

LA RESILIENCIA

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase, del filósofo chino, **Confucio**, que he leído mucha veces, porque me encanta, la misma, dice así: «**Nuestra mayor gloria no está en caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos**», esta frase de Confucio, en lo personal, me ha ayudado a superar esos momentos inevitables, que se presentan en el camino de la vida, en los que a veces, todo se hace **cuesta arriba**, pero no hay de otra, que **aprender y seguir adelante...** y, es precisamente ahí, donde recordamos también, un refrán que nuestros ancestros usaban para regañarnos, cuando; al menos yo, no sabía que Confucio, había existido a. de C. ellos, solían decirnos: «**Lo que no te mata, te hace más fuerte**», con este refrán, nuestros padres y abuelos, describían a la perfección lo que es **LA RESILIENCIA**, la misma que ocupa mi **reflexión de la semana**.

Así que, sin más preámbulo, etimológicamente, **LA RESILIENCIA** proviene del latín resilio, que significa «**volver atrás**», «**saltar de nuevo**» o «**rebotar**». Se refiere a la capacidad de un material para recuperar su forma original tras ser deformado, y este concepto se extendió posteriormente a la **psicología** para describir la **habilidad de las personas para sobreponerse a la adversidad...** además, el diccionario de la **Real Academia Española**, define **LA RESILIENCIA** como la «capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversa». En esencia, esto es **LA RESILIENCIA**, la **capacidad** que tenemos como seres vivos, de **adaptarnos a las dificultades**.

Es más, tenemos que aclarar, que cuando nos referimos a **LA RESILIENCIA** entre nosotros los humanos, es la capacidad de adaptarnos y recuperarnos de las adversidades, los traumas o estrés continuo, no evitando el dolor, sino enfrentándolo para **salir más fortalecidos y más sabios**.

Por otro lado, desde la perspectiva **estoica**, hay que entender **LA RESILIENCIA**, no como una habilidad **innata**, sino cómo una **virtud** que se cultiva; es decir, no se **predica, sino que se practica** y, en esto, los estoicos nos dejaron una clave para utilizarla en **tiempos difíciles**. Según los más notables exponentes del estoicismo (Epicteto, Marco Aurelio y Séneca), no se trata de **evitar el sufrimiento, sino enfrentarlo con una mente serena y firme**. Pues bien, lo que marca la **diferencia**, no es lo que nos **sucede**, sino cómo nos **enfrentamos** a lo que no **podemos cambiar**, de manera, que **LA RESILIENCIA** no es evadir la tormenta, sino mantenernos firmes cuando el **viento sopla con fuerza**, de modo, que el **estoicismo** nos enseña a que seamos **fuertes, no cuando todo está bien, sino cuando todo está mal**.

Ahora bien, lo que muchos no entendemos es que las **adversidades** no vienen para **derrotarnos, sino para forjarnos**, el ejemplo más evidente es si tomamos un pedazo de hierro y queremos convertirlo en una espada, lo tenemos que

pasar por el fuego, así que, cada vez que sentimos que la **vida nos lleva la contraria, no olvidemos que es la oportunidad de cambiar, haciéndonos más virtuoso, más sabio y más resistente.**

Los estoicos nos dejaron esta gran enseñanza, ellos estaban convencidos que no podemos elegir lo que nos pasa, pero sí podemos **elegir cómo responder cuando las situaciones se ponen duras**, el verdadero poder no está en las **circunstancias**, sino en nuestra **capacidad** para mantener nuestra calma interior y en nuestra habilidad para no permitir que la **adversidad** nos nuble la mente, no hay que dejar que los obstáculos nos definen, sino que se **convierten en impulsores**, como parte de nuestro **crecimiento personal**.

En resumen, **LA RESILIENCIA** es la capacidad de manejar situaciones **difíciles** y, en lugar de **desfallecer, aprender de ellas, fortalecernos y salir adelante.**

Para finalizar, recordemos siempre que sea necesario, la frase de Confucio: **«Nuestra mayor gloria no está en caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos»**, sin duda que, nuestra verdadera **fuerza** está, en que a pesar de las **caídas**, nos volvemos a **levantar con más sabiduría, más confianza, más determinación y más paz interior.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de resistencia e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva