

RESILIENCIA



La Resiliencia es la capacidad que tienen los individuos para enfrentar, reaccionar y salir fortalecidos después de experiencias fuertes, traumáticas.

Especialmente nosotros que tenemos Lupus estamos expuesto constantemente a adversidades, obstáculos y falta de comprensión de nuestra condición; por ello es necesario que interpretemos la realidad como un aprendizaje, pues la realidad es una sola y no la podemos cambiar, pero si podemos adaptarnos a ella buscando las oportunidades y valorando hasta las cosas más mínimas como respirar; varios de ustedes tendrán esa desventaja, pero tienen miles de posibilidades.

El hecho de estar enfermos nos hace estar más alertas, por lo general mucho tiempo en cama, y por dios que se aprende desde la distancia, ocupemos el dolor como meditación, entendamos cómo poder sobrellevar y generar instancias de compañía con otros que no nos expongan a un brote; elijan muy bien a sus amigos, estoy segura que muchos de ellos los han marginado porque no podemos: hacer algunos ejercicio, salir de noche etc.

Invítemelos a nuestra casa, tomen el control de las cosas; sean creativos ocupen su tiempo en ayudar a otros con su compañía, una palabra o hacer trueques de cosas; por ejemplo: yo te escribo tu carta y tu me compras el pedido del supermercado, asuntos domésticos que nos juegan en contra, mantengan el orden y la limpieza, y exijan respeto por estos asuntos, sus amigos seguirán yendo a verlos, si ustedes los compensan con una buena atención etc.

Sean astutos; negocien su situación, este padecimiento nos ofrece ver la vida desde la perfectiva de la fragilidad, en búsqueda de la fortaleza, somos vulnerables, pero no se dejen amedrentar, muchos abusaran de ustedes porque saben que los necesitamos; en ustedes está valorarse y dar vuelta la situación; ellos nos deben necesitar a nosotros!

Esta capacidad de sobreponerse no se manifiesta del mismo modo en cada individuo, ya que a muchos les cuesta cambiar el enfoque y empezar a mirar hacia adelante.

La Resiliencia supone el deseo de superación y dependerá de las características personales y el entorno, para así, pasado el momento del impacto emocional, regresar a nuestra vida normal, tomando los hechos ocurridos como aprendizajes. Es descubrir nuestros recursos y darle un nuevo sentido a nuestra vida.

Una Persona Resiliente es:

- Optimista y enérgica.
- Tiene confianza.
- Toma la iniciativa.
- Fortalece sus relaciones interpersonales.
- Tienen emociones positivas.

Víctor Frankl (neurólogo y psiquiatra Austriaco) Dijo:
“El hombre que se levanta, es más fuerte que el que nunca ha caído”.

Factores externos a Nivel Social; se definen con afirmaciones tales como:

Yo Tengo:

- Personas en quien confío y me quieren incondicionalmente
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.

Factores internos a Nivel Exclusivamente Personal; se definen con afirmaciones tales como:

Yo Soy:

- Una persona por la que otros sienten aprecio o cariño
- Feliz cuando hago algo por los demás
- Respetuoso de mi mismo y del prójimo

Yo Estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme por mis actos
- Seguro de que todo saldrá bien

Yo Puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan
- Buscar la manera de solucionar problemas
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito

Las Características Desarrolladas por Personas Resilientes:

- Presentan una buena autoestima
- Conocen sus fortalezas y debilidades
- Toman los errores como lecciones
- Tienen buenas relaciones afectivo / emocionales
- Saben pedir ayuda
- Reflexionan antes de actuar
- Tienen un compromiso firme con sus intereses.
- Sienten que están al mando de la vida
- Perciben los cambios de la vida como un reto
- Participan en actividades que promueven la creatividad y la individualidad
- Tienen una fuerte red de apoyo y amistades estrechas

Mentalidades Resilientes:

- Sentir que controlamos nuestra vida
- Saber como fortalecer la resistencia al estrés
- Tener empatía con los demás
- Desarrollar una comunicación efectiva y capacidades interpersonales
- Tener sólidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones
- Establecer metas y expectativas realistas
- Aprender tanto del éxito como del fracaso
- Sentirse especial y no egocéntrico mientras ayudamos a los demás a sentir lo mismo

Formas Para Construir la Resiliencia:

- Establecer relaciones
- Evitar ver las crisis como obstáculos insuperables
- Aceptar que el cambio es parte de la vida
- Moverse hacia sus metas
- Llevar acabo acciones decisivas
- Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo
- Cultivar una visión positiva de su persona
- Nunca perder la esperanza
- Cuidar de sí mismo (a)

El Liderazgo Resiliente:


Un líder que se considere Resiliente no debe presentar sentimientos negativos hacia las características adversas de su pasado.

“Los líderes “Resilientes”, optan por minimizar la referencia discursiva de sus experiencias traumáticas y dolorosas. Si bien censuran las injusticias del pasado y luchan por desterrarlas, ellos blindan su palabra y accionar político a toda forma de rencor, auto victimización y personalización de sus enemigos.

Los resilientes hacen esfuerzos por no abusar de su poder persuasivo e inductor de sentimientos de revancha sobre las masas que los escuchan. Finalmente, no hacen de la victoria instrumento de venganza. Mandela es un ejemplo. En el próximo artículo: "La Asertividad".

Victoria Andrea Muñoz Serra
Docente e Investigadora Multidisciplinaria

REFERENCIA DE ESTE TEXTO

 *Resiliencia*, Muñoz Serra, Victoria Andrea, Sitio Web: Victoria Andrea Muñoz Serra (http://www.victoria-andrea-munoz-serra.com/coaching_integral.htm), Concepción, Chile, marzo del 2012.

FUENTES

Ramiro Valda, Erika Brockmann Quiroga y Juana Noli.