

La resiliencia y el crecimiento personal

En un [pasado post](#) os hablaba de los cambios que, a veces, se presentan en nuestras vidas, y que suponen el final de una etapa que hay que saber cerrar, para dejar paso a una nueva. En determinados momentos pueden ocurrir acontecimientos muy duros, o determinadas personas pueden vivir una existencia muy adversa.

Pero ante cualquier adversidad de la vida, las personas reaccionan de forma diferente, según su grado de [resiliencia](#), es decir, según la capacidad que poseen para sobreponerse, e incluso salir fortalecidas de esa adversidad. Los problemas y experiencias adversas nos pueden servir para crecer y madurar emocionalmente. Se trata de convertir en positivo, lo negativo.

Las desgracias pueden, paradójicamente, permitirnos madurar. Todo depende de cómo las veamos: como problemas o como oportunidades. (1) Para la [psicología transpersonal](#), todo obstáculo es palanca. ¡Es la ciencia que permite transformar el sufrimiento en dicha! (2)

Entonces, ¿por qué unas personas poseen esta capacidad y otras no? ¿por qué hay personas que no aprenden del sufrimiento? En opinión del doctor en Psicología [Manuel Almendo](#), “el mayor obstáculo es quedarse anclado en el papel de víctima”.

Rasgos que potencian la resiliencia

- **La introspección:** Es una facultad que permite a la persona a entrar dentro de sí misma, observarse, reflexionar y hacerse preguntas. Es un punto de conocimiento y reconocimiento de nosotros mismos. Nos ayuda, pues, a preguntarnos y respondernos de forma honesta.
- **La independencia:** Ayuda a establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos. Potencia el establecimiento de una distancia emocional y física ante determinadas situaciones, sin llegar a aislarse. Nos permite ver las cosas desde fuera. Cuando la distancia física no es posible, debemos suplirla por la distancia emocional, siempre que se pueda.
- **La iniciativa:** Capacita para afrontar los problemas y ejercer control sobre ellos. Es una forma de tomar las riendas de nuestra vida o de la situación que estamos viviendo.
- **El humor:** Conduce a encontrar el lado cómico en las situaciones adversas. El sentido del humor es una de las fortalezas humanas, hace que cambie nuestra percepción del problema. Del estudio de la influencia del humor sobre la salud se ocupa la Psico-neuro-inmunología y existen terapias que intentan potenciar la risa y el buen humor en los pacientes, como la [risoterapia](#).
- **La creatividad:** Es la capacidad de crear, de producir cosas nuevas y valiosas, es la capacidad del cerebro para llegar a conclusiones nuevas y resolver problemas en una forma original. Lleva a crear orden y belleza a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos que son las vías para disfrazar la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

- **La moralidad:** Invita a desear una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Incluye la conciencia moral, el compromiso con valores y la separación entre lo bueno y lo malo, lo correcto y lo erróneo.
- **La habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas.** Capacita a brindarse a otros y aceptarlos en la propia vida.

A esta relación de rasgos habría que añadir la **fuerza de voluntad**, tan importante en una persona para superar las adversidades.

La personalidad resistente (*hardiness*)

El concepto de **personalidad resistente** es relativamente reciente, aparece por primera vez en la literatura científica en 1972 (revista *Family Circle*), en relación a la idea de protección frente a los estresores. Son **Kobasa** y **Maddi** los autores que desarrollan el concepto, a través del estudio de aquellas personas que ante hechos vitales negativos parecían tener unas características de personalidad que les protegían. En los comienzos de este concepto tuvo mucha importancia la teoría existencial de la personalidad. Se concibe al individuo no como un portador de una serie de rasgos internos y estáticos, sino como alguien que de forma continua y dinámica va construyendo su personalidad a través de sus acciones. Además, el existencialismo entiende la vida como un inevitable cambio asociado a situaciones de estrés. Tres conceptos existencialistas son especialmente relevantes: el compromiso, el control y el reto. (3)

La vida es un aprendizaje en el que vamos construyendo nuestra propia existencia. Y la mejor manera de encararla es mediante un pensamiento positivo.

Para terminar, copio aquí un texto visto en el blog [Algo de luz y un poco de ceniza](#):

Una piedra en el camino

El distraído tropezó con ella .
 El violento la usó como proyectil.
 El emprendedor construyó con ella.
 El caminante cansado la usó como asiento.
 Para los niños fue un juguete.
 Drummond hizo poesía con ella.
 David mató a Goliat.
 Michelángelo extrajo de ella la más bella escultura.

En todos los casos la diferencia no estaba en la piedra, sino en el hombre.
 No existe piedra en tu camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento.

Notas:

- (1) Alex Rovira. [¿Quién manda en mi vida?](#)
- (2) Manuel Almendro, doctor en Psicología. [Entrevista.](#)
- (3) C. Peñacoba y C. Moreno: [El concepto de personalidad resistente.](#)

Fuentes:

- [El País Semanal](#): *¿Quién manda en mi vida?*
- [Consumer-Eroski](#): *La resiliencia. La escuela de la adversidad.*
- [Psicología-positiva](#): *Resiliencia.*
- [El concepto de personalidad resistente](#). C. Peñacoba y C. Moreno
- [Taringa](#) *¿Influye el humor en la salud?*
- [Psicología-positiva](#): *Creatividad.*
- [Psicología y Conciencia Transpersonal](#). *Entrevista a Manuel Almdro.*