

Editorial: Reflexiones sobre la resiliencia

Por Mónica Cuellar-Castro (directora)
[contáctenos](#)



¿Alguna vez se ha sentido como que el cielo se le cae encima y, aun así, esa parece ser una oportunidad para brillar? Eso es justamente de lo que habla o refiere la resiliencia. Esa capacidad de afrontar y superar las vicisitudes de la vida. Cuando se habla de capacidad, se habla de logros, de tener la posibilidad afrontarlos y salir adelante pase lo que pase. Al indagar un poco sobre este tema, pude conocer que es parte de nosotros como seres humanos, pero que, aunque en unos es evidente, en otros necesariamente tiene que desarrollarse. Por esta razón, nos damos cuenta que hay personas que claudican muy fácilmente ante eventos tan cotidianos como la muerte y se hunden hasta más no poder, pero otros simplemente generan un campo de fuerza que, aun cuando la emoción es tan aplastante, es como si la tomaran para sí, cual trampolín, para salir de una manera no solo adelante sino incluso fortalecidos, a fin de ser apoyo hasta para los que no han desarrollado tal capacidad y enfrentan el mismo problema.

La importancia de la resiliencia no está en sí misma. La importancia de esta solo se ve en los momentos en que podemos verla en acción y producir en otros un estado de casi envidia o mejor, admiración. Pero lo cierto es que esta capacidad la hemos visto en nosotros una y otra vez. Solo piense en cuántas pérdidas ha sufrido, cuántos enfrentamientos con la muerte ha tenido, cuántas veces se ha visto enfrentado a presiones laborales o académicas que requieren de su entera capacidad de afrontarlas y salir hasta orgulloso de su resultado.

Para algunos, su vida comenzó en medio de la resiliencia, cuando sus padres no lo esperaban y por la valentía de ellos y su gran moral no lo dejaron morir, a pesar de que tal vez usted era inesperado o porque la situación económica no daba para un nuevo ser. Aun así, dieron toda su capacidad de resiliencia, y usted es el resultado de ello. Para otros, la pérdida de uno de sus padres, o los dos, los mantiene en una resiliencia constante, porque enfrentar la vida sin padres o sin uno de ellos siempre nos presionará a salir adelante a pesar de... ¿O cuántos no hemos experimentado la crisis de los '90, al ver que todo el esfuerzo de nuestros padres se fue a pique por los altos intereses bancarios, y se perdió casi todo? Aún siguen estos padres y estos hijos luchando. Unos quedaron en el camino, otros quizá ya lo lograron. Para mí eso es poner en práctica la resiliencia, y a diario.

En nuestros países hay innumerables personas resilientes. ¿O dígame cuántas madres aún esperan a sus hijos secuestrados, y cuántos secuestrados todavía esperan su liberación? ¿Cuántos de ellos han salido adelante a pesar de que no tienen las mismas oportunidades de los más ricos? ¿Dígame si en su país, que también es espectacular como el mío, que lastimosamente vemos cada vez desmoronarse en las manos de seres corruptos, hay gente que sigue luchando día tras día para alimentar a los suyos? Nuestros campesinos tienen que luchar contra grandes importadores y quedan desamparados y dejados en el último eslabón de la sociedad, cuando realmente son los que nos producen el alimento y ganan lo mínimo. Sí, la injusticia es un motivo para dejar brillar la resiliencia de muchos y hasta pueblos enteros. Sin embargo, nos falta ser

más resilientes. No nos faltan motivos, porque los hay, y todos. Nos falta desarrollar más la capacidad, aun cuando mi pueblo, como muchos otros, tiene que seguir luchando. Nos falta más. No solo se trata de aguantar, de dar un poco y sobrepasar aquello otro tanto. Se trata de ganar la partida, de modificar nuestro "chip" y rescatar nuestros valores.

Algo que me pareció curioso al estudiar sobre esta capacidad es que están haciendo trabajos para desarrollarla en lugares como las fuerzas armadas. Son más que evidentes los traumas de los soldados en la guerra. Los preparan para enfrentar esto de una manera más resiliente; es decir, con superación, como un proceso de sobreponerse ante la muerte, y trabajando desde un pre-enfrentamiento para lograr soldados más resilientes en un pos-enfrentamiento. Y digo que me parece curioso, porque aunque es excelente todo ello, no son los únicos afectados. Están teniendo ventajas por sobre aquellos más vulnerables en el conflicto: la población civil inocente. Y creo que esto es parte de la desigualdad e injusticia. No obstante, cabe resaltar un esfuerzo que beneficia por lo menos a algunos.

Aunque es cierto que tenemos la capacidad de enfrentarnos al mundo, sí es indispensable reconocer qué tan adaptados nos encontramos en esta sociedad de extremas diferencias y cuáles son las herramientas que debemos tener a la hora de obtener un mejor resultado. Las personas que manejan una resiliencia más notoria son aquellas que tienden a ver lo bueno de cada situación adversa que se les presenta. No necesariamente de la situación en sí, sino de lo que se puede sacar o aprovechar de esta. Es decir, son positivos, optimistas, no se limitan a la circunstancialidad, sino que pueden extraer el potencial de todo ello. Tienen un alto grado de responsabilidad y trabajo, que hace que sean capaces de soportar grandes cambios y satisfacer sus necesidades de los mismos, sin dejar de reconocer sus limitaciones, para las cuales ya buscan una solución. Eso es parte de la responsabilidad con ellos mismos y con los demás. Reconocen que no se las saben todas, pero son asertivos con su autoestima y manejan una mente abierta y receptiva, lo cual genera que otros estén dispuestos a ser parte de su red de apoyo, para una eventual calamidad o situación agresiva en el campo emocional. Pero hay algo más: no son egoístas, no solo se mantienen en una red de apoyo para su propio beneficio. Ellos forman parte de redes, y así pueden asegurarse de mantenerse siempre alertas.

Básicamente, una persona que cumple estas y otras herramientas no se deja hundir. Y viéndolo bien, son cosas posibles, por eso cada ser humano tiene la capacidad de ser resiliente. Si no se tienen estas herramientas, se pueden adquirir. Y la observación es un punto clave. El retener información es algo que nos puede hacer diferentes. Estar en una cacería constante de información valiosa nos pone a la vanguardia ante otros. Todos hemos conocido a alguien que se ha sobrepuesto a situaciones de gran estrés y que, finalmente, flota como corcho en el mar. Y es ahí donde debemos estar alertas. Ese alguien debe tener algo de lo cual me estoy perdiendo, y seguro que puedo también dominar si llego a descubrirlo. Ese es el poder de la observación. ¿Qué se puede lograr con la información y la observación si no hay determinación? No mucho. Es absolutamente indispensable e impensable que no se tenga si hay de

verdad una meta.

Y hablando de resiliencia, que por cierto se me ha enredado la lengua más de una vez diciéndola, solo quiero dejar en claro algo: somos víctimas de muchas cosas, pero somos completamente capaces de salir y enfrentarlas. Es más, también de salir ganando, por más adversas que parezcan. Estoy convencida de que muchas veces hasta el más conocedor del tema se ha visto caído y enfrentado con su humanidad y no ha podido solo. Por eso es que tenemos que crear una red de apoyo a nuestro alrededor. Y para quienes van más allá del terreno mortal, también un apoyo espiritual, pues finalmente no somos solo materia y, por tanto, no solo debemos enfocarnos en nuestra capacidad de superación al terreno meramente material. Nuestro deber es seguir y reconocer que muchas veces nuestro peor enemigo somos nosotros mismos.

Hace poco me causó una gran impresión la película [Whiplash](#). Una cinta independiente que logró ganar varias estatuillas del Oscar, entre las cuales está a mejor película. Me encantó su argumento, me encantó su propósito, me encantó cómo deja pensando al espectador. Y lo digo por mí, y por quienes la vieron conmigo. Esta película es un claro ejemplo de lo difícil que resulta enfrentarse no solo a situaciones adversas emocionalmente que pueden marcar una vida, en este caso en particular desde niño, sino cómo esto sí, en definitiva, marca, pero cómo esa marca te puede hacer brillar y cómo ni tu familia ni el mejor de los mejores te hace claudicar cuando estás seguro de quién eres, y a pesar de ti mismo. Y de cómo, en el momento de mayor presión y cuando todo parece ir contra ti, puedes hundirte o demostrar de que estás hecho y sorprender. Porque nadie define tu momento; solo lo haces tú. Observarla no solo lo hará reconocer la resiliencia desde las palabras. Verla en acción, como dije antes, es realmente impactante.

Otro ejemplo, Stephen Hawking, que a propósito también tiene película, [La teoría del todo](#). Este es otro ejemplo de resiliencia. Un hombre con una incapacitante enfermedad de su cuerpo y lo único que pareciera servirle sin problema es su cerebro. Pero que lo “exprime” cuál naranja, y no se limita. Aunque todo le dice que es inútil continuar, realmente maneja una resiliencia muy poderosa. Sí, seguro que ha tenido sus momentos críticos y yo diría que su vida es crítica, pero ha logrado lo que tantos con todo su cuerpo no logran nunca.

Ejemplos hay muchos. Seguramente usted es uno, aunque no tan famoso no tan conocido, pero ejemplo seguramente. No podría imaginar un mundo sin el caos. Este mundo no podría sobrevivir sin que haya gente que le apuesta a la resiliencia como una forma de vida. Una forma de vida que examina las situaciones y reconocen una salida. Esas personas son aquellas que no podrían ser resilientes si el caos no existiera. Porque estamos en una constante cadena de acontecimientos.

Y hablando de películas, hay una que seguro ya han visto y si no, los invito a que lo hagan. Parece absurda, pero logra su objetivo. Es divertida. Se titula [Lemony snicket, una cadena de eventos desafortunados](#), que en definitiva es una sucesión de calamidades que le pasan a tres niños, empezando por quedar huérfanos. Y quien se aprovecha de ello es un adulto muy perturbado, que los adopta con intenciones muy macabras. Pero al superar cada obstáculo de una manera casi heroica, cada mala pasada que viven demuestra de lo que están hechos y pueden lucir sus habilidades individuales y grupales.

Porque la unión hace la fuerza. Esto no solo es un dicho; es una realidad, una realidad que no solo es aplicable a un grupo, familia y más, sino a la unión de nuestras propias habilidades internas y externas para lograr desarrollar la resiliencia. En pocas palabras, la resiliencia es la resistencia de todo ser a la contrariedad, y la determinación de culminar lo propuesto y llevarlo al éxito.

El cine es un gran contador de historias. Muchas de ficción, muchas reales y muchas que son el retrato de una realidad y que, sin embargo, la historia en pantalla se queda corta. La capacidad de la cual hablamos es algo que no deja de inquietar. Cada persona debería tenerla como una prioridad en su vida, porque podemos estar seguros de algo: en algún momento vamos a necesitarla. Creo que la naturaleza humana siempre ha tenido un gran respeto por aquellos que logran salir adelante a pesar de las muchas dificultades que se estén atravesando. Le damos más valor a alguien que lucha y se supera, que al que lucha sin lograr el éxito. Y por supuesto, mucho más que aquel que solo decide que es imposible.

Por eso, nuestra naturaleza es competitiva. En cualquier ámbito en el que nos desenvolvamos, sea profesional, familiar, deportivo... siempre encontraremos a alguien a quien admirar, por su constante estado de lucha, y porque posee una fortaleza que se manifiesta en su exterior. Por supuesto que no hablo de la gente que posee una gran personalidad, pues también existe la gente fanfarrona, que es solo una fachada y en cuanto se ponen a prueba, decaen.

El conocimiento teórico no nos hace conocedores de la totalidad del tema. Sí, la información es importante, pero no lo es todo. Eso debe quedar claro. En ese sentido, ahora piense en qué punto se encuentra usted frente a la resiliencia. ¿Será que la tiene dormida? ¿O ya la puso a prueba y comprobó que sí es efectiva? Puede que le falte desarrollarla, o tal vez falta que la conozca mejor para potenciarla. Piense si es realmente necesaria. Piense en alguien que usted conozca, que nunca ha oído de ese súper poder, y rételas a ponerla en práctica. Retese usted mismo. Porque si no lo hace, la vida se encargará de hacerlo por usted.

Así que ahora que conocemos un poco más de algo que creíamos muchos de nosotros que era solo dado a algunos, ¿será posible que no nos quede una semillita, un pequeño o gran picor de saber si somos dueños de esta tremenda capacidad? Es indispensable que las cosas no solo queden en el papel; deben empezar a tomar vida en nosotros.

Los contenidos del Boletín Científico Sapiens Research son una herramienta de conocimiento que llega de mentes excelentes, de personas que han luchado por moldear su capacidad intelectual de manera brillante; y estoy segura que muchos de ellos, o casi todos, siguen en un proceso de crecimiento. Seguro muchos son poseedores de una resiliencia maravillosa. Enfrentar un mundo tan competido como es el de la academia (como matemáticas, filosofía, urbanismo, psicología, astrofísica y más) requiere manifestar resiliencia.

Así que felicito a cada uno de los seres que ha podido comprobar su resiliencia. Felicito a los que pondrán su esfuerzo para aprender y desarrollar esta invaluable capacidad. Y felicito a todos los que han leído este breve artículo con la esperanza de que logren ser cada día más resilientes.