

10 hábitos generalizados de las personas resilientes

- 26 Septiembre 2016

Es común pensar que la resiliencia es algo parecido a una capacidad innata, una facultad que nace de manera espontánea en algunas personas que tienen que afrontar situaciones adversas.

Sin embargo, la resiliencia no es un rasgo de la persona que nazca con ella, ni forma parte del temperamento típico de esta. Se trata de un proceso en el que el individuo entra en una dinámica de interacciones con los demás y con el entorno de manera que es capaz de superar las adversidades.



Dicho de otra forma: la resiliencia psicológica no se tiene, sino que es algo que se desarrolla y se aprende a mantener.

Es por eso que uno de los pilares de la resiliencia se encuentra directamente en los hábitos de la persona que logra desarrollarla. Estos hábitos característicos de las personas entrenadas en la resiliencia pueden ser tan variados y flexibles como maneras

hay de vivir la vida, pero a grandes rasgos se pueden nombrar diez que son aplicables a la mayoría de los casos.
Las personas entrenadas en resiliencia...

¿Qué cosas tienen en común este tipo de personas?

1. Toman medidas para mejorar su autoestima

Son capaces de reconocer que las acciones que hagan hoy cambiarán la manera de percibirse a sí mismas el día de mañana. Por eso, orientan parte de sus acciones hacia la mejora de la autoestima y la autoconfianza, y lo hacen de manera más o menos consciente, para asegurarse la eficacia de estas medidas y ser constantes en esta tarea.

2. Se sumergen en tareas creativas

La creatividad es una de las formas de hacer que todo es nuestros pensamientos se enfoquen hacia la resolución de un reto novedoso. La percepción de estar creando algo original hace que este hábito sea altamente estimulante, y la sensación de haber terminado una pieza de trabajo que es única en el mundo es altamente placentera. Las personas resilientes lo saben y por eso les gusta alternar las costumbres del día a día con un poco de novedad y exigencia a sí mismas.

3. Mantienen una actitud estoica cuando conviene...

Las personas capaces de desarrollar una buena resiliencia son capaces de detectar aquellas situaciones en las que es prácticamente imposible hacer que el contexto cambie a corto o a medio plazo. Esto posibilita que no se planteen ilusiones vanas y que sus esfuerzos para adaptarse a lo que les pasa se centren en gestionar su manera de experimentar lo que ocurre en esta nueva situación.



4. ... ¡Pero no dejan de buscar metas!

Aceptar situaciones que en un principio parecen abrumadoramente malas, como una ruptura tras un largo noviazgo o el brote de una enfermedad, no significa que a partir de ese momento todos los aspectos de la vida de esa persona giren en torno a ese contexto percibido como negativo. Las personas resilientes muestran propensión a sacarle partido a la atención selectiva: en vez de estar todo el día pensando en las cosas malas que les ocurren, se centran en los objetivos a desarrollar. A fin de cuentas, fijarse metas con un significado personal, por muy insignificantes o trascendentales que sean estos objetivos, es lo que nos permite gestionar bien nuestros hábitos y tomar las riendas de nuestros actos. La resiliencia consiste, en parte, en orientarse hacia el horizonte de lo posible.

5. Se rodean de personas con actitud positiva

Las personas resilientes lo son, entre otras cosas, porque han pasado por alguna situación dura que les ha movido a entrenarse en su propia gestión emocional. Eso significa que asumen la existencia de una fuente ansiógena que puede generarles tensión, y lejos de pretender ignorarla o intentar suprimir su recuerdo (algo prácticamente imposible), simplemente, dirigen la atención hacia otro lado. Por ejemplo, hacia personas de actitud positiva. Envolverse en una comunidad receptiva y que apoya a sus miembros es una buena manera de facilitar la gestión de las emociones. Hacer que haya un flujo el optimismo y ansias de superación personal que vaya desde el entorno hacia uno mismo hace que todo resulte más fácil.



6. ... ¡Pero también con todo tipo de seres humanos!

Vivir la vida con normalidad incluye no estar limitado por una burbuja de amistades y conocidos que cumplan unas características muy determinadas. Por eso, alguien con un buen dominio de las estrategias de afrontamiento no tendrá mayor problema en interactuar con todo tipo de gente de vez en cuando.

7. Están todo el día haciendo cosas

¡Mientras cuando toca dormir, claro! Mantener una actitud activa las ayuda a centrarse y llegar a los objetivos deseados, lo cual a la vez repercute positivamente sobre su propia autoestima y la autoconfianza.

8. Practican deporte y/o algún tipo de meditación

La meditación parece tener múltiples beneficios, entre los que se encuentran la facilitación de aparición de pensamientos positivos y la reducción del estrés, tal y como queda explicado en este artículo. El deporte, por su parte, también sirve para relajarse y ganar en autoconfianza. Ambos hábitos, además, no dejan de ser rutinas muy sólidas para el día a día o, dicho de otro modo, pequeñas metas cotidianas.

9. Usan el humor para empoderarse

El humor es un valiosísimo recurso para quitarle importancia a las cosas a la vez que se obtiene una sonrisa a cambio. Hacer bromas sobre algo relacionado con los problemas personales es perfectamente saludable, teniendo en cuenta que se aborda el tema obteniendo una respuesta emocional que es agradable y nos libra del peso del estrés. Eso sí, en tanto que estrategia de resiliencia deberían ser bromas espontáneas y genuinamente graciosas. Auto-imponerse la tarea de hacer humor puede ser un mecanismo de defensa si sólo se tratan las bromas como una máscara.

10. Reservan momentos para pensar acerca de lo que pueden hacer a largo plazo

Enfrentarse a las adversidades significa mirar más allá del estrés o la tristeza que puede experimentarse de vez en cuando. Por eso, alguien que haya conseguido entrar en una dinámica de resiliencia planifica sus objetivos y hace que algunos de estos queden proyectados hacia el largo plazo. Esto ayuda a mantener los pensamientos fijos en aquellas cosas que pueden ser cambiadas a mejor y, además, el hecho de poder cambiar materialmente el contexto hace que sea más fácil plantar cara a las situaciones negativas.

Por Arturo Torres, de [Psicología Y Mente](#)