

Resiliencia: desarrolla habilidades para resistir frente a las dificultades¹

Mayo Clinic

«Resiliencia» significa ‘poder adaptarse a las desgracias y a las dificultades de la vida’. Pon a prueba tu nivel de resiliencia y obtén consejos para desarrollar tu propia resiliencia.

Cuando algo sale mal, ¿tienes tendencia a recuperarte o a desmoronarte?

Cuando tienes capacidad de resiliencia, aprovechas tu fuerza interior para reponerte de un contratiempo o un desafío, como la pérdida de un empleo, una enfermedad, un desastre o la muerte de un ser querido. Si careces de resiliencia, es posible que te obsesiones con los problemas, te sientas una víctima o te sientas abrumado, o recurras a mecanismos de afrontamiento poco saludables, como el abuso de sustancias.

La resiliencia no hará que tus problemas desaparezcan, pero puede darte la capacidad de ver más allá de ellos, encontrar el disfrute de la vida y manejar mejor el estrés. Si no eres tan resiliente como te gustaría ser, puedes desarrollar habilidades para aumentar esta capacidad.

Adaptarse a la adversidad

La resiliencia es la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles. Cuando el estrés, la adversidad o el trauma te golpean, sigues experimentando ira, dolor y pena, pero puedes seguir funcionando, tanto a nivel físico como psicológico. Sin embargo, la resiliencia no significa soportar algo difícil, ser

¹ Disponible en red:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>

estoico o atravesar la situación solo. De hecho, ser capaz de buscar el apoyo de otras personas es el componente fundamental de la resiliencia.

Resiliencia y salud mental

La resiliencia puede ayudarte a protegerte de diferentes afecciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad. La resiliencia también puede ayudar a compensar los factores que incrementan el riesgo de presentar trastornos de salud mental, como el acoso o un trauma previo. Si ya tienes un trastorno de salud mental, la resiliencia puede mejorar tu capacidad para afrontar una situación difícil.

Consejos para aumentar la resiliencia

Si quieres ser más resistente, ten en cuenta estos consejos:

Conéctate. Construir relaciones fuertes y positivas con los seres queridos y amigos puede darte el apoyo y la aceptación que necesitas en momentos buenos y malos. Establece otras conexiones importantes ofreciéndote como voluntario o participando en una comunidad religiosa o espiritual.

Haz que cada día tenga sentido. Haz algo que te dé una sensación de logro y propósito todos los días. Establece metas que te ayuden a mirar hacia el futuro con sentido.

Aprende de la experiencia. Piensa en cómo has afrontado las dificultades en el pasado. Recuerda las habilidades y estrategias que te ayudaron en los momentos difíciles. Incluso podrías escribir sobre experiencias pasadas en un diario para ayudarte a identificar patrones de comportamiento positivos y negativos, y guiar tu comportamiento futuro.

Mantén la esperanza. No puedes cambiar el pasado, pero siempre puedes mirar hacia el futuro. Aceptar e incluso anticipar el cambio hace más fácil adaptarse y ver los nuevos retos con menos ansiedad.

Cuídate. Atiende a tus propias necesidades y sentimientos. Participa en actividades y pasatiempos que disfrutes. Incluye actividad física en tu rutina diaria. Duerme mucho. Sigue una dieta saludable. Practica el manejo del estrés y técnicas de relajación, como el yoga, la meditación, la visualización dirigida, la respiración profunda o la oración.

Sé proactivo. No ignores tus problemas. En cambio, averigua lo que hay que hacer, haz un plan y toma medidas. Aunque puede llevar tiempo recuperarse de un gran contratiempo, un evento traumático o una pérdida, debes saber que tu situación puede mejorar si trabajas en ello.

Cuándo buscar asesoramiento profesional

Ser más resiliente requiere tiempo y práctica. Si no sientes que estás progresando, o no sabes por dónde empezar, considera la posibilidad de hablar con un profesional de la salud mental. Con asesoramiento, puedes mejorar tu resiliencia y tu bienestar mental