

BRUNA BARBOSA



Resiliencia

Inteligencia emocional en
tiempos de adversidad



Bruna Barbosa
PSICÓLOGA - COACH

1) Introducción

En este libro quiero hablar sobre estrategias para desarrollar la resiliencia. Actualmente parece que estamos persiguiendo la felicidad, estamos muy reactivos al sufrimiento. Buscamos atajos fáciles del tipo “haz eso que conseguirás la felicidad rápidamente” pero la felicidad no es eso, la conseguimos cuando superamos los mayores retos de nuestra vida, cuando centramos nuestra atención en las pequeñas cosas buenas que tenemos a diario y, finalmente, cuando aceptamos el derecho al error y la imperfección.

Claro que no buscamos el sufrimiento, pero todos nosotros sufrimos por algo de vez en cuando, la vida muchas veces es compleja, nos pone batallas en la familia, con los hijos, en el trabajo, con la salud, con la pérdida de alguien o con una pérdida económica, siempre estamos pasando por una situación que nos genera algún tipo de sufrimiento o malestar. Ser resiliente es clave en la vida y cómo lidiamos con estas batallas va a marcar eso que llamamos felicidad.

Desde mi experiencia y conocimiento entiendo la resiliencia como:

Resiliencia = Inteligencia Emocional + Autoestima x Voluntad

Cuando el sufrimiento es inevitable nuestra responsabilidad no está en cambiar la situación, pero somos responsables de cómo responder ante ella. En este momento, la **inteligencia emocional** es una herramienta fundamental: entender nuestros recursos, identificar cómo interpretamos las situaciones, superar las frustraciones y regular nuestras emociones para responder de la mejor forma posible a la situación es la base de la resiliencia. Además, la inteligencia emocional, dirige la atención hacia aquello que es relevante para solucionar los problemas, nos permite adoptar diferentes puntos de vista, múltiples perspectivas de los problemas, facilitando nuestra adaptación ante las circunstancias.

Una persona resiliente necesita sentirse capaz de afrontar la difícil situación que está viviendo, si **la autoestima** es baja probablemente uno tendrá menor capacidad de sobreponerse a las dificultades. Algunos estudios hacen referencia a que una persona con autoestima alta tiene más probabilidad de ser resiliente.

Sin embargo, si no tenemos **voluntad**, si no aprendemos a persistir a pesar de las dificultades, mantener la determinación a pesar de los problemas y a posponer las recompensas, no lograremos ser personas resilientes.

En definitiva, resistir a lo inevitable no hará que desaparezca el problema, si estamos luchando contra eso, buscando una vida sin retos y huyendo de la frustración estaremos eternamente insatisfechos. La felicidad consiste en conectar con lo bueno que te pasa cada día y que consigas lidiar con las batallas de la mejor manera posible. Uno puede estar viviendo una batalla que le genera sufrimiento, pero ser feliz. Tenemos que entender que no existe una felicidad absoluta.

La resiliencia es el equipaje de la sabiduría, del crecimiento y de la transformación. Ya no seremos los mismos, seremos mejores. Es el regalo por haber atravesado el camino y aprendido de él. Al ser resilientes, crecemos con la adversidad.

La falta de información sobre este tema puede impedir que personas que están pasando por alguna batalla o tras experimentar un suceso traumático pongan en

marcha estrategias y actitudes necesarias para conseguir superar esta situación de la mejor manera posible.