



soyprovidencia

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**

**JUNAEB** | Habilidades  
PROGRAMA | para la Vida

**Programa de Apoyo Socioemocional**

**Resiliencia**  
*Apoderados*

# Cultivemos la Resiliencia;

## un factor protector para nuestro bienestar emocional

El verdadero origen del término se encuentra en el latín y proviene de *resilire* que significa rebotar. Se dice que un cuerpo sólido rebota cuando se levanta habiendo dado por tierra. El término también es usado en la física y significa elasticidad o capacidad por lo general de un metal para recuperar la forma original después de haber sido comprimido. Esta capacidad adaptativa ya es posible apreciarla desde la niñez y actualmente es considerada una dimensión fundamental de la personalidad y se denomina Resiliencia.

En el año 1942 una investigadora Británica utiliza el término resiliencia para referirse a la increíble fortaleza que mostraban algunos niños y niñas para enfrentar situaciones peligrosas para la vida en tiempos de guerra. Posteriormente Bowlby en 1969 retoma el término y comienza a investigar acerca de los sorprendentes patrones adaptativos de niños y niñas, y observó que si bien estos niños eran heridos por las situaciones adversas, podían sobreponerse a ellas e incluso salir fortalecidos. Vivimos en una época caracterizada por el cambio continuo, acelerado y de profundas transformaciones. En ese contexto de cambio acelerado, la sola idea de poder predecir el destino humano se hace insostenible. Pero vivir en un mundo incierto no quiere decir que no sea posible afrontar las incertidumbres. ¿Cómo podemos hacer frente al futuro incierto? Diseñándolo, influyendo en él y para ello, requerimos aprender a reflexionar en términos de escoger y dibujar estrategias a lo largo de la vida.

Toda persona a lo largo de su vida deberá lidiar con situaciones difíciles y dolorosas. La resiliencia se construye a lo largo del ciclo vital y se va enriqueciendo a través de la vida misma, por las experiencias, aprendizajes, maduración y desarrollo del ser humano. De alguna forma todos poseemos un potencial resiliente indispensable para poder enfrentar la vida y sus adversidades desde una perspectiva esperanzadora y positiva.

Las personas resilientes no son aquéllas que van por la vida siendo de acero y no significa ser invulnerable. Tiene más relación con la capacidad proactiva de reescribir el guión biográfico que con la actitud pasiva ante una situación adversa o traumática.

En términos generales se puede definir Resiliencia como “Capacidad humana para enfrentar y vencer las dificultades en la adversidad, y sobreponerse a ellas emergiendo fortalecido e incluso transformado” (Céspedes, A. 2018). Metafóricamente, el proceso resiliente es parecido a la creación de la perla dentro de una ostra. Cuando un granito de arena entra en su interior y la agrede, la ostra segrega nácar para defenderse y, como resultado, crea una joya brillante y preciosa.

## ALGUNAS PRÁCTICAS QUE PROMUEVEN LA RESILIENCIA

### **1. Alimenta positivamente tu autoestima y autoconcepto**

Es necesario favorecer una actitud resiliente en situaciones complejas o traumáticas, o cuando se deba afrontar las pequeñas adversidades que trae consigo cada día.

Es necesario integrar esta forma de enfrentar los obstáculos en la concepción de sí mismo/a, reconociendo las propias formas de afrontar el dolor, las capacidades y límites.

La definición de uno/a mismo/a es dinámica y se va construyendo en la interacción con otros. Lo más dañino frente al sufrimiento es tomar una actitud de ceguera que niegue los problemas. El dialogar con nosotros/as mismos/as, escucharnos y aceptarnos con nuestros aciertos y errores, validan nuestro auto concepto y el protagonismo que asumimos para afrontar las situaciones e intentar salir airosos. Nos permite también reorganizar la imagen de sí mismo/a.

Todo esto permite ampliar nuestro sentido de autoeficacia, madurez cognitiva y emocional, favoreciendo nuestra actitud resiliente.



## 2. Pon en práctica tus habilidades personales, la amistad y solidaridad.

*¿Qué palabras regalamos a los demás?* ¿Te has detenido a pensar que le estás comunicando a tus hijos/as, hermanos/as, familiares, amigos/as, o conocidos a través del lenguaje? ¿Incluso a ti mismo/a? Lo que expresamos muchas veces no refleja lo que verdaderamente pensamos o sentimos. Valdría la pena detenerse a reflexionar cuáles son los mensajes que damos a los demás acerca de nosotros mismos.

Algunas preguntas para reflexionar podrían ser: ¿les expresamos cuánto los queremos?, ¿les preguntamos cariñosamente en que están o cuál es su opinión? ¿Descalificamos a otras personas?, ¿les hablamos o preguntamos por sus emociones?

Las respuestas a estas preguntas podrían ser un indicador para reflexionar y evaluar cómo estamos construyendo nuestras relaciones interpersonales. Y finalmente podríamos pensar cuales podríamos disminuir o cuales agregar, ya que las palabras son un poderoso instrumento para generar vínculos emocionales y relacionarnos positivamente, junto con desarrollar la empatía, el poder comprender el sufrimiento ajeno, y a acompañar a quien lo necesita. La compañía y el aliento que se entrega a otros/as es un ingrediente esencial en la superación de las dificultades.



### **3. Busca espacios de conexión contigo mismo/a; te ayudará a sentir certeza**

Tener certeza facilita y organiza el actuar. Por ejemplo, sentirnos incondicionalmente queridos por nuestros hijos/as y/o familia, saber que el sol alumbra por las mañanas y que la vida tiene un sentido, nos da una gran seguridad. Pero para que las certezas sean interiorizadas es necesario un proceso de reflexión personal.

En el día a día hay muy poco espacio para la reflexión y para el contacto con nosotros/as mismos/as o la naturaleza, actividades que nos permiten vivir el tiempo de manera más plena, estando de verdad presente en lo que se está haciendo. Son estos momentos mágicos los que nos pueden enseñar a conectarnos con los propios y más profundos anhelos, saber a qué quisieras dedicar tiempo y energía. Si logras, aunque sea a momentos, conectarte contigo mismo/a y con los “*para qué*” de la actividad que haces, estarás enfocado en tomar conciencia de tus acciones a partir de quien quieres ser. Pero, por sobre todo, disfrutarás plenamente el momento, disminuyendo el estrés que produce por ejemplo, estar hiperconectado/a.



#### 4. Practica el Autocuidado

Es necesario aprender a buscar la compañía que se requiere para salir adelante cuando se está en dificultades. El saber pedir ayuda y activar las redes para dejarse ayudar y recibir el apoyo necesario es un aprendizaje muy significativo. Se relaciona con la capacidad de mantener y establecer lazos afectivos con figuras significativas a quienes puedas recurrir, para no caer en aislamiento emocional frente a la adversidad. También podemos utilizar nuestros propios recursos, para combatir la inquietud frente a la preocupación por ejemplo, recurrir al sentido del humor incluso en momentos adversos. Reírse de uno/a mismo/a y las situaciones, nos permite ver las cosas desde otra perspectiva, al igual que la creatividad, no en cuanto a cualidad artística sino a la posibilidad de alternativas de resolución originales y novedosas frente a un problema. “No solo los fuertes luchan, nos hacemos fuerte porque luchamos”.



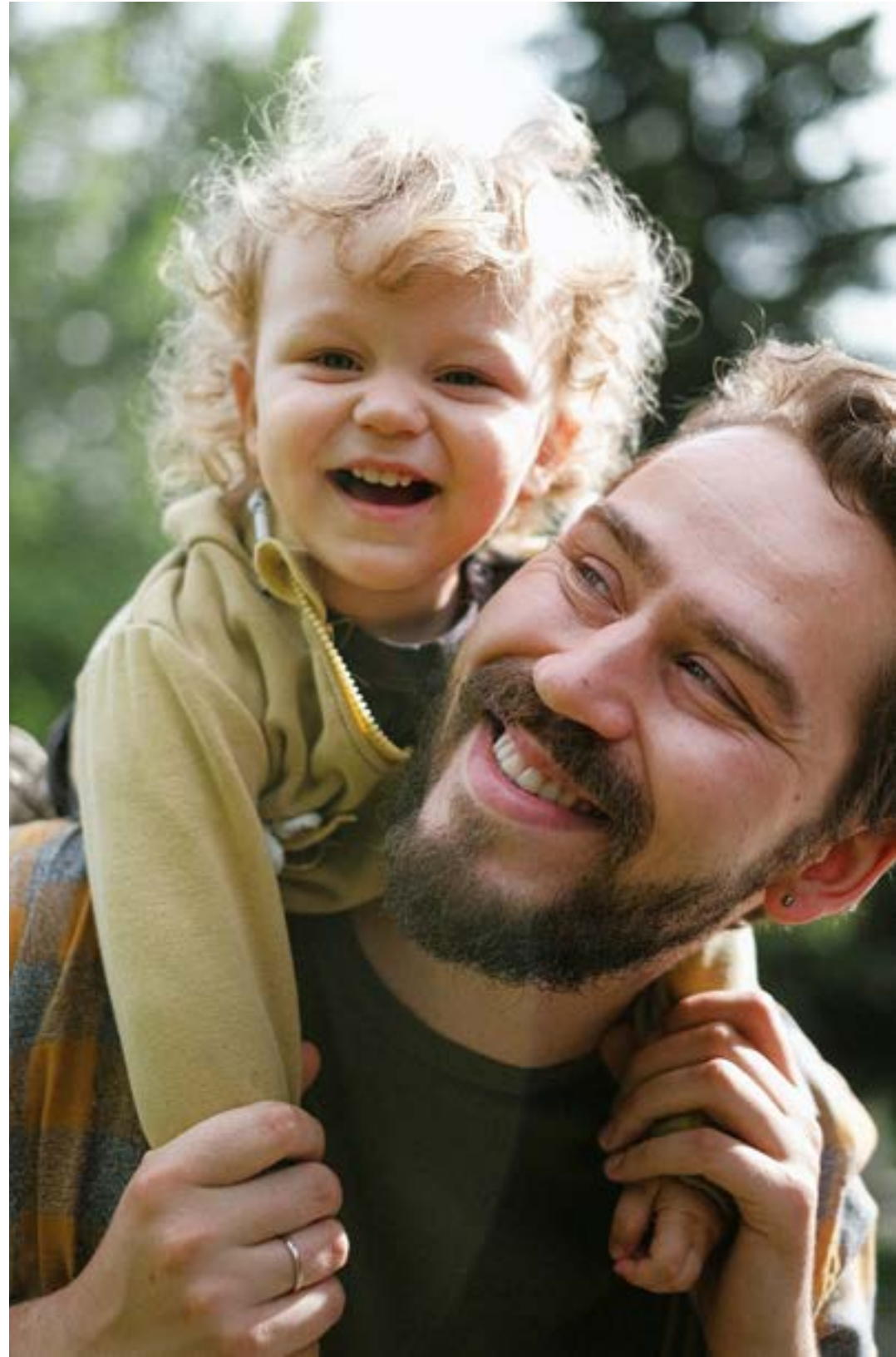
## 5. Ver lo positivo incluso en las cosas “malas”

Intenta mantener una actitud positiva y optimista. Potenciando algunas virtudes como el coraje, la perseverancia, la confianza en sí mismo/a, para alejar los pensamientos y las situaciones negativas. Cuando perseveras hay mayores posibilidades de que alcances tus objetivos y cuando los alcanzas, aumenta la confianza en ti mismo/a.

Las metáforas no son sólo metáforas. Desde tiempos inmemoriales a través de la transmisión oral o escrita se narran historias, cuentos, y leyendas que intentan explicar y dar un significado a la vida y a los problemas humanos. El análisis de las metáforas puede ser una forma de corregir la percepción de la existencia y el sentido de la vida. Está comprobado que las personas con dificultades emocionales tienen una marcada tendencia a tener concepciones de la vida más pesimistas, lo que les resta energía, paralizándoles antes las demandas del medio.

En consecuencia, en la medida en que logres desarrollar una perspectiva optimista, tendrás una sensación de mayor bienestar emocional. Por ello, quien metafóricamente se represente la vida como un “caos impredecible” con dificultades, hará un esfuerzo por lograr poner orden o anticiparse a las dificultades.

Puedes hacer un listado de las metáforas que más frecuentemente usas, y si el resultado y la reflexión no te dejan satisfecho/a, elimínalas y reemplázalas por otras que te permitan tener una mirada más positiva.



## 6. Estimula tu autoconocimiento y la capacidad reflexiva.

Cuando te encuentres en un momento difícil, aprende a sacar partido de esta dificultad para aprender a no repetir, y a mejorar la capacidad para afrontar problemas. No dejes que una mala experiencia determine tus días y tu vida.

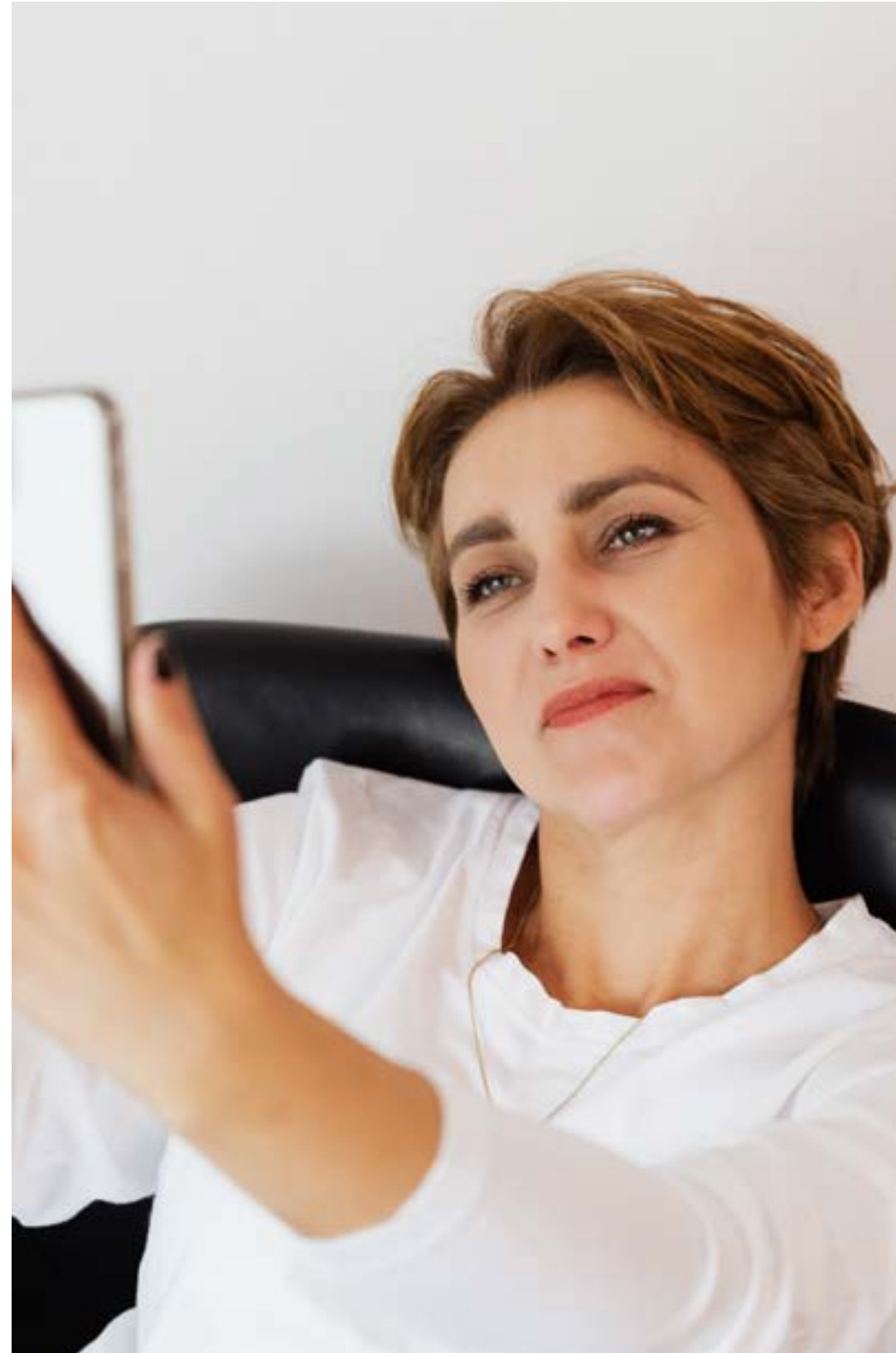
Permítete soñar mundos mejores, incursionando en el misterio de la literatura, el buen cine y la poesía, cultivando siempre el renovado asombro ante la belleza de lo simple y de lo infinito. Estos encuentros íntimos entre la curiosidad y el conocimiento, van sembrando la capacidad reflexiva como senda hacia el autoconocimiento; sentido de la trascendencia como camino hacia la sabiduría.





## **7. Aceptar que el cambio es parte de la vida; flexibilidad.**

Convivir con la duda, la incertidumbre, el conflicto y la ruptura, son situaciones muchas veces inevitables. Es de niño/a cuando debemos empezar a poner en práctica mecanismos sanos de defensa ante acontecimientos de estrés como la flexibilidad, la paciencia y el adaptarse a distintas situaciones en momentos difíciles. Por ello, debes aprender a adaptarte a diversas situaciones, a reírte de ti mismo/a, a medir tu voluntad y tus capacidades, porque serán estos aprendizajes, lo que determinarán tus decisiones frente a las dificultades.



## **¿CUÁL ES EL CAMINO PARA DESARROLLAR RESILIENCIA?**

**Dado que la resiliencia puede desarrollarse, algunos elementos que nos permitirían iluminar el proceso de aprendizaje de una persona serían:**

- Evitar ver las crisis como problemas insuperables.
- Aceptar que los cambios son parte de la vida.
- Avanzar hacia sus objetivos: trabajar sobre objetivos realistas.
- Actuar con decisión contra las adversidades.
- Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo/a.
- Alimentar una visión positiva de uno/a mismo/a.
- Mantener la perspectiva de las cosas: prever el largo plazo y saber recontextualizar los acontecimientos.
- Mantener una visión esperanzada.
- Cuidarse: prestar atención a sus propias necesidades y sentimientos.



## **Bibliografía:**

- Céspedes, A. 2018. Educar las emociones, educar para la vida.
- Milicic, N. 2014. Cuidar y Amar; claves para el bienestar emocional de los hijos.
- Urra, J. 2010. Fortalece a tu hijo. Guía para afrontar las adversidades de la vida en <https://www.guiainfantil.com/blog/817/fortalece-a-tu-hijo-frente-a-los-obstaculos-de-la-vida.html>
- Anna Forés y Jordi Grané, 2008. La Resiliencia. Crecer desde la adversidad.



soyprovidencia

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**