

## ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La resiliencia es el proceso de adaptarse frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o las fuentes de estrés, como los problemas familiares y relacionales, los problemas de salud graves o los factores estresantes financieros o laborales. Es la capacidad de superar los retos difíciles y de aprender de las experiencias.

La base de la resiliencia es una combinación de relaciones de contención, desarrollo de habilidades adaptativas y experiencias positivas. Enfocarse en cuatro elementos centrales (la conexión, el bienestar, el pensamiento y la intención saludables) puede dar a una persona las herramientas para resistir las experiencias traumáticas y difíciles, y aprender de ellas. Los adultos que fortalecen estas habilidades pueden ser mejores ejemplos de comportamientos saludables para sus hijos y, por lo tanto, mejorar la resiliencia de la próxima generación.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA RESILIENCIA?

En algún momento de la vida, todas las personas enfrentan retos cotidianos, circunstancias difíciles o acontecimientos traumatizantes, como la muerte de un ser querido, un accidente que trastorna la vida o una enfermedad grave. Aunque son dolorosas y difíciles, estas situaciones no tienen por qué determinar el resultado de nuestras vidas. Ser más resilientes nos ayuda a atravesar circunstancias difíciles, nos da fuerzas para crecer y hasta hace que nuestras vidas mejoren con el tiempo.

La experiencia de vida y las habilidades para lidiar con situaciones difíciles que ganamos con los años nos proveen las herramientas que necesitamos para enfrentar los próximos retos. Por este motivo, los niños que desarrollan la resiliencia en una edad temprana tienen más posibilidades de alcanzar resultados de desarrollo y salud positivos, incluso cuando enfrentan una gran carga de factores y retos negativos.

## EL MITO VERSUS LA REALIDAD

Algunos creen que para ser resiliente hay que enfrentar enormes dificultades. Otros creen que, si alguien es resiliente, nunca siente estrés ni atraviesa dificultades. Pero ese no es el caso. La resiliencia puede desarrollarse tanto a partir de experiencias positivas como negativas, y una persona resiliente puede estar todavía luchando con retos mentales y emocionales.

Nunca es demasiado tarde para desarrollar la resiliencia. Lleva tiempo y determinación. Las actividades saludables apropiadas para cada edad pueden aumentar mucho las probabilidades de que una persona se recupere de experiencias estresantes. Por ejemplo, el ejercicio físico frecuente, las prácticas para reducir el estrés y los programas que desarrollan activamente las habilidades sociales y emocionales y el autocontrol –**la capacidad de calmarnos cuando estamos disgustados y de alegrarnos cuando estamos desanimados**– pueden mejorar las capacidades de los niños y adultos de lidiar con la adversidad, adaptarse a ella y evitarla.

*Gracias a la psicóloga Dra. Mary Alvord, que asistió con el contenido original. Los contenidos de este recurso se reimprimen con la autorización de la American Psychological Association.*