

Resiliencia

March 17, 2008 By [Juan Carlos](#)

"¿Qué es la ?resiliencia"? La resiliencia es la capacidad para soportar las crisis y adversidades en forma positiva, logrando recobrase. Dr Mario Pereyra

La resiliencia es la capacidad de una persona o grupo social, no sólo de soportar crisis y adversidades, sino de poder recobrase y salir fortalecido de ellas. Felipe Varela

Hace mucho tiempo que no estoy filosófico... al menos según creo. Me tienen más y más presionado en el trabajo... mi jefe quiere saber dónde estoy a cada momento... no lo culpo. Es solo que la presión no me ayuda. Hoy fuimos a visitar con él a unos familiares míos que podrían ser posibles clientes, pero la verdad no creo que esten interesados en comprar. Sin embargo en el camino noté algo... para mi jefe y otros compañeros de trabajo la presión de este trabajo no es tan agobiante... se dan tiempo de ir a comer y a pasear entre una cita y otra. Lo cual me llamó la atención, a mi me habían enseñado a ser más estricto y puntual con la agenda... talvez por eso me dijo el parapsicólogo que fue un error que me criaran tan estrictamente (o tan cuadrado como dijo él) y que por eso cuando las cosas no me salen bien me frustró y bloqueo. En fin. No me presten mucha atención, a veces creo que me estoy volviendo un poco loco. Talvez solo estoy cansado.

También me llamó la atención como ellos tienen plata para comer cosas en la calle... y yo... apenas y tengo para los pasajes solamente. Pero ni modo... siendo que voy a renunciar decidí no amargarme. Después de la visita fui al centro a ver unos curriculum que me había impreso mi hermana e iba a ir a entregar uno... pero la empresa que había puesto el anuncio ya la conocía y no creo que sea un buen lugar para trabajar. No quiero volver a repetir el lío en el que me metí al cambiar de empleo.

Me fui a la oficina y comencé a llamar empresas. De repente llegó la noticia, Mauricio está MUY ENOJADO (el supervisor de la Multinacional) porque las ventas están muy bajas. Y nos citó a todos para una reunión en la que dijo que rodarían cabezas. Bueno, yo estaba listo para que pidiera la mía... de hecho, estaba listo para renunciar o que me despidiera. Todos se pusieron nerviosos... todos llamaban empresas, clientes, hacían todo lo posible porque todos saben que cuando Mauricio se enoja.. la tierra tiembla, el cielo se cae y llueven rayos y centellas... casi literalmente hablando. Yo fui varias veces al baño... a orar.. a pedir paciencia... fé... guía... y a quejarme con Dios porque no puede ser que me ponga en un trabajo que no hago bien... y que a pesar de que aplique a otros ninguno se interese en mí. Es como si quisiera que me quedase aquí... pero de que sirve si este trabajo solo me trae preocupación, estrés y depresión. Él y yo tuvimos una pequeña

discusión y le dije muy claramente que no estoy de acuerdo con sus metodos. O sea.. yo acepto que quiera que me esfuerce, pero en la situación en la que estoy... tanto financiera como psicológicamente... no me parece justo que me exija tanto. Y peor que no haga que ninguno de mis esfuerzos de fruto.

En fin... la reunión era a las 6pm. Y el temor y el estrés y la tensión eran notorios en la oficina. Somos 12 vendedores. Cuando alguien habría la puerta... todos se quedaban en silencio. Y luego daban un gran respiro al ver que no era Mauricio. Marlon, el jefe de ventas, nos pidió a todos reportes de ventas.. contratos ingresados, contratos por ingresar... prospectos de negocios y todos teníamos que estar muy pilas con esto porque era casi casi pregunta segura. A medida que pasaba el tiempo... noté como todos comenzaban a estresarse más y más... así que inconscientemente se unieron en grupos a hacerse bromas negras.... “¡deja que venga y te corta el cuello!” decían unos, “¡uy no yo ando llamando a todo el mundo para tener que decirle sino me vota!” decía otra.

Y yo comencé a temblar.

No suelo temblar mucho. De hecho... no suelo temblar. Como todos estaban tan estresados que incluso se olvidaron de molestarme y usarme como objeto de burla, yo me dediqué a pedir a ver mi correo en el blackberry de un compañero. Fue así como descubri que mis manos temblaban. Detesto la presión. Y detesto el temblor del cuerpo debido al miedo, al estrés y a la presión... Detesto tener tantas cosas por las que preocuparme y que mi cuerpo y mis nervios pierdan el control. Detesto estar así.

Así que en un esfuerzo de buscar saber que hacer... fui a google y escribí:
“¿Cómo enfrentar la adversidad?” Y miren lo que encontré.

¿Cómo enfrentar la adversidad?

No es que haya buscado algo específico... de hecho no sabía que iba a encontrar... pensé que talvez alguna cosa boba, simple y superficial sobre ser optimista... sobre tener fé... sobre mirar el cielo y sonreir (como si el cielo, el sol, las flores, las estrellas o el amanecer me fuesen a sacar de mis problemas... bah!). Pero encontré un link raro e interesante. El título era: “Como Enfrentar la Adversidad: La Resiliencia”.

Tuve dos reacciones. La primera fue pensar.. ¡Bingo! qué titulo tan oportuno. La segunda reacción fue decir: ¿La resi quééééé?. Así que me ilustré y lo leí, a continuación les pongo una parte del artículo.

¿Qué es la ?resiliencia?? La resiliencia es la capacidad

para soportar las crisis y adversidades en forma positiva, logrando recobrase. El término proviene de la física, se aplica a la elasticidad de un material capaz de resistir la rotura luego de un choque o impacto con un objeto contundente. La traducción de la expresión inglesa corresponde a "entereza", es decir, a la fortaleza o resistencia para salir airoso de las pruebas que nos golpean. En psicología se utiliza el concepto para identificar los procesos y hechos que permiten a los individuos y familias soportar los desafíos y estados persistentes de estrés con éxito. ¿Se trata de la capacidad potencial de un ser humano de salir herido pero fortalecido de una experiencia aniquiladora? (Walsh, 1998, l 4). ¿Este enfoque se funda en la convicción de que el crecimiento del individuo y la familia puede alcanzarse a través de la colaboración de la adversidad? (Idem, 12).

El concepto de resiliencia ocupa un lugar importante en la teoría y las investigaciones, especialmente con respecto al desarrollo del niño y la salud mental del

adulto. Se ha estudiado, por ejemplo, como sobreviven algunos niños con buena salud a una familia disfuncional y las virtudes que poseen ciertos individuos para derrotar la adversidad. Se los ha llamado "niño invulnerable" (Anthony et al., 1987), considerando que tienen una suerte de fortaleza biológica o coraza psicológica.

Varias investigaciones hallaron que un temperamento despreocupado y alegre y un alto grado de inteligencia contribuían a forjar la resiliencia, aunque no en forma definitiva y concluyente. Más significativo parece ser la autoestima y la creencia en la propia eficacia. Quienes tienen confianza en sus propias fuerzas y recursos como descubrió Werner (1993) en un estudio sobre 700 niños nacidos en la pobreza de la isla Kauai- tienen más probabilidad de superar eficazmente la adversidad. Kobasa y sus colaboradores (1982; 1983) hallaron que las personas más resistentes al estrés son aquellas que poseen tres características de personalidad, que definieron en tres palabras, a saber: a) autocontrol:

creen que son capaces de controlar los eventos que se les presenta o pueden gravitar sobre ellos; b) compromiso: se sienten profundamente comprometidos con lo que hacen o identificados con la causa; y c) desafío: ven los problemas no como algo abrumador, sino como desafíos apasionantes que los pueden conducir a mejoras o superación . Dr. Mario Pereyra - En busca de la alegría de vivir.

De inmediato el artículo me pareció como un rayito de sol. Y por alguna razón sentí que la resiliencia era algo que yo quería tener en mí. Y también noté algunas de las cosas que tengo y que no me han permitido desarrollarla.

Desde que todos mis problemas de depresión comenzaron, traté de usar varias formas de motivarme y subirme el ánimo. Una de ellas fue escribir cosas en la pantalla de mi celular para que cada vez que la viera recibiera consciente o inconscientemente un mensaje optimista..... Usé varias palabras: vencedor, fighter... Cuando otras personas ven mi celular se me rien. Pero eso es porque ellos no saben lo duro que puede ser vivir ni la lucha que llevo por dentro. En fin, hoy cambié la palabra fighter por “resiliencia”. Quiero cada vez que tenga un lío o un problema acordarme que tal vez lo que algunas personas dicen es verdad... tal vez si tenemos lo que necesitamos para seguir viviendo... y tal vez, solo tal vez... Dios no nos prueba más allá de lo que podamos soportar. Por algo he de estar vivo. Tal vez si soy un poco “resiliente” aunque no sea algo que haya ejercitado... y es eso lo que quiero hacer.

Mientras pensaba en todo esto llegó Mauricio. 7.00pm. No les contaré todo... pero nos hizo polvo. Ah y si cayeron truenos y centellas por todos lados. Fue muy duro con todos... también conmigo. En fin... mientras me hablaba y me presionaba y me decía que hasta cuando no muestro resultados yo en mi mente escribía en la pared detrás de él “R-e-s-i-l-i-e-n-c-i-a” una y otra vez... si él me preguntaba algo... yo respondía en mi mente... resiliencia. Si me retaba... yo me decía a mí mismo... resiliencia. Cuando comenzó a presionarme más y hacerme quedar mal porque no he vendido nada en absoluto me decía a mí mismo: resiliencia, resiliencia, resiliencia, resiliencia... Hasta que por fin acabó de retarme y siguió con los demás.

Nos puso metas altas... y nos presionó muchísimo. Mi cabeza me comenzó a doler... pero me dije a mismo... ¡¡¡Resiliencia!!!!. Y un ingrediente de la resiliencia es el desafío y la resistencia. Así que me dije... ¡¡Qué carajos, vamos a hacer el último esfuerzo!!.. Que el día que renuncié no digan que no me esforcé. Así que lo primero que hice fue mandar un mensaje a varias personas.. amigos y no tan amigos a pedirles referidos. Y bueno... no sé que voy a hacer, pero algo es verdad... VOY A LUCHAR. También sé que no será fácil la lucha... porque no es solo la lucha por vender.. sino por vencerme a mi mismo y mi profunda tristeza y pesimismo... pero talvez no vale la pena vivir si no vas a luchar... y si talvez estoy vivo es porque puedo seguir luchando. Y por último... que carajos... hagamos un último esfuerzo. Así que crucen los dedos y oren por mi... necesito toda la ayuda posible. Este será el tercer round.

Una cosa muy buena fue que al final de la reunión con Mauricio, nos dijo a todos que nos pongamos las pilas y vino hacia mi... me dió la mano muy fuerte me miró a los ojos y me dijo con una sonrisa grande y franca: "¡¡¡Ya desahuevate!!!!". Que traducido al ecuatoriano significa "ya despierta y deja el miedo, ponte las pilas". :)

En lo que respecta a la resiliencia, me gustaría mucho que lean otro artículo que encontré , el link está al final de este post. Es algo super bueno. Yo sé que habemos varios de nosotros tristes... pero hey... todos somos resilientes... a veces para luchar y vencer solo hay que intentarlo. Además... si no lo intentas nunca sabrás si pudiste haber vencido o no. Y si acaso no vences... al menos habrás pasado un rato entretenido luchando... ¿no les parece?.

Ah por cierto... una de las personas a la que les escribi el mensaje me llamó pidiendo que le envíe una cotización de varias cosas... parece que está interesada. No importa si no vendo... pero al menos ese fue un buen paso adelante ¡¡Yahoo!!

"Es indudable que la resiliencia existe y es una herramienta al servicio de la supervivencia humana" Felipe Varela - La resiliencia como esperanza humana

"Per ardua ad astrum" - Por la adversidad hacia las estrellas.  Refrán Latin 