



# RESILIENCIA EN TIEMPOS DIFÍCILES

La resiliencia, que algunos individuos desarrollan de forma innata, también puede ser adquirida trabajando sobre las dimensiones que constituyen su base, pero el resultado que queremos conseguir no es sólo la suma de cualidades, sino la capacidad de reconstrucción del individuo sobre la dificultad, de sentirse capaz de superar esas situaciones adversas encontrando el sentido de la vida y buscando en los acontecimientos el significado para pasar de víctima pasiva a sujeto activo y protagonista de su experiencia.

No se puede hablar de que uno es más resiliente que otro, como si fuera medible. Más bien es un desarrollo de capacidades que permite a la persona adaptarse proactivamente ante la adversidad generando recursos para integrarlos en el proyecto de vida del individuo. Se puede decir que es un desarrollo adaptado para afrontar situaciones que pueden ser de crisis.

## **NO EVITEMOS EL SUFRIMIENTO**

Precisamente en tiempos de crisis es cuando se desarrolla más la resiliencia. Sabemos que el ser humano crece en la adversidad. La dificultad es necesaria en sí misma para el desarrollo. No es buena la actitud generalizada actualmente de evitar a toda costa el sufrimiento, porque esto no ayuda a un desarrollo maduro ni propio ni de los menores.

Si sólo vemos en la dificultad la cara negativa del sufrimiento, lo apartaremos radicalmente de nuestra vida y de las vidas de los nuestros, pero ese camino es el mayor riesgo para hacer una sociedad muy vulnerable, sin respuestas ante los retos que nos depara el futuro.

Los últimos diez años de mi vida profesional y la de mi equipo los hemos dedicado a profundizar en este tema con un programa de desarrollo de la personalidad

Ahora en España, hablar de resiliencia se ha puesto de moda. En una coyuntura de incertidumbre económica y ante la vulnerabilidad personal y empresarial, la resiliencia es como un salvavidas psicológico. Efectivamente es una característica positiva de la personalidad que permite la adaptación del individuo al entorno adverso, protegiéndolo ante el estrés.

**RAFAELA SANTOS. Psiquiatra y Presidenta de la Fundación Humanae y de la Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático.** Conferenciante en Escuela Diplomática (MAE).  
Psiquiatra en Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas.



**"El ser humano inteligente sabe crear el espacio para convertir la crisis en oportunidad"**

enfocado al estudio de los rasgos de la persona inmadura, para encontrar los recursos adecuados al desarrollo de la resiliencia.

En todos estos años de experiencia clínica, veíamos como muchas patologías psicológicas se cronificaban porque la estructura de la personalidad estaba dañada y trabajando los puntos vulnerables se hacían más resistentes frente a las dificultades de la vida. Ante cualquier acontecimiento

adverso podemos actuar, reflexionar, compartir y cambiar. Podemos elegir un nuevo camino para rehacernos. El ser humano inteligente sabe crear el espacio para convertir la crisis en oportunidad. Si cree que no puede hacerlo nunca lo intentará.

## **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Esta capacidad tiene mucho que ver con el desarrollo de la inteligencia emocional, que es clave para adaptarse a situaciones de cambio, ya sea en el terreno personal o laboral. La capacidad de conocer y manejar nuestras emociones nos da un gran poder sobre nosotros mismos, que es de vital importancia para conseguir los objetivos que nos proponemos.

Cuando no se puede cambiar una situación, lo que hay que cambiar es el enfoque y está demostrado que en la vida no sobreviven los más fuertes, sino los que mejor se adaptan. Eso es lo que determina en gran parte el éxito en los desafíos futuros.

El hombre no puede vivir si no mira al futuro y con frecuencia esto constituye su salvación en momentos difíciles.

Hoy la European Brain Council habla de que los trastornos mentales y neurológicos le suponen un coste a Europa de entre 500.000 y 700.000 millones de euros al año.

Está comprobado que es posible desarrollar recursos para tener mayor resiliencia y saber afrontar la adversidad. Este sistema de prevención sería más rentable porque ahorraría mucho sufrimiento humano y tendría menor coste económico.