



- No se nace siendo resiliente, esta capacidad se puede desarrollar a cualquier edad y varía de una persona a otra, apuntó María Isabel Martínez Torres, de la Facultad de Psicología de la UNAM

Brindar y recibir afecto, crear redes de apoyo, fortalecer los vínculos con los otros e identificar qué elementos nos ayudan a superar los problemas y situaciones adversas nos convierte en personas resilientes, es decir, seres humanos con capacidad para actuar de manera positiva ante las adversidades, destacó María Isabel Martínez Torres, profesora de la Facultad de Psicología de la UNAM.

La resiliencia, explicó, es la habilidad emocional, cognitiva y sociocultural para reconocer, enfrentar y transformar constructivamente situaciones que causan daño o sufrimiento, o amenazan el desarrollo personal.

Inicialmente se pensó que se nacía siendo resiliente, pero después se observó que hay personas que poseen esta capacidad, y otras no. Entonces, se descubrió que se pueden aprender ciertas actitudes o maneras de enfrentar positivamente circunstancias adversas.



Algunos autores plantean que una manera de mitigar el riesgo frente a situaciones hostiles es enseñar habilidades para la vida como la comunicación asertiva, la cooperación o la resolución no violenta de conflictos, refirió.

Construir resiliencia se ha planteado como una forma de brindar afecto y apoyo, pues desarrollar la capacidad de relacionarse es importante para tener vínculos más cercanos con los demás. “El acompañamiento de personas significativas nos ayuda a enfrentar situaciones desfavorables y, al mismo tiempo, nos brinda la posibilidad de apoyar a otros”, precisó.

Alguien resiliente se caracteriza por ser introspectivo, independiente y por mantener cierta distancia emocional con los problemas. Asimismo, tiene iniciativa para emprender proyectos o involucrarse en actividades nuevas.

El humor es otro aspecto importante, pues la parte cómica frente a una tragedia o adversidad de alguna manera disminuye el peso de los problemas, acotó la universitaria.

También juega un papel importante la capacidad creativa para buscar alternativas; además, la autoestima es fundamental, “debemos ser capaces de valorarnos y sentir que merecemos estar

## **Resiliencia la habilidad para enfrentar de manera positiva lo que causa daño**

Escrito por administrador

Miércoles, 03 de Enero de 2018 09:53 -

---

bien, aún frente a situaciones difíciles, es decir, sentirnos seguros de poder afrontar la adversidad, reconociéndonos en el derecho de estar bien”.

De igual manera, es necesario tener autoconocimiento, “saber quién eres, con qué cuentas para construir redes afectivas, para ser escuchado y escuchar de manera comprensiva. Ante circunstancias adversas necesitamos respetar las diferencias, porque alguien que no piensa igual a nosotros puede aportarnos aspectos que no alcanzamos a vislumbrar”, indicó.

La resiliencia se puede desarrollar a cualquier edad y varía de una persona a otra. Nunca es absoluta y es diferente de acuerdo a cada etapa de la vida. Por ejemplo, un niño y un adulto ven distinto el mismo problema y sus pensamientos y redes de apoyo no son iguales, comentó. No obstante, se podría afirmar que las habilidades y capacidades de cada quien están ligadas al desarrollo de cada persona.

Entonces, para construir resiliencia es recomendable tratar de identificar cómo reaccionamos ante ciertas circunstancias y qué nos ha ayudado a salir positivamente, reconociendo las actitudes y conductas idóneas, aprendiendo del pasado para vivir bien aquí y ahora, concluyó.