

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Iryna Imago/Shutterstock

Los diez signos de las personas que practican la resiliencia

Publicado: 13 agosto 2024 09:02 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

Muchos personajes históricos que conocemos por su vida ejemplar comparten un rasgo de carácter como la resiliencia. Quizá uno de los ejemplos más destacables sea el de la estadounidense [Helen Keller](#): el hecho de quedarse sorda y ciega a los pocos meses de nacer no le impidió tener una vida plena. Participó activamente en la sociedad de su tiempo, desde diferentes perspectivas. Su superación de la adversidad es digna de elogio.



Helen Keller. Los Angeles Times; restored by User: Rhododendrites, CC BY 4.0 via Wikimedia Commons, CC BY

Algunas personas muestran signos de resiliencia sin proponérselo, es innato en ellas. Pero la resiliencia es un rasgo de la personalidad con un amplio abanico: se puede ser desde poco a muy resiliente. Se puede construir, desarrollar y mejorar con la práctica y aplicación constantes.

Desenvolverse con resiliencia implica fomentar ciertas actitudes, creencias y comportamientos que contribuyan a una mentalidad más positiva. Sin perjuicio de ser realista, dado que asumir la realidad no implica dejar de tener una mentalidad positiva. Construir una mentalidad de crecimiento permite a las personas creer en que sus habilidades e inteligencia pueden incrementarse gracias a la dedicación y el esfuerzo continuado.

Esta mentalidad anima a las personas a ver los obstáculos y los contratiempos como oportunidades de crecimiento en lugar de barreras insuperables.

Conocerse y regularse: signos de resiliencia claves

Aprender a regular las emociones y desarrollar la inteligencia emocional permite gestionar mejor el interior personal y la interacción con otros. Al aumentar la autoconciencia y comprender las propias emociones, las personas pueden gestionar de manera más eficaz el estrés, adaptarse al cambio y mantener una perspectiva positiva incluso en circunstancias desafiantes.

Generar un sistema de apoyo sólido permite rodearse de personas comprensivas y solidarias que brinden aliento, consejos y asistencia durante tiempos difíciles. Además, buscar ayuda de mentores, terapeutas o grupos de apoyo brinda orientación y el aporte de técnicas para afrontar las dificultades de manera efectiva.

Ciertas prácticas físicas también pueden mejorar la resiliencia. Hacer ejercicio físico de forma regular o dedicar tiempo a la meditación fortalece la resistencia mental. Faculta a las personas a mantenerse firmes durante tiempos difíciles.

Leer más: Resiliencia, un término muy repetido que no siempre se usa correctamente

Estos son los diez signos de resiliencia que destacan entre las personas que la practican:

1. **Actitud positiva:** uno de los principales signos de resiliencia es que las personas que poseen esta cualidad tienden a mantenerla, incluso, a pesar de las circunstancias desafiantes. Creen en su capacidad para superar obstáculos, por ejemplo durante situaciones como la de la pandemia de covid-19.
2. **Adaptabilidad:** Utilizan la flexibilidad y son capaces de acomodarse a situaciones cambiantes. Ajustan rápidamente sus estrategias cuando enfrentan contratiempos para encontrar soluciones alternativas.
3. **Habilidad para resolver problemas:** Son proactivas en encontrar soluciones a los desafíos. Tienden a ser ingeniosas, creativas y a pensar de una manera innovadora. El entorno empresarial es un lugar idóneo para aplicarlo.
4. **Inteligencia y control emocionales:** Son conscientes de sus emociones y son hábiles para gestionarlas de manera efectiva. El control emocional ayuda a construir y mantener relaciones positivas. Las personas que muestran signos de resiliencia tienden a ser más empáticas, comprensivas y respetuosas hacia los demás. Supone una gran ayuda en personas adultas mayores.
5. **Apoyo social:** Tienden a tener relaciones de apoyo con los demás. Tienen una red de familiares, amigos o mentores que ofrecen aliento, orientación y asistencia durante tiempos difíciles. Funciona como predictor de bienestar psicológico en adolescentes sometidos a situaciones especialmente estresantes.

6. **Optimismo:** Les permite mantener la esperanza y perseverar frente a la adversidad. Las personas que muestran signos de resiliencia creen en su capacidad para superar desafíos y ven los contratiempos como temporales. Entre los adolescentes supone una fortaleza para su desarrollo. La línea diferencial entre el optimismo y la actitud positiva, a veces, es muy tenue: el optimismo genera una energía constante hacia el lado bueno. La actitud positiva se acerca más al realismo. Se asume que no todo siempre va en la buena dirección, pero se es proactivo hacia la mejora.
7. **Confianza en sí mismos:** Confían en sus habilidades y capacidades, lo que les ayuda a enfrentar los obstáculos. Se fían de su capacidad para manejar las dificultades y creen en sus fortalezas personales. Es una capacidad clave para jóvenes.
8. **Mentalidad de crecimiento:** Abrazan los desafíos y ven los contratiempos como oportunidades de aprendizaje. Están abiertos a nuevas experiencias y buscan continuamente la automejora. Muy útil en los ecosistemas emprendedores. En el libro Emprendimiento 360 se aborda este signo aplicado a ecosistemas empresariales.
9. **Cuidado personal:** Otro signo que muestra resiliencia es reconocer la importancia de mantener su bienestar físico, emocional y mental. Participan en actividades que les ayudan a relajarse y recargar energía.
10. **Mentalidad proactiva:** Toman control de sus vidas y trabajan activamente hacia el logro de sus metas. Se enfocan en lo que pueden controlar y toman medidas anticipatorias para superar desafíos en lugar de centrarse en aspectos negativos o ser pasivos. En entornos de incertidumbre como los actuales, genera resultados alentadores para superar los continuos desafíos.

Leer más: Resiliencia educativa: cómo obtener buenos resultados académicos cuando todo está en contra

Mejorar con el tiempo

Con el tiempo, a medida que las personas practican y aplican deliberadamente estas técnicas, su resiliencia mejorará de manera natural. Es importante notar que desarrollar la resiliencia es un proceso continuo que requiere dedicación, paciencia y persistencia. Es muy probable que ocurran contratiempos y fracasos en el camino, pero en lugar de desanimarse, estas experiencias pueden servir como oportunidades de aprendizaje para desarrollar y reforzar aún más su capacidad de aplicar algunos de los diez signos de resiliencia que hemos enumerado.

A Hellen Keller le tocó vivir en una época (nació a finales del XIX en el sur de EEUU) con escasos recursos y medios de ayuda para personas con discapacidad (en su caso, doble discapacidad). Ella mantuvo una actitud resiliente a lo largo de su vida, lo que le permitió estudiar y tomar parte de diversas iniciativas en su octogenaria existencia.

Este artículo forma parte de una colaboración con Santander Open Academy, una iniciativa global de Banco Santander que ofrece a cualquier persona acceso a formación para mejorar sus competencias profesionales y su empleabilidad. Incluye cursos 100% subvencionados, contenidos de calidad gratuitos y becas con universidades e instituciones líderes de todo el mundo. Más información en www.santanderopenacademy.com.
