

Por Aratnza Echaniz<sup>1</sup>

## Como un muelle

No es la primera vez que escribo sobre la resiliencia. Esta vez me inspiran las ideas del curso «¿Podemos ayudar a que nuestros estudiantes mejoren su resiliencia?», impartido por Elsa del Pozo García para el Servicio de Orientación Universitaria de la Universidad de Deusto. Reconozco que fui al curso por el interés de acompañar bien a mi alumnado, pero también para obtener ideas y pautas que me sirvan a mí.

La resiliencia podría definirse como la capacidad para resistir y recuperarse ante circunstancias adversas, ya sean de carácter personal o social. Una imagen que suele explicar la resiliencia es la de un muelle que se estira pero vuelve a su lugar una vez que cesa la fuerza que tiraba de él. También hay muelles que no vuelven a su forma original y, no obstante, siguen funcionando.

La resiliencia se puede entrenar, es fruto del aprendizaje, lo que requiere constancia y fortaleza. Cualquier persona puede entrenarse en esta habilidad, aunque algunas tienen un mejor punto de partida (por características personales, porque cuentan con una buena red, etc.). Es un factor protector para el bienestar, ayuda a salir antes del dolor y el malestar. Hay una escena de *El Rey León* en la que Rafiki va acompañando a Simba en su camino de resiliencia<sup>2</sup>.

En los seres humanos hay dos fuerzas opuestas fundamentales para crecer y avanzar: la *Physis* (da vitalidad y energía) y la *Homeostasis* (da estructura: significado, continuidad, predictibilidad, etc.). «Sin homeostasis no tendríamos estructura y sin physis no tendríamos estímulo»<sup>3</sup>. El éxito está en equilibrar ambas. Y para acompañar a otra persona necesitamos conocer

mínimamente su historia desde una mirada genuina, incondicional, sin juicio. Y esto exige tiempo y escucha. Veamos los **siete pilares de la resiliencia** que los psicólogos Wolin, S. J. y Wolin, S. desarrollaron en 1993<sup>4</sup>:

-**Introspección**: capacidad de preguntarse y dar respuesta a qué me impacta, por qué y cómo respondo.

-**Independencia**: capacidad de poner distancia entre uno mismo y los ambientes en los que se desenvuelve, la habilidad para tomar distancia.

-Capacidad para **relacionarse**, de crear lazos significativos con otras personas.

-Capacidad de **iniciativa**, que tiene que ver con exigirse y ponerse a prueba, ejercer control sobre las situaciones (o sobre nuestra reacción ante las mismas).

-Sentido del **humor**, encontrar lo cómico en la tragedia.

-Ideología personal, la **moralidad**, el comprometerse de acuerdo a valores morales, discernir sobre lo bueno y lo malo. Actuar como uno cree que debe ayuda a sublimar el dolor.

-La **creatividad** puede contribuir a crear orden, belleza y finalidad donde había caos.

Existe una herramienta de la que hablaba Steve Covey en *Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas*<sup>5</sup> que nos puede ayudar a desarrollar la resiliencia si aprendemos a centrarnos en aquello que depende de mí (pensamientos, comportamientos, emociones, acciones) y dejo de preocuparme por aquello en lo que no tengo margen de actuación.

Para terminar, unos versos de una bonita canción de Diana Navarro, cuyo título, *Me amo y me acepto completamente*, sería bueno recitar a modo de mantra y grabárnoslo a fuego: «Soy valiente por quererme, poco a poco soy más fuerte / En mis manos tengo el cambio, la tristeza ya es pasado / Tomo el mando estoy a salvo / Me amo y me acepto completamente»<sup>6</sup>.

CN



<sup>1</sup> Tomado del blog de la autora:  
→ <http://echanizbarrondo.blogspot.com/2023/02/sobre-la-resiliencia.html>

<sup>2</sup> IFB2008 (2008, 22 septiembre). Rafiki en el Rey León [archivo de vídeo].  
→ <https://www.youtube.com/watch?v=12zry9SYT1k>

<sup>3</sup> Para profundizar: Erskine, Richard G. (2011). Los Desafíos del Cambio y del Crecimiento. Conferencia Inaugural 36º Congreso Mundial de Análisis Transaccional, Bilbao 4 de julio.  
→ <https://www.integrativetherapy.com/es/articles.php?id=89>

<sup>4</sup> Medina, F. (2021, 17 julio). 7 pilares de la resiliencia que te ayudarán en tiempos difíciles.

→ <https://www.crehana.com/blog/negocios/pilares-de-la-resiliencia/>

<sup>5</sup> Apesteguía, A. (2017, 14 diciembre). Círculo de influencia, círculo de preocupación (herramienta).

→ <https://www.a3coaching.com/2017/12/circulo-de-influencia/>

<sup>6</sup> No te olvides de mí S.L. (2017, 13 febrero). Diana Navarro. Resiliencia. Lyric Video. Me amo y me acepto completamente [archivo de vídeo]

→ <https://www.youtube.com/watch?v=by6tEEBN69k>