

## **Resiliencia para adaptarse y superar la adversidad** Diosailly Ceballos Salgado

Como seres humanos, en algún momento de nuestra vida tenemos que pasar por momentos difíciles, duros y desafiantes que nos crean inseguridad, tristeza e incluso rabia, obligando a las personas a dejar de perseguir todo lo que han querido durante años, ya sea una meta o un sueño, pero a pesar de todas las situaciones negativas, siempre debemos buscar la manera de adaptarnos para superar todos los momentos negativos de nuestra vida, pero ¿cómo podemos superar algunas de ellas? cosas que nos hacen la vida difícil? La respuesta es saber afrontar las situaciones y poner en práctica lo que se llama resiliencia, que se define como "la capacidad de una persona para resistir, superar y fortalecerse o cambiar bajo la influencia de la adversidad" (Rodríguez, 2009), pero en esta definición hay tres factores, a saber.

- **Adversidad:** se centra en las circunstancias personales y los factores de riesgo.
- **Proceso:** A través de este proceso, podemos entender la adaptación entre los diferentes factores de riesgo de una persona, que pueden ser familiares, emocionales, económicos, cognitivos, biológicos, sociales y muchos otros.
- **Superación de dificultades:** Este factor se produce cuando la persona cumple las expectativas asociadas al proceso de adaptación y supera los problemas que le generan malestar.

Por lo que dice el autor, se puede entender que en todas aquellas situaciones que dan lugar a la ansiedad, la intriga y la adversidad, uno tiene la capacidad de afrontarlas, de sobreponerse y fortalecerse hasta superarlas, y es ahí donde se practica la resiliencia.

La resiliencia individual puede manifestarse de diferentes maneras, por lo que decimos que para ser resiliente, las personas tienen características o pilares, y en estos pilares encontramos

- **Perspicacia:** Este rasgo se refiere a la capacidad de observarse y controlarse a sí mismo y de evaluar honestamente sus acciones.
- **Autonomía:** la capacidad de establecer sus propios límites, física o emocionalmente, sin llegar a los extremos.
- **Interconexión:** esta característica se aplica cuando una persona tiene una relación estrecha con alguien que cree que puede proporcionarle apoyo en un momento de necesidad.

- Creatividad: Gracias a esta característica, las personas tienen la capacidad de prosperar en medio del orden y el caos.
- Iniciativa: Entre los principales componentes de las personas resilientes, esta característica es clave porque se refiere a la forma en que las personas se exigen a sí mismas, poniéndose a prueba para sacar el máximo provecho de las distintas situaciones que se les presentan.
- Humor: Una persona resiliente siempre es capaz de encontrar el lado positivo de lo que le ocurre para afrontar mejor la adversidad.
- Ética: Esta característica se aplica cuando las personas se comprometen y se guían por determinados valores.

Si bien existen estos rasgos o pilares de la resiliencia que las personas deben practicar y esforzarse por ser más resilientes, hay otras observaciones que apuntan a lo que hace que una persona sea resiliente, a saber

Lo que permite a una persona desarrollar la resiliencia es el desarrollo de personas socialmente competentes, con identidades propias y útiles, y con capacidad para tomar decisiones y establecer metas, lo que implica espacios sociales que involucran a la familia, los amigos y las instituciones públicas de cada país (Trujillo, 2006).

De los párrafos anteriores se puede concluir que ser una persona resiliente es algo más que ser capaz de sobrellevar la situación, ya que se menciona que se trata de una persona que es capaz de tener una identidad propia clara y que es capaz de fijarse metas, ya sea con amigos de la familia o con instituciones estatales, lo que sugiere que ser resiliente es esencialmente conocerse a sí mismo y tener la confianza para luchar por sus aspiraciones.

La sostenibilidad es un tema de actualidad que es de gran importancia para la vida cotidiana de todos, un ejemplo de ello es Colombia, país que está pasando por un momento muy grave debido a las decisiones tomadas por el gobierno que han provocado un gran descontento en la sociedad, especialmente en las clases bajas y medias del país, pero ¿cómo abarcar la sostenibilidad en el contexto de los problemas que atraviesa Colombia? Porque este tema recién comienza y creo que en el futuro cuando ambas partes, el gobierno y la sociedad en su conjunto puedan pronunciarse y todo esto quede atrás, se dará la respuesta, pero el tema tiene respuestas en muchos sentidos, comenzando por el respeto a las familias que perdieron a sus seres queridos en las manifestaciones porque deben ser fuertes y pensar que aunque muchas muertes son injustas por la forma en que ocurrieron, los que están ahí, que dejaron su vida querían un país mejor y por eso debemos recordarlos con orgullo y alegría. La segunda

forma de responder a esta pregunta es desde los organismos de seguridad del país, como la policía y el ejército, ya que probablemente no sea fácil recordar cómo tuvieron que controlar las manifestaciones, en muchos casos de forma violenta, bajo las órdenes de sus superiores, llegando incluso a apuntar con armas a los manifestantes. En conclusión, no es fácil ver a los países enfrentados día a día, y aunque esta situación es tan difícil para el país, debemos encontrar una mejor solución a este problema para vivir en un mejor país, sobre todo un país más justo para sus habitantes.

De lo anterior se desprende que la resiliencia no se da en todas las personas de la misma manera, ya que cada persona tiene una forma diferente de afrontar los retos o problemas que se le presentan, por lo que podemos decir que cada persona desarrolla su propia capacidad para afrontar de la mejor manera las diferentes situaciones que se le presentan en su vida cotidiana, entonces podemos decir que la resiliencia es una característica que surge de la interacción positiva y de las habilidades de afrontamiento. situaciones a las que se enfrenta una persona

## **Bibliografía**

- Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *revista Psychopedagogica*, 26(80), 291 - 302.  
10 de mayo de 2021  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010384862009000200014](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862009000200014)
- Trujillo, M. (2006). *Resilience in Social Psychology*. recuperado el 10 de mayo de 2021 de <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-AF.pdf>