

La resiliencia, por Fredis Villanueva

Aunque vamos a iniciar el tema de hoy con un refrán popular con el convencimiento que nos va a llevar académicamente a explicarlo mejor: **“Al mal tiempo buena cara”**. Ese refrán nos indica que cuando las cosas no nos favorecen, lo más conveniente es enfrentarlas con la **mejor actitud**, para no permitir que una situación por muy adversa que sea, nos aparté del camino del progreso y del crecimiento personal... Así que, sin más preámbulo, pasamos a profundizar un poco más, sobre el tema de hoy: “La resiliencia”.

Resiliencia o resilencia, como se le dice también, es un término que deriva del verbo en latín resilio, resilire, que significa “saltar hacia atrás, rebotar”... Según la Real Academia Española (R.A.E), resiliencia: es la capacidad del ser humano frente a situaciones difíciles... Pero además, la palabra resiliencia se refiere a **la capacidad de una persona o grupo, de sobreponerse con determinación a momentos o períodos de dolor emocional o situaciones traumáticas** repentinamente imprevisibles, volviendo a su curso con normalidad, con mayor equilibrio emocional e integrando el aprendizaje a su vida.

De manera, que podemos decir que la **“persona resiliente”**, es aquella que atrapada en una situación inesperada o adversa, es proactiva y convierte el dolor en una virtud. Obviamente, que son muchos los acontecimientos que les pueden afectar emocionalmente: fallecimiento de un ser querido, desengaños amorosos, despido imprevisto del trabajo, período de soledad, crisis económicas, proyectos fracasados, entre otros. No obstante, a pesar del dolor vivido, **la persona resiliente**, nos recuerda la mitología griega del ave fénix: resurge de sus cenizas, más vigorosa e incólume, con mayor anhelo de vivir y continuar.

La importancia de la resiliencia o endereza, radica que en el camino de la vida, cabe la **certeza en que se nos van a presentar** uno o varios acontecimientos difíciles, los cuales hay que **saber superar y volver a la normalidad con mayor madurez emocional e inteligencia**. Pero además, sin duda, que la práctica de la resiliencia es esencial para redefinir la confianza, el optimismo y la autoestima. A lo antes dicho, hay que sumarle que incrementa el crecimiento y la capacidad de superación individual, ante las adversidades.

En mi muy humilde reflexión final, pienso que: en el plano individual, en el cual enfoque el tema de la resiliencia, una persona tras haber superado un acontecimiento difícil, bien sea físico, emocional, económico, pasional u otro, no solo crece como persona, sino que también, descubre capacidades nuevas que antes desconocía, sintiéndose más **equilibrada emocionalmente y con mayor confianza**, para enfrentarse a futuras experiencias desfavorables. Evidentemente, esto la lleva a un **cambio vital** y, por lo consiguiente, a una nueva filosofía de vida.

En síntesis: La persona que pone en **práctica la resiliencia**, en su léxico no existe la **opción de rendirse**, ella no claudica ante cualquier adversidad. Observa en los problemas, **oportunidades para aprender** de ellos... Por muy profunda que pueda ser una crisis que le sobreviniese, busca quedarse con la **parte positiva** y se fortalece para **seguir adelante** en su proyecto de vida.

Para finalizar, les recomiendo, **pero ojo: solamente es una orientación, no una obligación**. Traten de **distanciarse** de personas que **no contribuyen** de manera positiva a su desarrollo y crecimiento personal.

Gracias por invertir su valioso tiempo en leerme, ojalá se sienta gratificado por la inversión del mismo.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva