Cambiar de enfoque cuando la perseverancia ya no basta

La perseverancia es importante cuando trabajamos por algo que tiene sentido para nosotros. Sin embargo, seguir con el mismo enfoque no siempre es la respuesta más útil. Un plan puede volverse poco realista, un papel puede exigir más de lo que podemos dar o una situación puede llegar a hacernos daño.

Piensa en un evento comunitario que se ha vuelto demasiado ambicioso para las personas que lo organizan. El equipo podría reducir el programa, cambiar la fecha o invitar a otra organización a colaborar. Estos ajustes permiten mantener el propósito original y, a la vez, hacer el trabajo más llevadero.

En nuestra vida personal aparecen decisiones parecidas. Puede que necesitemos revisar un objetivo, tardar más de lo previsto o buscar otro tipo de apoyo. A veces necesitamos salir de una situación en lugar de aprender a tolerarla mejor.

Entender lo que está pasando no significa aprobarlo. Podemos reconocer nuestras circunstancias actuales y, al mismo tiempo, pedir un cambio. Cuando nuestras opciones personales son limitadas, puede hacer falta la acción colectiva o la ayuda de un servicio adecuado.

La importancia de las relaciones y de un apoyo accesible

El Resilience Research Centre subraya que la resiliencia depende del acceso a recursos psicológicos, sociales, culturales y materiales. Su enfoque estudia cómo las personas encuentran apoyo y cómo las familias, las comunidades y las instituciones ponen a su alcance un apoyo que tenga sentido para ellas. [2]

Esto nos ofrece una visión más amplia que la de las habilidades individuales de afrontamiento. Un amigo de confianza puede ser importante, pero también lo son un hogar seguro, una información comprensible, un transporte asequible o un lugar acogedor donde encontrarse con otras personas. Animar a alguien a pedir ayuda tiene que ir de la mano de hacer que esa ayuda sea accesible.

El apoyo también adopta formas distintas. Una persona puede necesitar a alguien que la escuche; otra, ayuda para pedir una cita o entender una carta. A veces compartir una comida o tener compañía durante una actividad cotidiana resulta más útil que recibir consejos.

Las personas encuentran su sentido de pertenencia en lugares distintos: amistades, redes familiares, comunidades culturales o intereses compartidos. No hay una única fórmula que sirva para todo el mundo. Lo importante es que el apoyo resulte seguro, adecuado y disponible para quien lo necesita.

Descanso, límites y autocompasión

Cuando las exigencias del día a día se vuelven excesivas, la respuesta puede pasar por reducirlas. Las interrupciones constantes, estar siempre disponibles y unas responsabilidades que nunca se reparten con claridad pueden dejarnos muy poco espacio para recuperarnos.

El descanso merece un lugar en nuestra vida. Los límites pueden ayudar, porque dejan más claros nuestra disponibilidad y hasta dónde podemos llegar. Podemos hablar de cuándo podemos responder a los mensajes, qué tareas podemos asumir o cómo repartir una responsabilidad de forma más justa.

Estas conversaciones no son igual de fáciles para todo el mundo. Una persona con poco control sobre su horario de trabajo o sus ingresos puede necesitar apoyo práctico u organizativo. Los consejos sobre límites deberían reconocer estas limitaciones en lugar de dar por hecho que todo el mundo es libre de tomar las mismas decisiones.

También podemos fijarnos en cómo nos hablamos. Decirnos «*Debería poder con todo esto*» puede añadir culpa a una situación que ya es difícil. Decirnos «*Esto es demasiado para gestionarlo yo solo/a*» hace más fácil pensar en qué necesita cambiar.

La autocompasión es una manera de explorar una respuesta más amable ante nuestras propias dificultades. Los recursos grabados de Kristin Neff incluyen enfoques centrados en el consuelo, la motivación y la protección, como alzar la voz y poner límites. [3] Cada persona puede elegir lo que le resulte útil, sin convertir el autocuidado en una obligación más.

Encontrar continuidad y sentido

Cuando la vida cambia, las actividades conocidas pueden darnos una sensación de continuidad. Preparar una comida, cuidar de un animal, visitar un lugar favorito o mantener una conversación habitual puede dar cierta forma al día. El valor de estas actividades está en lo que significan para quien las hace.

La expresión creativa puede ser otra forma de explorar una experiencia. Escribir, hacer fotos, tocar música o dibujar puede ayudarnos a dar forma a algo que no sabemos explicar con facilidad. Un texto privado o una imagen elegida por su significado personal pueden ser suficientes; no hace falta crear algo perfecto ni compartirlo con nadie.

Algunas personas acaban descubriendo nuevas prioridades después de una adversidad. Otras necesitan seguridad, alivio y tiempo antes de pensar en lo que viene después. El crecimiento personal puede darse, pero no debería convertirse en una exigencia ni en una medida de si alguien se ha recuperado «bien».

Crear condiciones para la resiliencia en el trabajo con jóvenes

Para quienes trabajan con jóvenes y en educación, apoyar la resiliencia implica pensar en los espacios que creamos. ¿Pueden los participantes equivocarse sin sentirse humillados? ¿Pueden elegir cuánto quieren compartir? ¿Saben a quién acudir si necesitan apoyo?

Una conversación sobre resiliencia puede basarse en ejemplos cotidianos o en situaciones ficticias. Los participantes deberían poder escuchar, pasar o aportar sin tener que contar experiencias personales dolorosas. Así se puede aprender respetando la privacidad y las distintas formas de entender el bienestar.

Las organizaciones pueden aplicar la misma lógica a sus propios equipos. Fomentar la resiliencia debería ir acompañado de atención a la carga de trabajo, la comunicación y el apoyo práctico. Las personas necesitan condiciones que les permitan poner en práctica lo que aprenden.

♦ UNA PREGUNTA PARA TENER PRESENTE

¿Qué haría esta situación un poco más llevadera y quién podría ayudar a que fuera posible? Esta pregunta es un punto de partida sencillo para reconocer una necesidad. La respuesta puede ser una conversación, ayuda práctica, más tiempo o un cambio en las expectativas.

La resiliencia puede incluir la vulnerabilidad, dejarse cuidar y cambiar de rumbo. No tenemos que enfrentarnos a las dificultades completamente solos. Si el malestar continúa o interfiere en la vida diaria, un profesional cualificado de la salud mental puede ayudar a encontrar el apoyo adecuado. Los recursos que encontrarás a continuación pueden acompañar el aprendizaje y la reflexión, pero no sustituyen una atención individual.

Una charla TED que merece la pena

Lucy Hone y los 3 secretos de las personas resilientes

En esta charla de TEDxChristchurch, la investigadora Lucy Hone une su trabajo sobre la resiliencia con su experiencia personal de duelo. Sus tres enfoques consisten en reconocer la adversidad como parte de la vida, dirigir la atención hacia aquello en lo que podemos influir y preguntarnos si una forma de reaccionar nos está ayudando. [4]

La charla ofrece una perspectiva para pensar, no una fórmula que todo el mundo deba seguir. Puede que reconozcas ideas útiles y que, al mismo tiempo, notes en qué se diferencian tus necesidades o tus circunstancias.

LUCY HONE Y LOS 3 SECRETOS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

Ver la charla TED o leer la transcripción (EN)

Aviso de contenido: la charla habla de la muerte de un hijo o una hija y del duelo. Elige si quieres verla ahora, leer la transcripción o dejarla para otro momento.

https://www.ted.com/talks/lucy_hone_3_secrets_of_resilient_people

Recursos útiles para leer, escuchar y descargar

MÁS RECURSOS

OMS – En tiempos de estrés, haz lo que importa: descarga la guía y busca las versiones en otros idiomas y los audios

Esta guía ilustrada y gratuita presenta formas prácticas de afrontar el estrés, como anclarse en el presente (*grounding*), hacer espacio a las emociones y actuar según los propios valores. Está disponible en varios idiomas, entre ellos el italiano, con recursos de audio complementarios. Es útil para quienes prefieren una guía visual o quieren probar una práctica breve a su propio ritmo. [5]

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

APA – Building your resilience: leer el recurso de la APA (EN)

Una visión general fácil de leer sobre los vínculos, el bienestar, los patrones de pensamiento y el sentido vital, con orientaciones sobre cuándo buscar ayuda profesional. Es un buen punto de partida para quien quiera una introducción breve de una organización profesional de psicología. [1]

<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Kristin Neff – Self-Compassion Practices: explorar las prácticas grabadas (EN)

Prácticas grabadas y gratuitas que ofrecen distintas maneras de relacionarte contigo cuando lo estás pasando mal. La página incluye una pausa general de autocompasión y enfoques centrados en el consuelo o la protección. Elige la grabación que mejor encaje con lo que necesitas y detente si no te ayuda. [3]

<https://self-compassion.org/self-compassion-practices/>

Resilience Research Centre – What Works: descargar el manual (EN)

Para facilitadores, trabajadores juveniles y organizaciones, este manual amplía la mirada del afrontamiento individual al diseño de programas. Incluye principios, ejemplos de casos y orientaciones para apoyar la resiliencia en entornos comunitarios. Se puede descargar gratis en PDF. [6]

<https://resilienceresearch.org/whatworks/>

Fuentes

- 1 American Psychological Association. *Building your resilience*. [Recurso de la APA \(EN\)](#).
- 2 Resilience Research Centre. *About Resilience*. [Perspectiva social y ecológica \(EN\)](#).
- 3 Kristin Neff. *Self-Compassion Practices*. [Recursos grabados \(EN\)](#).
- 4 Lucy Hone. *3 secrets of resilient people*. TEDxChristchurch, 2019. [Charla y transcripción \(EN\)](#).
- 5 Organización Mundial de la Salud. *Doing What Matters in Times of Stress*, 2020. [Guía y recursos de audio](#).
- 6 Resilience Research Centre. *What Works*. [Manual de diseño de programas \(EN\)](#).



Este contenido es educativo y no sustituye el apoyo psicológico profesional. Si tú o una persona joven con la que trabajas estáis pasando por un mal momento, contactad con un profesional cualificado o con los servicios de emergencia locales.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

www.wellnessnavigators.eu · Biblioteca teórica · Marco 05