

Imaginen una escena a cámara lenta en la que una pelota de goma impacta contra la pared. El esférico se contrae, se deforma, pero no se rompe. De hecho, tras rebotar vuelve a recuperar su forma habitual. Hace bastante tiempo que los físicos bautizaron esa elasticidad típica de ciertos materiales con el término resiliencia. La palabra deriva del latín *resilire*, que significa rebotar. Actualmente es un vocablo común entre los profesionales de la psiquiatría y psicología, aunque no tanto en el lenguaje cotidiano.

Pero, del mismo modo que una pelota de goma, los humanos tenemos la poderosa capacidad de salir ilesos, incluso fortalecidos, de los golpes que nos depara la vida. La resiliencia es la capacidad de encajar, resistir y superar las adversidades. No se trata de una aptitud propia de superhéroes; al contrario, es una herramienta de superación ordinaria al alcance de todos, y podemos reforzarla si manejamos correctamente los sencillos factores que la cimientan. La resiliencia está en nuestras manos.

“No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios”. Charles Darwin ya lo advirtió en *El origen de las especies* (1859). El psiquiatra y profesor de la Universidad de Nueva York Luis Rojas Marcos apunta en la misma dirección: “Nuestra capacidad de adaptación es parte de la fuerza biológica de selección y evolución, y es posible gracias a la gran plasticidad que tiene el cerebro humano”. Tal como argumenta en su libro *Superar la adversidad* (ed. Espasa), todos poseemos en nuestro interior esa fuerza impulsora, esa flexibilidad, que nos hace salir adelante ante cualquier situación. Desde que nacemos llevamos incorporada esa virtud que, si nos esforzamos en trabajarla, nos puede servir de salvavidas en cualquier momento. Pero que nadie se lleve las manos a la cabeza ya que, como asegura Rojas, esta fuerza humana no se apoya en cualidades excepcionales, sino en recursos que traemos al mundo, desarrollamos a lo largo de la infancia y adolescencia, y practicamos diariamente de adultos.

Por más que queramos evitarlo, casi nadie se libra de sufrir alguna desgracia a lo largo de la vida. Existe la posibilidad de que nos topemos con desastres excepcionales como la vivencia de la guerra, las catástrofes naturales o las violaciones de derechos humanos, pero lo más probable es que nos vengan encima infortunios más comunes, como la pérdida de seres queridos, rupturas de relaciones afectivas, enfermedades graves o el paro forzoso. Estas situaciones ponen en peligro nuestro equilibrio emocional, nuestra integridad física e incluso nuestra supervivencia. ¿Cómo afrontarlos? “Cuando nos encontramos con situaciones que parecen no tener salida, la resiliencia nos invita a desbloquear la mirada paralizada, dar vuelta atrás en el callejón sin salida y encontrar nuevas posibilidades”, afirma Anna Forés, doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación y coautora del libro *La resiliencia. Crecer desde la adversidad* (ed. Plataforma).

Todas las personas podemos ser resilientes, en

cualquier etapa de nuestra vida y en cualquier ámbito, aunque no lo consigamos siempre. “Todos somos capaces de nadar, pero no todos nadamos. Es una capacidad que se tiene que ir entrenando y trabajando”, apunta Forés. Quien esté motivado y dispuesto a invertir tiempo y esfuerzo puede aprender a forjar los componentes que nos ayudan a manejar situaciones peligrosas o muy estresantes. Pero, ¿cuáles son esos ingredientes que fortalecen la resiliencia? Todos los especialistas coinciden en que, para ser resiliente, es fundamental consolidar los pilares que manan de la fuerza interior, los factores de apoyo externo y los factores interpersonales. Anna Forés lo sintetiza en un sólo lema: “Yo tengo” (apoyo social), “yo soy” (fortaleza interior), “yo puedo” (capacidad de resolución). Pero Rojas Marcos advierte que si bien es relativamente fácil entender estos conceptos, desarrollarlos y llevarlos a la práctica no lo es tanto. “Esta es una tarea que requiere motivación, esfuerzo, tenacidad y tiempo”.

Por desgracia, incorporar a nuestra vida los pilares mencionados no nos hace invulnerables. Algunos estados emocionales pueden funcionar como verdaderos venenos para nuestra actitud resiliente. Son cuatro los principales enemigos de la superación: el pánico, el aturdimiento, la depresión y el estancamiento permanente. “El pánico puede ser mortal en situaciones de emergencia, pues inhabilita el autocontrol y anula la aptitud para analizar la situación y protegerse de la amenaza. Al ser altamente contagioso, es perjudicial no solo para quienes lo sufren, sino para los que les rodean”, comenta Rojas. Pero, probablemente, el veneno más dañino es la depresión, ya que consume nuestra energía vital, daña la confianza en uno mismo, destruye la esperanza y nos roba las ganas de vivir.

Menos mal que los humanos, además de los pilares de la resiliencia, activamos estrategias protectoras específicas para amortiguar y vencer las desgracias. Saber reír es una de las estrategias más eficaces. “En las crisis, el sentido del humor es algo muy serio”. Rojas Marcos cree que deberíamos incluir el sentido del humor en todos los botiquines. Su función principal es ayudar a distanciarnos emocionalmente de la situación que nos estresa percibiendo la comicidad en nosotros mismos y en las circunstancias que nos acosan. Asegura que actúa de auténtico calmante pues nos defiende del miedo, la ansiedad y la desesperación, pero sin interferir en nuestra capacidad para evaluar los peligros, protegernos y superarlos. Otra estrategia protectora muy útil es la solidaridad. Está demostrado que los practicantes del voluntariado, aunque no sea más de una hora a la semana, sufren menos ansiedad, duermen mejor, abusan menos del alcohol o de las drogas y tienen una autoestima más alta que quienes no lo practican. “El voluntariado ayuda a paliar el dolor crónico y la depresión”, asevera Rojas Marcos. Por último, es esencial verbalizar el sufrimiento. Al ponerle palabras a los temores que nos agobian reducimos su intensidad emocional, lo cual nos ayuda a clarificar las experiencias, a ponerlas en perspectiva e incorporarlas a nuestra autobiografía como un fragmento doloroso pero, al fin y al cabo, una parte más de nuestra vida. Además, la capacidad para ▶

DORLING KINDERSLEY





Texto Jon Fernández

# VENCER LA ADVERSIDAD

En la vida no sobreviven los más fuertes, sino los que son más flexibles para adaptarse a los cambios y los contratiempos. Estas cualidades tienen un nombre: resiliencia. Y a base de práctica se pueden aprender

► superar el revés se nutre casi siempre de razones concretas y sencillas para vivir. “Los más frecuentes suelen ser el amor en sus diversas facetas, una misión o deber moral, la determinación de no rendirse ante la adversidad, y el universal miedo a la muerte”, apunta Rojas Marcos.

Ante cualquier problema, los occidentales siempre nos preguntamos el porqué. Sin embargo, los orientales acostumbran a hacerse otra pregunta: ¿para qué? “Detrás de esa visión se esconde la actitud de ¿qué voy a aprender de esto? Deberíamos cambiar la pregunta que nos hacemos ante la adversidad”, comenta Forés. Según ella, metafóricamente, el proceso resiliente es parecido a la creación de la perla dentro de una ostra: cuando un granito de arena entra en su interior y la agrede, la ostra segrega nácar para defenderse y, como resultado, crea una joya brillante y preciosa. Rojas Marcos lo denomina crecimiento postraumático: “Es una valoración personal de la renovación experimentada que favorece la valoración de uno mismo, la percepción de los demás y la perspectiva de la vida en general”. Este crecimiento implica un proceso de transformación en el que los supervivientes no sólo superan la experiencia traumática, sino que además salen de ella renovados psicológicamente.

La primera investigación científica sobre la resiliencia humana la llevaron a cabo las psicólogas Emmy Werner y Ruth Smith en la isla de Kauái (Hawái) en 1955. Estudiaron de cerca a 698 niños desde su etapa prenatal hasta los 40 años. Todos ellos vivían en situaciones muy adversas. Creyeron que sufrirían inevitablemente trastornos del aprendizaje, inadaptación, dificultades psicológicas o problemas de delincuencia, pero descubrieron con sorpresa que muchos de ellos superaron favorablemente los infortunios de la infancia y se convirtieron en personas competentes y seguras de sí mismas. Desde entonces la resiliencia ha adquirido gran relevancia en los campos de la psicología y la educación, especialmente en Norteamérica. Y, actualmente, es un concepto en alza también en España. En octubre del año pasado se celebró en Barcelona el primer Congreso Europeo de Resiliencia, organizado por la Universitat Autònoma de Barcelona. “Fue una experiencia muy interesante. A nivel divulgativo, fue el primer acercamiento para muchas personas que no tenían un conocimiento profundo de lo que es la resiliencia”, señala el psicólogo y educador familiar José Luis Rubio, que es presidente de Addima, la primera asociación de resiliencia en España. Esta entidad se creó en el 2005 en Zaragoza con la finalidad de promocionar y desarrollar la resiliencia a través de su estudio y divulgación en los distintos ámbitos de intervención, “con la convicción de que este enfoque positivo mejora la práctica diaria y contribuye a construir una visión más optimista del mundo”. Su aplicación es el objetivo principal de la asociación, por ello Addima publicó en marzo *Manual de resiliencia* (ed. Gedisa) para e-book, y lo hará en papel en septiembre.

“La resiliencia no es un don exclusivo ni excepcional. Es una cualidad natural que se construye con la magia ordinaria que todos practicamos en el día a

día”, asegura Ann S. Masten, profesora de psicología infantil de la Universidad de Minnesota. Vencer la adversidad no es la excepción, sino la regla. Y la realidad es que las personas que encajan y resisten a pie firme los golpes más devastadores suelen ser gente corriente y moliente, tal como subraya Rojas Marcos. Sin embargo, abunda la tendencia a glorificar como héroes excepcionales a las personas que superan duras desgracias. Nada más lejano de la realidad. Estamos rodeados de personas anónimas que viven este proceso con total normalidad. En realidad, la resiliencia no es nada nuevo. El ser humano ha hecho uso de ella desde tiempos inmemoriales. Forés afirma que es una aptitud humana muy cotidiana. “Lo que pasa es que ahora la estamos redescubriendo y dándole un nombre”.

**Los pilares de la resiliencia** La resiliencia humana es un atributo natural y universal de supervivencia que, según los investigadores, se compone de ingredientes biológicos, psicológicos y sociales. En el libro *Superar la adversidad* Luis Rojas Marcos desvela los seis pilares básicos que se han de trabajar para llegar a ser una persona resiliente.

**Relaciones afectivas** Tejer una buena red afectiva que sirva de sostén y amortiguación es fundamental. La predisposición natural a relacionarnos alimenta el motor de la supervivencia, contribuye a la pasión por vivir y forma parte del instinto de conservación. Las personas que se sienten vinculadas a otros superan mejor los escollos que les plantea la vida que quienes no cuentan con atención y el afecto de algún semejante. Los últimos estudios demuestran que los individuos felizmente emparejados, como aquellos que se sienten parte de un hogar familiar o de un grupo solidario de amistades, muestran un nivel de resiliencia muy superior que quienes viven desconectados o carecen de una red social de soporte emocional. En los momentos más duros los lazos afectivos se convierten en salvavidas.

**Funciones ejecutivas** Se trata de la capacidad para percibir la realidad y programar nuestras decisiones y conductas. Es necesario que nos familiaricemos con nuestras aptitudes y limitaciones para poder forjar y dirigir razonablemente nuestro programa de vida y superar las adversidades. La introspección es fundamental para ello, el autoconocimiento sincero. Y para lograr una buena capacidad ejecutiva de introspección se precisa esfuerzo, práctica, una actitud abierta y ser consiente de los beneficios de examinarnos interiormente.

**Centro de control** Una persona resiliente debe ser

**Algunos personajes de ficción resilientes:**

- 1 Hansel y Gretel
- 2 Harry Potter
- 3 El patito feo



consciente de que el centro de control lo llevamos dentro y de que podemos influir en el resultado de los sucesos que nos afectan. Las personas que mantienen el sentido de autonomía y piensan que dominan razonablemente sus circunstancias o que el resultado está en sus manos responden con mayor coraje, resisten mejor y se enfrentan más eficazmente a la adversidad que quienes sienten que no controlan los eventos que les afectan y ponen sus esperanzas en poderes ajenos a ellos. Por lo tanto, nunca hay que pensar que nuestro futuro está en manos del azar o del destino. Nada de “¡que sea lo que Dios quiera!”.

**Autoestima favorable** Rojas asegura que aunque no lo reconozcamos en público, para todos los mortales lo más importante del mundo es uno mismo. Una autoestima saludable estimula la confianza, la fuerza de voluntad, la esperanza y, sobre todo, nos convierte en seres valiosos ante nosotros mismos. Con todo, aumenta nuestra satisfacción con la vida

en general, lo que supone un poderoso aliciente para vencer desafíos. Además, una saludable autoestima favorece las buenas relaciones afectivas, primer pilar de la resiliencia.

**Pensamiento positivo** La esperanza es la esencia del pensamiento positivo. Se centra en la confianza en que uno logrará algo concreto que desea, y se alimenta de la seguridad de uno mismo y en sus funciones ejecutivas, como la fuerza de voluntad, la diligencia, la motivación y la capacidad para dar los pasos necesarios de cara a conseguir el objetivo. “Los seres humanos podemos vivir cuarenta días sin comida, tres días sin beber agua, siete minutos sin aire, pero sólo unos segundos sin esperanza”, comenta Rojas. La esperanza facilita la búsqueda de un significado positivo de la vida, otro motor esencial de la superación.

**Motivos para vivir** Una vez que encontramos un significado a nuestra existencia nos tranquilizamos, nos sentimos más seguros y fortalecemos la motivación para soportar el dolor y luchar para vencer el contratiempo. No obstante, el sentido que le damos a la vida es subjetivo y varía de una persona a otra. Algunos lo encuentran en personas cercanas, otra en fuerzas sobrehumanas o religiones. “Las religiones son una herramienta de nuestro sentido de supervivencia”, sostiene el biólogo evolucionista David Sloan Wilson. Al creer en el más allá los creyentes sobrellevan mejor ciertas adversidades, como la pérdida de un ser querido o las enfermedades mortales. “Sin embargo, en mi trabajo he podido comprobar que a la hora de afrontar calamidades, la resiliencia no se nutre tanto de interpretaciones filosóficas o místicas de la existencia como de razones concretas para vivir y para vencer la adversidad”, asegura Rojas. Ya lo decía Friedrich Nietzsche en *El crepúsculo de los ídolos*: “Quien tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo vivir”.

**Empresas resilientes** La flexibilidad y tenacidad para superar los escollos de la vida no son unas cualidades exclusivamente individuales. Existen comunidades, familias e, incluso, empresas resilientes. Un claro ejemplo de ello es la compañía UPCnet. “Una organización resiliente tiene personas resilientes, porque la organización son sus personas. Así, este tipo de empresas están mucho más preparadas para los cambios”, asegura Montse Pichot, directora del área de recursos humanos de UPCnet. Hace cuatro años llegaron a la conclusión de que la compañía necesitaba un cambio desde un punto de vista puramente de negocio, pero se dieron cuenta de que eso por sí solo no era suficiente si no hacían que las personas acompañaran el proceso. Por ello, se sumergieron por completo en la resiliencia. El primer paso fue tener en cuenta la dimensión humana de cada trabajador. “Buscamos que nuestras personas produzcan con compromiso. Y una persona resiliente se compromete porque sabe que tú serás siempre muy honesto con ella. En nuestra empresa los 150 componentes de la plantilla ya intervienen en la propia definición de los valores de la compañía, que componen el esqueleto corporativo”, comenta Pichot.

UPCnet mantiene una política de conciliación familiar que supera lo que prevé la ley. Además, ofrece *coaching* personalizado para sus trabajadores como técnica de desarrollo y como ayuda. No obstante, la finalidad de una empresa son siempre los beneficios: ¿Es productiva la resiliencia? “Es absolutamente productiva”, confirma Pichot. “Nos hemos esforzado mucho en que la gestión de personas sea demostrable. Y lo hemos conseguido. Nuestros números han mejorado los últimos cuatro años de forma exponencial”.

Actualmente son minoría las empresas que incorporan la resiliencia a su funcionamiento. Según Pichot, muchas empresas aún siguen trabajando la gestión de personas como se ha hecho siempre: basándose en la premisa de que si damos mucho pedirán más. “Yo siempre digo que en mi empresa no hay café para todos. Hay café para unos, cortado para otros..., cada uno lo que necesite. Hay que ser valiente y arriesgado, y no tener miedo a equivocarse”. No obstante, en UPCnet no creen en grandes planes que lo arreglan todo, ni que las cosas que hacen ahora sirvan para siempre. “Creemos en cosas pequeñas pero con mucha potencia, porque van muy dirigidas a la persona. La resiliencia es algo muy artesano, pero con una potencia brutal”.

**Educación en la fortaleza** En EE.UU. los programas de resiliencia están muy arraigados, sobre todo, en las escuelas privadas. En España no han hecho más que empezar las primeras experiencias. La Escola Virolai de Barcelona lleva trabajando la resiliencia con sus alumnos desde que comenzó el curso. “Ante la situación de crisis actual había que actuar dando una respuesta adecuada. Vimos la necesidad de educar a los chavales ante las adversidades que les deparará un mundo más difícil del que tenemos nosotros”, comenta Coral Regi, directora del centro. Está convencida de que la resiliencia tiene que ser una valor más que se incorpore al bagaje de los valores sociales. “Al igual que es normal que en los colegios trabajemos la sostenibilidad, la solidaridad, etcétera, creemos que la resiliencia tiene que pasar a tomar parte de ese corpus de valores transversales de los centros escolares”.

Se trata de educar a los alumnos para que sepan afrontar los retos con positivismo. Pero no buscan panaceas. “Simplemente, queremos que tengan la oportunidad de ser resilientes en mil y una situaciones cotidianas”. José Luis Rubio, presidente de Addima, cree que la resiliencia aplicada a la educación funciona como inocular, “a modo de vacuna”. Ya que la sobreprotección de los niños y jóvenes hace que en ocasiones tengan poca entereza y capacidad ante la contrariedad.

En la Escola Virolai trabajan la resiliencia con alumnos de todas las edades mediante diversas técnicas. Una de ellas es el aprendizaje servicio: los alumnos mayores preparan actividades para los pequeños. Por otro lado, los alumnos de 4.º de ESO se reúnen con personas mayores. Los primeros les enseñan el funcionamiento de aparatos tecnológicos, como el móvil, y los segundos les explican cómo han superado adversidades, como la posguerra o

## CONTAR CON UN CÍRCULO AFECTIVO AYUDA A SUPERAR LOS OBSTÁCULOS LAS TÉCNICAS DE LA RESILIENCIA SE APLICAN EN COLEGIOS

cómo afrontar alternativas de ocio sin gastar dinero. “Hemos enseñado a los alumnos a no ahogarse en un vaso de agua, porque se van a encontrar con vasos de agua y con piscinas”, dice Regi.

Con los más pequeños trabajan la resiliencia mediante cuentos. “Les dan ejemplo de esfuerzo, tesón y positivismo”. Desde que somos bebés estamos rodeados de procesos resilientes que los incorporamos a nuestro comportamiento sin darnos cuenta. Podemos conocer a personas cercanas, familiares o amigos que hayan superado positivamente algún contratiempo, pero las referencias que más nos educan ante la adversidad son de los personajes literarios que forjan nuestra actitud resiliente desde la cuna: el patito feo, la Cenicienta, Pulgarcito, Huckelberry Finn o el propio Harry Potter. La lista es muy larga, y lo importante es que ninguno de ellos es un superhéroe. Son personajes comunes que consiguen superar las adversidades gracias a su actitud flexible y tenaz. Resilientes. ■