



## LA RESILIENCIA EN LAS ASOCIACIONES DE AA.AA.DB.

### INTRODUCCIÓN

*“Ella sí será capaz de superarlo... no todas tenemos su fortaleza. Cualquiera en su lugar no lo hubiera logrado”; “Siempre se levanta de las caídas. Ha nacido con ese don para afrontar las tragedias”; “De esto siempre se sale”; “No sé cómo es capaz de hacer todo lo que hace con la que le ha caído en la vida”...*

Todas estas frases hablan de personas que logran superar dificultades, tragedias, adversidades, situaciones de duelo y pérdida, por duras y difíciles que sean... ¿Cómo lo hacen? ¿Son de una “pasta” especial? ¿Nacen o se hacen con esa capacidad? A esto se le llama ser resiliente, y hoy vamos a hablar de la resiliencia, qué significa y caracteriza a las personas resilientes, cómo hacer de la resiliencia un factor positivo en nuestras Asociaciones de AA.AA.DB.

### CONCEPTO

La resiliencia es un concepto que ocupa las primeras posiciones en psicología positiva y es un valor en alza en los nuevos planteamientos y terapias psicológicas. Los diferentes medios de información, comunicación y divulgación también se hacen eco de este concepto: *“Tenemos que ser resilientes”*... pero ¿esto qué significa?, ¿cómo hago para ser más resiliente?

El significado de resiliencia, según la definición de la RAE es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, pero en psicología se le añade algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.

La palabra proviene de “elasticidad”; al igual que un muelle que se estira vuelve a su estado inicial, las personas resilientes se enfrentan a dificultades, sin dejar que eso afecte negativamente a sus vidas. Es más, crecen personalmente con las adversidades.

El primer autor que empleó este término fue John Bowlby, el creador de la teoría del apego en las edades más tempranas, refiriéndose a ella como la capacidad de los seres humanos para superar periodos de dolor emocional y situaciones adversas, saliendo fortalecido de ellas. Pero fue Boris Cyrulnik, psiquiatra, neurólogo, psicoanalista y etólogo francés, el que dio a conocer el concepto de resiliencia en el campo de la psicología en su bestseller *“Los patitos feos”*. Hay muchos otros autores que han definido la resiliencia, pero me gusta un concepto muy simple que recoge todo su amplio contenido: es el arte de rehacerse, pero en relación con el otro.

Por tanto, la resiliencia es una de las capacidades más importantes de la vida. Se trata de un concepto que hace referencia a la capacidad de la persona para hacer frente de manera exitosa a las adversidades. Podríamos definirla como la capacidad que tiene el ser humano para sobreponerse a circunstancias de adversidad en su existencia. Por ejemplo, el duelo por la muerte de un ser querido, un despido de trabajo inesperado, problemas económicos, el desamor, un periodo de soledad o el sufrimiento. A pesar del dolor vivido, la persona renace

de nuevo a la alegría por medio de una capacidad de reinventarse a sí misma al dar un sentido constructivo a la realidad desde la visión del aprendizaje.

**Resiliencia es la capacidad de la persona para superar una situación adversa, saliendo fortalecido de dicha experiencia.**

### **CARACTERÍSTICAS**

Es importante entender que ser resiliente no significa no tener estrés o sufrir ante algo negativo; eso es algo normal. Ser resiliente es más bien ser capaz de afrontar situaciones complejas, aceptando las emociones negativas que provocan, pero siendo emocionalmente inteligentes para crecer a partir de ellas en lugar de que nos “rompan”.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.

Por tanto, si tuviéramos que destacar las características de la resiliencia, podemos señalar las siguientes:

- a) Algo común en todas las personas.
- b) Dinámica.
- c) Flexibilidad.
- d) Interacción con otras personas.
- e) Fortaleza, crecimiento y desarrollo personal.

### **LAS CUALIDADES DE UNA PERSONA RESILIENTE**

¿Aprender de una dificultad que sientes que no mereces? ¿Usar el humor cuando algo no sale bien? ¿Sacar lo positivo de cualquier situación?... No es fácil actuar de este modo en todas las situaciones, pero todas las personas tenemos la capacidad de sobreponernos a un estímulo adverso, y el uso decidido y firme de esta capacidad es lo que nos hace realmente resilientes.

Cada persona aprende sobreponerse a su ritmo y con su estilo personal, si bien todas las personas podemos ser resilientes, sin embargo, cada uno de nosotros se sobrepondrá a su manera, no hay reglas generales. Pero sí podemos destacar una serie de cualidades comunes en las personas resilientes:



### ***1. El autoconocimiento y la autoestima de la persona resiliente.***

- El autoconocimiento es un arma muy poderosa y las personas resilientes saben usarla a su favor. Saber cuáles son nuestras principales fortalezas y habilidades, así como las limitaciones y debilidades, poder trazar metas más objetivas y realistas e identificar los aspectos en los que podemos mejorar es un camino directo a fortalecer nuestra autoestima y autoconfianza.
- Además de conocerse, una persona resiliente reconoce la importancia del trabajo en equipo y sabe pedir ayuda cuando lo necesita.
- El autoconocimiento nos permite mejorar la capacidad de reconocer y expresar las emociones. Sobre todo en momentos en que estemos sufriendo, esta es una buena forma de afrontar situaciones dolorosas.
- También nos permite identificar emociones de rabia o enfado que nos estén haciendo comportarnos de una forma poco saludable.
- Se observa que a mayor actividad cognitiva y a mayor capacidad intelectual aumenta la resiliencia, no sólo emocional, sino de las neuronas y la parte más biológica de afrontamiento del estrés.

### ***2. La empatía y la resiliencia.***

- La empatía es la capacidad de entender al otro y ponernos en su lugar, comprender sus sentimientos, a través de comprender los propios. Es un hábito resiliente, que nos permite por ejemplo, separar pensamiento de acción, cuando nos sentimos enfadados con alguien querido.
- Cuando tenemos empatía, el flujo de dar y recibir afecto en las relaciones con los demás es mayor, lo que incrementa nuestra red social de apoyo. Un punto muy importante para ser una persona resiliente.

### ***3. La autonomía de la persona resiliente.***

- La creencia de que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor, perdiendo el temor a que las cosas suceden por injusticia o causas ajenas a nuestro control. Esto va a hacer más fuerte a nuestra autoestima y nos va a movilizar hacia la resolución de conflictos que de otra forma se cronificarían en el tiempo.

### ***4. El afrontar la adversidad con humor y positividad.***

- Afrontar la adversidad con humor es propio de personas resilientes. Ser capaces de reírnos de la adversidad y sacar una broma de las situaciones difíciles nos ayuda a superarlas y mantenernos fuertes y optimistas ante la incertidumbre. Esto no quiere decir que en mitad de un funeral tengamos que usar el humor de forma obligada, sino que una vez esa situación dolorosa ha pasado seamos capaces de recordar a esa persona en momentos divertidos, que busquemos ratos felices que pasamos con él o ella o incluso nos acordemos de algo gracioso que solía decir o hacer.

- Un enfoque hacia lo positivo de una situación abre caminos que antes estaban ocultos.
- Evitar la queja constante.
- La creencia de que uno puede aprender con sus experiencias, sean éstas positivas o negativas nos permite seguir creciendo y madurando a lo largo de la vida.

### **5. Consciencia del presente y optimismo.**

- Las personas más resilientes tienen el hábito de vivir en el aquí y ahora, el presente, sin que las culpas del ayer o la incertidumbre del futuro le enturbie el momento que están experimentando. Disfrutan de los pequeños detalles y no pierden su capacidad para asombrarse ante la vida; de esta forma es más fácil enfocarse en los aspectos positivos que nos ofrece cualquier situación, complicada o no.
- La consciencia del presente, puede resultar complicado con los ritmos de vida actuales pero hay formas de entrenar esta consciencia del momento presente, como la oración o la meditación.

### **6. Flexibilidad combinada con perseverancia.**

- La existencia de un propósito significativo en la vida es otra de las características de una persona resiliente. Esta meta les da la fuerza interior para responsabilizarse de perseguirla, con flexibilidad y sin obstinación.
- El hecho de que las personas resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su capacidad de lucha, pero cuando esta deja de tener un sentido, pueden cambiar el rumbo sin necesidad de sentirse mal por haber abandonado su objetivo inicial.
- Es muy valiosa la capacidad de escucha, las personas que nos rodean pueden tener información que complementa la propia y en alguna ocasión pueden servir de guía para nuestras metas o proyectos. Siempre crecemos en relación con los demás, el aislamiento social favorece que nuestro pensamiento pierda flexibilidad y amplitud o perspectiva.
- Es importante aprender a hacer realidad los deseos: fuerza de voluntad y autocontrol emocional.

### **7. Sociabilidad en las personas resilientes.**

- Las personas con resiliencia saben cultivar y valorar sus amistades. Generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.
- Cuando pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo; son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.





### **8. Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre.**

- Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida, porque solemos tolerar mal la incertidumbre. Una forma de ganar seguridad en nosotros mismos y vivir con menos tensión emocional es precisamente, aprendiendo a lidiar con la incertidumbre, para que nos cause el menor malestar posible.

## **ASOCIACIONES RESILIENTES**

Si trasladásemos estas características a las Asociaciones de los AA.AA.DB. podríamos decir que nuestro grupo es resiliente cuando:

- Los miembros de la ejecutiva conocen sus capacidades mutuas, apuestan por trabajar en equipo, reconocen sus emociones a la hora de trabajar.
- La ejecutiva es empática, es decir sabe ponerse en el lugar del otro para comprender mejor el compromiso de cada uno con los AA.AA.DB.
- Los directivos son conscientes de que por poco que aporten, haciéndolo de forma proactiva, la Asociación se enriquece, se mejora así la propia autoestima en beneficio del grupo.
- *"Vietato lamentarsi"* nos dice el Rector Mayor, la santidad salesiana consiste en estar siempre alegres, nuestro movimiento no es para tristes. La alegría y el humor son elementos básicos en la vida asociativa.
- La Asociación vive en el presente, sin que el pasado sea un condicionante para seguir mirando al futuro, sus directivos son conscientes del día a día, y saben hacer sus pausas para confrontar los problemas en búsqueda de soluciones.
- La Asociación tiene proyecto de vida asociativa, está programado en base a la misión como grupo de FASA, sigue los lemas del Aguinaldo, de la Inspectoría y los compromisos y mandatos que les da sus Asambleas anuales. Sus directivos saben adaptarse a cada situación para conseguir sus metas asociativas.
- Los miembros de la ejecutiva cultivan la amistad en la Asociación, viven experiencias significativas que fortalecen sus relaciones personales y familiares. Sabemos los efectos del poder de un abrazo.
- En los momentos difíciles, inciertos y complicados la ejecutiva pone todo de su parte para solucionar todo aquello que depende de ellos, aceptando lo que no tiene solución. Dan gracias a la vida por la oportunidad que siempre les ofrece, incluso en el dolor.

### **EJEMPLOS DE PERSONAS RESILIENTES**

La historia está llena de ejemplos de personas resilientes, que con su ejemplo de superación ante las circunstancias de la vida que les ha tocado vivir son verdadero testimonio para los demás.

- **Viktor Frankl:** Autor de “El hombre en busca de sentido” y fundador de la logoterapia, escribió sus experiencias en el campo de concentración nazi, superándose día a día en el sufrimiento que le tocó vivir. Con su testimonio nos enseñó la importancia de una vida con sentido y significado y la necesidad de transformarnos a nosotros mismos cuando no podemos cambiar las circunstancias que nos rodean. Frankl decía: *“Encontrar un propósito, descubrir el significado de nuestra vida, es verdaderamente transformador porque todo cambia hasta la propia capacidad para afrontar la adversidad. Pues teniendo un «por qué» es posible hacer frente a todos los «como» porque cualquier sufrimiento se convierte en un desafío”*.
- **Nelson Mandela,** quien tuvo la capacidad de seguir luchando a pesar de la difícil situación en su país con el *apartheid*. Estuvo preso durante 27 años, y a pesar del tiempo encarcelado injustamente, al salir continuó luchando contra el racismo, logrando terminar con la discriminación étnica y siendo nombrado presidente de su país. A su funeral acudieron prácticamente todos los mandatarios del mundo.
- **Hellen Keller.** Nació en Alabama (USA) en 1880. No nació ciega ni sorda, sino como una niña perfectamente normal. No fue sino hasta diecinueve meses después que contrajo una enfermedad que los doctores describieron como una congestión aguda del estómago y el cerebro. Helen no tuvo la enfermedad por mucho tiempo, pero ésta dejó sus huellas: sordera, ceguera e incapaz de hablar. Pero su intelecto pudo más que todas sus limitaciones: a la edad de siete años ya había inventado más de sesenta distintas señas que podía emplear para comunicarse con su familia. Helen a pensar inteligentemente y a hablar, usando el método Tadoma: tocando los labios de otros mientras hablan, sintiendo las vibraciones, y deletreando los caracteres alfabéticos en la palma de la mano de Helen. También aprendió a leer francés, alemán, griego, y latín en braille. Se convirtió con una tremenda fuerza de voluntad en una oradora y autora mundialmente famosa. Estableció la lucha por los sensorialmente discapacitados del mundo como la meta de su vida.
- **Nick Vujicic.** Nació con una agenesia, afectado por el síndrome de tetra amelia, que se caracteriza por la carencia de extremidades: sin brazos ni piernas, sólo tenía una pequeña formación en el lado inferior izquierdo. Los dedos de uno de sus pies estaban fusionados, siendo operado para separarlos y pudiera usarlos como dedos para agarrar. Él se refiere a ellos como su “muslo de pollo”. Durante su época escolar sufrió bullying por sus compañeros, y cuando tenía 8 años pensó en suicidarse. A los 10 trató de ahogarse en la bañera, pero no se dejó morir por recordar el amor que le tenían sus padres. Después de orar en múltiples ocasiones para que le crecieran las extremidades, se sintió finalmente agradecido por su vida, y se dio cuenta de que él era único en la clase de retos que tenía que afrontar, y que su vida podría inspirar a otras personas. Aprendió a escribir usando ambos dedos de su pie izquierdo, así como un dispositivo especial que se desliza sobre el dedo pulgar del pie y que usa para agarrar objetos. Aprendió a usar el PC y a escribir mediante el método de “talón y punta”, jugar a la pelota, peinarse, lavarse los dientes y el cabello, contestar al teléfono, bañarse, etc... Se licenció en Comercio, ha escrito varios libros y da charlas alrededor del mundo como orador motivacional, enfocándose en las dificultades que los jóvenes tendrían que afrontar en algún momento.



## PARA LA REFLEXIÓN

Inicialmente, hacemos un ejercicio personal respondiendo a las preguntas siguientes. Debemos pensar en nosotros mismos como miembros de una ejecutiva de AA.AA.DB., y después proyectar la idea a las Asociaciones en general.

- 1) ¿Con qué frecuencia te das cuenta de lo que piensas?
- 2) ¿Cuáles son tus mayores dificultades que te hacen dudar de tus capacidades?
- 3) ¿En qué ocasiones te quedas bloqueado?
- 4) ¿Eres capaz de darte cuenta y cambiar de perspectiva en tiempo real?
- 5) ¿Te centras en lo que puedes controlar y aceptas lo que no depende de ti?
- 6) ¿Conoces tus fortalezas y sabes aprovecharlas ante dificultades, incertidumbre y retos?
- 7) ¿Cuentas con personas de confianza con las que puedes contar cuando las cosas van mal?
- 8) ¿Crees en algo más grande que tú?
- 9) ¿Tu Asociación valora la resiliencia? Di tres aspectos que lo demuestren.

*Confederación Nacional de AA.AA.DB.  
Vocalía de Formación*