Ser una persona resiliente

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase, que se la atribuyen, a nada más y nada menos, que al filósofo chino, **Confucio**; personalmente, la he leído mucha veces y con deseos de seguirla leyendo, 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, es de suma ayuda, al recordarla; sobre todo, esos **momentos difíciles de máxima expresión,** ya que nadie está exento a que nos sucedan situaciones adversas en el camino de la vida y además, cuando pareciera que todo se nos hace cuesta arriba. No obstante, no nos queda de otra, que **aprender y seguir adelante…** De manera que, gracias primeramente a Dios y luego a frases como la de hoy, puedo desarrollar mi humilde reflexión de la semana: **ser una persona resiliente,** sin dejar de aclarar, la persona resiliente no se ufana en decirlo, lo demuestra con hechos, **superando y saliendo más fortalecida de obstáculos extremos.**

Así que, sin más preámbulo, antes de explicar el significado de **SER UNA PERSONA RESILIENCIA,** pasamos brevemente a decir el significado **etimológico** de RESILIENCIA, la cual, 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 al estudio de la conducta humana.

Ahora bien, SER UNA PERSONA RESILIENTE, según los especialistas de la conducta humana, la describen como a alguien que tiene la **habilidad de sobreponerse a los momentos de adversidades extremas,** saliendo de estas más fortalecido y preparado para **seguir adelante.**

Por otro lado, según la **disciplina estoica,** SER UNA PERSONA RESILIENTE, es aquella que se desempeña, no como con una **habilidad innata**, sino cómo una **virtud que se cultiva;** o sea, que la resiliencia no se **predica,** sino que se **práctica** y, en esto, los estoicos nos dejaron una clave para utilizarla en tiempos difíciles. Según los tres filósofo 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 UNA PERSONA RESILIENTE, no evade la tormenta, sino que se **mantiene firme 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 a veces no entendemos, es que los momentos difíciles, no vienen para **derrotarnos,** sino para **forjarnos.** Uno de los ejemplos más evidente, es cuando 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 importante 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 la calma interior y en nuestra habilidad para **no permitir que la adversidad nos nuble la mente,** ya que no hay que dejar que los obstáculos nos definen, sino que se **convierten en estímulos e impulsores, de una gran parte de nuestro crecimiento personal.**
En resumen, SER UNA PERSONA RESILIENTE, es tener la capacidad de manejar situaciones difíciles y, en lugar de rendirse, salir de ellas más **fortalecido, aprender y continuar adelante.**

Para finalizar, cultivemos y pongamos en práctica, las veces que sean necesarias,
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, volvernos a levantar con más **sabiduría, confianza y determinación.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.
¡Un abrazo en la distancia de Feliz Semana, lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva