

# Resiliencia en la Psicología Positiva



**Montserrat Cama Gual**  
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

La resiliencia y la psicología positiva están íntimamente relacionadas. Resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de las adversidades o dificultades que se presentan y tiene numerosos efectos positivos tanto a nivel individual como colectivo. La psicología positiva es un enfoque relativamente reciente de la psicología. Se centra en estudiar las bases del bienestar psicológico y la felicidad, aborda la resiliencia como un aspecto fundamental del funcionamiento humano óptimo. Según la **psicología positiva, la resiliencia no solo implica la capacidad de recuperarse de las adversidades, sino también la habilidad para crecer y desarrollarse positivamente a pesar de las dificultades.**

## Componentes de la Resiliencia según la Psicología Positiva

- 1. Optimismo:** Tendencia a mantener una perspectiva positiva frente a los desafíos y confiar en la posibilidad de superar las adversidades.
- 2. Gratitud:** Reconocer y apreciar lo que es valioso y significativo para uno mismo. El agradecimiento de lo bueno que nos concede la vida ayuda a navegar por momentos difíciles.
- 3. Fortalezas del carácter:** En los momentos difíciles la fortaleza de carácter, como la valentía, la actitud positiva, la fe en un futuro mejor, son esenciales para enfrentar y superar las situaciones adversas.
- 4. Autoeficacia:** Somos autoeficaces cuando creemos en nosotros mismos, en nuestras habilidades, posibilidades y recursos individuales. La creencia en las propias capacidades es clave para abordar los desafíos de manera efectiva.
- 5. Esperanza:** Es la expectativa de que las cosas pueden mejorar y que los objetivos pueden alcanzarse, incluso en circunstancias difíciles. La esperanza es fundamental para soportar momentos difíciles porque aporta la convicción de que las dificultades se superarán.
- 6. Flexibilidad cognitiva:** El estado mental influye en los momentos difíciles. Necesitamos actividad, salir a actuar, a hacer algo diferente para generar nuevas perspectivas que nos permitan ampliar nuestro espacio mental y vislumbrar nuevas posibilidades.
- 7. Conexiones sociales:** Lo peor que podemos hacer, cuando estamos en conflicto ante la adversidad, es cerrarnos a meditar sobre la gravedad del problema. Entramos en el círculo vicioso de la victimización. Hablar con alguien, sea o no sea acerca del problema que nos embarga, despeja la mente y nos hace sentir mejor, más tranquilos, más ecuanímenes.



### El reto de la psicología positiva ante la crisis

La psicología positiva considera que ser resiliente no es solamente el estado de superar un momento de crisis; es también la capacidad de forjar una vida significativa a partir de la experiencia obtenida durante la adversidad, por lo que ser resiliente implica un proceso de toma de conciencia, reflexión y aprendizaje ante la situación vivida, que hace posible el engrandecimiento personal y la madurez emocional. Es decir, para la psicología positiva la resiliencia no es solo el acto de sobreponerse ante una situación adversa, es un **proceso de toma de conciencia y de aprendizaje que implica un trabajo interior profundo, reflexivo y honesto**. El aprendizaje recibido prepara la mente para **superar otros momentos difíciles a partir de la madurez adquirida de la experiencia vivida**.

### Aportaciones de la resiliencia, sus beneficios

Las aportaciones y beneficios del ser resiliente que más impactan son:

#### *A nivel individual:*

- Mejora la salud mental
- Nos hace más fuertes y seguros
- Aumenta la autoeficacia
- Fortalece las relaciones con los demás
- Aumenta la sensación de bienestar
- Adquirimos mayor madurez emocional

#### *A nivel colectivo:*

- Construcción de fuertes comunidades: A través de la resiliencia colectiva se construyen comunidades más fuertes e integradas, capaces de recuperarse más rápidamente de los desastres naturales o causados por el hombre.
- Sociedades innovadoras y enfocadas hacia el futuro: Los desastres pueden verse como nuevas oportunidades para crecer y participar para que las cosas vayan mejor.

*Como ejemplo histórico vale tomar en cuenta el impacto que causó a la humanidad el llamado Diluvio Universal y cómo la capacidad de resiliencia colectiva generó un mundo nuevo.*

### **Datos históricos:**

*El Diluvio Universal, según el Génesis (7:11-12) inició el día 17 del 2.º mes del año 600 de Noé cuando el agua estuvo cayendo durante 40 días y 40 noches, inundando todo el territorio y ahogando a miles de seres humanos y demás seres vivos. Investigadores de la Universidad de Columbia, los geólogos marinos William Ryan y Walter Pitman publicaron en 1998 una explicación científica sobre la historia de Noé. Afirman que alrededor del 5500 a. C. se produjo una violenta inundación en el actual Mar Negro y este cataclismo, cuyo impacto afectó a una extensa área geográfica, pudo inspirar el relato del Diluvio Universal.*

### **Resiliencia Colectiva:**

*Para los Textos Sagrados, el Diluvio representa un retorno al caos inicial, provocado por la voluntad de Dios ante la maldad humana, y a Noé como el hombre justo cuya fidelidad, bondad y obediencia hizo que Dios otorgara a los hombres una nueva salvación. Con el tiempo, las ciudades volvieron a resurgir aunque los hombres tuvieron muy presente el aprendizaje recibido: no se trataba solo de limpiar el fango y reconstruir casas y templos, se trataba de hacer una reflexión profunda, consciente y honesta sobre quién es el ser humano y cuál es su destino como ser inteligente dominador del Planeta. Y la resiliencia positiva dio sus frutos: la capacidad creativa colectiva de los antiguos sumerios, afectados por el Diluvio, aportó significativas contribuciones, que marcaron para siempre el futuro de la Humanidad.*

**Concepto de Dios**, como Ser Universal Omnipotente y Omnipresente, Creador de todo lo que existe, como ente superior a los espíritus terrenales invocados por chamanes y brujos.

**El Calendario** como medidor del tiempo. Los sumerios y babilonios hacia el 5,000 a.C. crearon el primer calendario, que era de origen lunar.

**Inventión de la escritura.** La escritura se inventó en Sumeria hacia el 3,100 a.C. como resultado de la voluntad de expresar de manera gráfica el sonido de la voz, a fin de que lo expresado se perpetúe a través del tiempo.

- **Refuerza el carácter colectivo:** Cuando las cosas son difíciles la resiliencia produce una masa crítica positiva en las mentes de los individuos que las viven. Esa masa crítica hace que el ambiente general sea de fortaleza y superación ante el desastre. Las personas se hagan conscientes del valor de lo que han perdido y de lo que juntos pueden recuperar.

Como conclusión, la resiliencia dentro del marco de la psicología positiva es esencial para el crecimiento personal, el fortalecimiento de las comunidades y el desarrollo sostenible a largo plazo. ¿Qué te pareció este blog ? Nos encantaría saber tu opinión, puedes escribirnos a [contacto@megaron.com.mx](mailto:contacto@megaron.com.mx)