

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Photoschmidt/Shutterstock

Estos son los cuatro tipos de resiliencia que existen

Publicado: 16 julio 2024 09:58 CEST

Simon Dolan Landau

Profesor y catedrático de Recursos Humanos en Advantere School of Management, Universidad Pontificia Comillas

Pedro César Martínez Morán

Director del Master in Talent Management de Advantere School of Management / Profesor asociado de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, Universidad Pontificia Comillas

Sara y Jorge son dos íntimos amigos que se graduaron a la vez en la universidad. Ambos se enfrentaron a un mercado laboral difícil y lucharon por encontrar empleo. Sin embargo, sus experiencias y respuestas ante la adversidad fueron muy diferentes.

Sara decidió ver la situación como una oportunidad de crecimiento personal. Gracias a su resistencia y persistencia consiguió una entrevista de trabajo. La empresa eligió su candidatura y ella aceptó la oferta laboral.

David tuvo dificultades para hacer frente a los rechazos y a la presión del desempleo. Se volvió cada vez más retraído y se aisló de amigos y familiares. Con el tiempo, la salud mental de David empezó a deteriorarse. Su falta de resiliencia y su incapacidad para adaptarse a circunstancias difíciles afectaron a su bienestar general.

En este artículo, vamos a ocuparnos de los tipos de resiliencia, entendida como la capacidad de recuperarse rápidamente de situaciones difíciles, adversidades o desafíos. Además de recuperarse, la resiliencia nos permite adaptarnos, afrontar y mantener una mentalidad positiva frente a la adversidad, el estrés, el trauma o los cambios significativos en la vida.

La resiliencia tiene un impacto positivo en la salud mental y puede actuar como amortiguador del estrés crónico. Junto con las habilidades de afrontamiento, la regulación emocional, el optimismo, el apoyo social, la autoestima y la autoeficacia contribuye a mantener un estado mental saludable y a prevenir el desarrollo del estrés crónico y sus consecuencias negativas.

Los cuatro tipos de resiliencia

La resiliencia no solo es fortaleza: permite a las personas soportar y aprender de los contratiempos y obstáculos, lo que en última instancia conduce al crecimiento personal y al aumento del bienestar.

Se pueden identificar cuatro tipos de resiliencia, si se atiende a los estadios, orígenes e implicaciones que tienen:

- 1. Resiliencia física.** Es algo que las personas pueden mejorar, hasta cierto punto, siguiendo pautas de vida saludables. Dormir lo suficiente, mantener una dieta nutritiva y hacer ejercicio regularmente son solo algunas formas de fortalecer este tipo de resiliencia. En general, la resiliencia física se refiere a cómo el cuerpo se enfrenta al cambio y se recupera de las demandas físicas, enfermedades y lesiones. Existe correspondencia positiva entre la resiliencia y un mejor estado físico y se ha investigado cómo este tipo de resiliencia afecta al envejecimiento.
- 2. Resiliencia social.** También puede llamarse resiliencia comunitaria. Implica la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles de manera colectiva. Los aspectos de la resiliencia social incluyen un elevado sentimiento de comunidad después de desastres, guerras y conflictos. España muestra un nivel de resiliencia social mayor que otros países de su entorno. Las comunidades socialmente resilientes poseen redes y relaciones fuertes que fomentan la cooperación y la asistencia mutua. La resiliencia social enfatiza la importancia de la acción colectiva, la empatía y la inclusión en la creación de sociedades más fuertes e interconectadas.
- 3. Resiliencia mental.** La resiliencia mental se refiere a la capacidad de una persona para adaptarse al cambio y la incertidumbre. Las personas que poseen este tipo de resiliencia son flexibles y calmadas durante momentos de crisis. Utilizan la fortaleza mental para resolver problemas, avanzar y mantenerse esperanzadas incluso cuando enfrentan contratiempos. La resiliencia mental es una cualidad clave que permite a los individuos navegar por los obstáculos de la vida con perseverancia, determinación y contribuye a una buena salud mental. La resiliencia mental implica tener una mentalidad positiva, habilidades para resolver problemas y la capacidad de percibir los obstáculos como oportunidades de crecimiento.

4. **Resiliencia emocional:** La resiliencia emocional se refiere a la capacidad de una persona para gestionar y regular sus emociones ante las dificultades. Implica ser consciente de las emociones, expresarlas adecuadamente y hacer frente al estrés con eficacia. Una persona emocionalmente resiliente puede manejar emociones fuertes como la ira, la tristeza o el miedo sin sentirse abrumada por ellas. Por ejemplo, si alguien recibe críticas en el trabajo, una persona emocionalmente resiliente puede dar un paso atrás, reflexionar sobre los comentarios y responder de forma constructiva en lugar de ponerse a la defensiva o angustiarse.

Mejorar algunos tipos de resiliencia, como la mental y la emocional, implica desarrollar un conjunto de habilidades y estrategias que ayuden a las personas a recuperarse de situaciones difíciles, hacer frente al estrés y adaptarse a la adversidad. También implica una combinación de autorreflexión, autocuidado, aprendizaje de nuevas habilidades y búsqueda de apoyo cuando sea necesario. Es un proceso continuo que puede contribuir en gran medida al bienestar general y a la capacidad de afrontar los retos de la vida.

Sara asumió las dificultades del mercado laboral cuando finalizó sus estudios universitarios. Se preparó las entrevistas de trabajo de manera concienzuda, resistió, perseveró, aprendió de los distintos procesos de selección que realizó y logró su objetivo. Su fortaleza mental y emocional le ayudaron a conseguir su objetivo.

Este artículo forma parte de una colaboración con Becas Santander, una iniciativa global que ofrece becas, programas y contenidos gratuitos para adultos de cualquier edad. Más información en <https://www.becas-santander.com>.
