La resiliencia

Aunque vamos a iniciar el tema de hoy con un refrán popular, seguro que nos va a llevar académicamente a explicarlo mejor: **“Al mal tiempo buena cara”.** Ese refrán nos indica que cuando las cosas no van bien, o la brisa no nos favorece, lo más apropiado 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.

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 un grupo, de sobreponerse con temple a momentos o períodos de dolor emocional o situaciones traumáticas repentinamente imprevisibles, volviendo a su curso con normalidad, más sensata y más fuerte de lo que anteriormente era.

De manera que podemos decir que las “**personas resilientes”**, son aquellas que atrapadas en una situación inesperada o adversa, son optimistas y convierten el dolor en una virtud. Evidentemente, que son muchos los acontecimientos que les pueden afectar emocionalmente: pérdida de un ser querido, ruptura amorosas, despido imprevisto del trabajo, período de soledad, aprietos económicos, proyectos fracasados, entre otros. No obstante, a pesar del dolor vivido, las personas resilientes, renacen a la alegría a través de sus deseos de continuar, reinventándose a sí mismas, viendo los obstáculos como oportunidades para aprender y crecer en todos los sentidos.

La importancia de la resiliencia radica en el

desarrollo de nuestra vida, ya que en nuestro largo recorrido por el camino de la vida se nos van a presentar uno o varios contratiempos o emociones dolorosas, las cuales hay que **saber superar y volver a la normalidad y con mayor serenidad emocional**. Pero además, sin duda, que el desarrollo de la resiliencia es esencial para redefinir la confianza, el optimismo y la autoestima, para crecer e incrementar la capacidad de superación ante las adversidades.

Quienes ponen en práctica la resiliencia, logran destacar las fortalezas y oportunidades de una situación negativa para seguir adelante en su proyecto de vida.

Ninguna persona, dentro del marco teórico **no puede decir** con certeza que es resiliente porque esto se descubre en la práctica, hay que vivir la situación adversa para luego saber cómo se sale de ella. Según el profesor Gonzalo Hervas, de la Universidad Complutense de Madrid, pasar por un experiencia realmente difícil, es la prueba de fuego para determinar que una persona es resiliente.

En mi muy humilde reflexión final, pienso: que en el plano individual, en el cual enfoque el tema de hoy, una persona tras haber superado acontecimientos de duelo, bien sea físico, emocional, económico, espiritual, entre otros, 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 otras experiencias. Evidentemente, esto la conduce a un cambio vital, a una nueva filosofía de vida.

En síntesis: no olvidemos que las dificultades no son para

eludirlas, sino para
derrotarlas y salir fortalecidos de ellas y que la vida siga, aunque todo se
detenga.

Gracias
por haber leído el artículo, si le gustó, ayúdame a compartirlo con sus familiares
y amigos

¡Un
abrazo lleno de bendiciones! ¡Hasta el
próximo miércoles, Dios mediante!

Por
Fredis Villanueva