

El sentido
de la vida
es
una vida
con sentido

la resiliencia

Rocio Rivero

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Rocío Rivero López



195

**EL SENTIDO DE LA VIDA
ES UNA VIDA CON SENTIDO**

La resiliencia

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo	11
0. Introducción	15
1. La interpretación	19
1.1. ¿Qué es la resiliencia?	25
1.2. Características de las personas resilientes	26
2. El aquí y ahora	33
2.1. Los beneficios que nos aporta la resiliencia	44
3. Cómo ser una persona resiliente	47
3.1. Cómo desarrollar la resiliencia en los niños/niñas	48
3.2. Conviértete en una persona resiliente	56
3.3. Lee y escribe. Cuento terapéutico	72
3.4. Los valores de los juegos y/o deportes	78
4. Vinculación de la resiliencia con la creatividad, la inteligencia emocional y la felicidad	83
4.1. Vinculación con la creatividad	83
4.2. Vinculación con la inteligencia emocional	91
4.3. Vinculación con la felicidad	96
5. Conclusión	105

PRÓLOGO

Diferentes estudios psicológicos muestran que las personas no nacemos siendo más o menos resilientes. La resiliencia se puede potenciar y mantener a lo largo de la vida y en ella influyen diversos factores. Además, la resiliencia nos aporta numerosos beneficios, nos proporciona calidad de vida y nos ayuda a encontrar el sentido de la vida, alcanzando la felicidad, esa felicidad que todos buscamos.

¿Sabías que los pilares básicos de la felicidad y las características de las personas resilientes son los mismos?

Hay personas que dominan el arte de aceptar la realidad tal y como es, de creer firmemente que la vida tiene sentido y de tener una inquebrantable capacidad para mejorar. Estas suelen ser las personas que salen fortalecidas de las situaciones adversas, estas son las llamadas *personas resilientes*. Pero todos podemos aprender a ser resilientes y debemos mantener la resiliencia a lo largo de nuestra vida. Este es el objetivo del presente libro, **desarrollar y mantener la resiliencia para dar sentido a tu vida y, con ello, ser feliz.**

A todos, en algún momento, la vida nos ha sorprendido con circunstancias inesperadas que no nos gustan, inevitablemente en la



vida suceden cosas dolorosas y en estos momentos es fácil pensar que estamos condenados a la infelicidad, pero pensar esto es un gran error porque la felicidad no nos aísla del dolor ni supone que este no exista.

Mientras conocía a personas que habían pasado o estaban pasando por circunstancias difíciles (separaciones, pérdida inesperada de un familiar, diagnóstico de una enfermedad degenerativa, desahucios, etc.) estudié minuciosamente el tema de la resiliencia y decidí escribir este libro para todas aquellas personas que quieran desarrollar y mantener su resiliencia para dar sentido a su vida. Para ello, explico los factores que influyen en que seamos más o menos resilientes, los beneficios que nos aporta ser resilientes y con qué guardan relación estos beneficios. También desarrollo el vínculo que existe entre saber vivir el momento presente y la resiliencia, entre la creatividad y la resiliencia, entre la inteligencia emocional y la resiliencia y entre esta y la felicidad.

La resiliencia se debe comenzar a desarrollar a una edad temprana, así que también he dedicado un espacio a explicar cómo desarrollar la resiliencia desde la infancia.

La vida nos enseña que nada es para siempre, que nuestros sueños no siempre se cumplen y que no podemos aferrarnos al pasado ni vivir suspirando por el futuro. Tenemos que aprender a aceptar lo que nos trae la vida, pero recuerda que aceptar no es sinónimo de resignar.

¿Te gustaría dominar el arte de aceptar la realidad tal y como es, de creer firmemente que la vida tiene sentido y de tener una inquebrantable capacidad para mejorar? ¿Quieres ser una persona resiliente?





0

INTRODUCCIÓN

Cuando alguien nos traiciona, cuando la salud nos falla, cuando no podemos controlar una determinada situación o las acciones de los demás, solo nos queda aceptar la realidad.

En estos momentos nos cuesta aparentar que somos felices y no podemos sonreír ni ver el vaso medio lleno, manteniendo una actitud optimista, porque nuestros pensamientos no son positivos.

La realidad es difícil de definir porque cada uno de nosotros tiene su propio camino, su pasado, su presente y su futuro. Al ser diferente la vida de cada persona, nuestra visión o percepción de la realidad también lo es.

Comenzamos a aprender cosas a una edad muy temprana y vamos guardando en nuestra memoria los motivos o las explicaciones bajo las cuales categorizamos cada una de las experiencias que vivimos y que antes eran desconocidas para nosotros. Es así como vamos creando nuestra propia realidad, realidad que queda fijada en nuestra mente y que, a veces, pensamos que es la única que existe.

Sin embargo, no debemos olvidar que nuestra visión de la realidad queda condicionada al modo en que interpretamos lo que ocu-



re a nuestro alrededor. Podríamos pensar que la vida sería más fácil si todos interpretáramos lo que sucede del mismo modo, pero ¿qué aprenderíamos entonces?

Es precisamente la percepción de los demás lo que complementa la nuestra, y viceversa.

Históricamente se ha hecho una distinción entre sensación y percepción, considerándose que las sensaciones eran experiencias básicas provocadas por estímulos simples. Por ejemplo experimentamos la sensación de «dolor» en respuesta a un pinchazo. Las percepciones son consideradas experiencias más complicadas provocadas por estímulos complejos, y a menudo, significativos. Al ser complejas, se suele decir que las percepciones son el resultado de procesos de orden superior a las sensaciones y este proceso de integración puede implicar otros procesos, tales como la memoria, y puede estar afectado por las experiencias previas que hemos tenido (nuestro pasado).

Aunque la distinción entre sensación y percepción parece clara, en la práctica la línea divisoria entre ambas es bastante borrosa. Por ello, cabe plantearse ¿cuándo algo que es simple (sensación) se convierte en complicado (percepción)?

Por ejemplo, normalmente se ha clasificado al dolor como una de las sensaciones básicas que pueden ser provocadas estimulando la piel, sin embargo el dolor puede ser influido por factores de alto nivel como la cultura, el estado mental o el hecho de conocer a la persona que nos pincha. Es decir, el dolor puede estar modulado por nuestra experiencia previa con los pinchazos y el significado que le otorguemos a ese pinchazo, entre otros muchos factores, por ello no todo el mundo percibe el mismo dolor ante un mismo pinchazo, no todo el mundo siente y actúa del mismo modo ante situaciones idénticas. Aunque es importante destacar que todo el mundo se basa en su experiencia pasada para hacer presunciones aun sabiendo que nos podemos estar equivocando.





Imaginemos que la fotografía anterior es la escena de una película ¿qué es lo que se mueve en ella? La mayoría de nosotros diríamos que son el hombre y el coche los que se están moviendo. En muchas películas vemos escenas como esta y observamos que independientemente de lo rápido que se mueva la persona, permanece nítidamente enfocada y, además, nunca abandona la escena. ¿Por qué asumimos que lo que se mueve es el hombre y el coche? ¿Por qué no asumimos que es el fondo el que se mueve? Por un lado, porque sabemos que es mucho más probable que sean la persona y el coche los que están en movimiento y, por otra parte, la apariencia de la persona (su postura de estar corriendo) es indicativa de que se está moviendo, pero si nunca antes hubiésemos visto una película, las escenas de este tipo podrían hacernos creer que la persona no es la que se mueve, que se mueve el entorno. Por tanto, nuestras presunciones sobre lo que se mueve en una película se basan, en



EL SENTIDO DE LA VIDA ES UNA VIDA CON SENTIDO

gran medida, en nuestra experiencia pasada con el cine y en nuestro conocimiento sobre la naturaleza del ambiente.

Nuestra experiencia previa y nuestro conocimiento se ponen de manifiesto para dar sentido a lo que ocurre a nuestro alrededor.

