

## ¿Cómo hacer que nuestros hijos sean personas resilientes?

by Laura María Iñiguez Alfaya - Tuesday, January 12, 2016

[https://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/hijos-que-sean-personas-resilientes.html](https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/hijos-que-sean-personas-resilientes.html)



### ¿Qué es una persona resiliente?

En términos psicológicos se define el término resiliencia como la capacidad de los seres vivos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas. Cuando un sujeto o grupo es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por estos.

#### **Concepto de resiliencia:**

*“La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas”*

Chávez y E. Yturralde (2006)

### ¿Cómo podemos hacer que nuestros hijos sean resilientes?

Si queremos que nuestros hijos sean resilientes debemos de educarles en esta capacidad. Tendemos al sobreproteccionismo y a facilitarles las cosas desde que son muy pequeños, pero ¿Qué conseguimos con esto? Obtenemos seres que el día de mañana no serán capaces de afrontar las situaciones a los que estamos expuestos en la vida real.

No hay más que ver los grupos de WhatsApp organizados por los padres/madres de la clase donde está nuestro hijo. ¿Qué ocurre cuando se le olvidan los deberes? ¿Qué sucede cuando el niño no se ha acordado de traer algo que le ha pedido el profesor?

Por medios de estos grupos, los padres vamos solucionando los problemas y las adversidades propias a los que se tienen que enfrentar nuestros hijos día a día. Les quitamos carga de responsabilidad y lo que hagamos o no hagamos hoy, se verá afectado el día de mañana.

Si desde el principio, evitamos este tipo de cosas, haremos que nuestros hijos asuman consecuencias y probablemente la próxima vez registrarán todo en su agenda y recordarán lo que tienen que llevar a casa.

Simplemente con este tipo de actuaciones conseguiremos que cuando sean personas adultas sepan que no todo es tan fácil y tan sencillo, tendrán tendencia a superar la frustración y seguirán actuando e intentándolo.

Formarán su camino gracias al esfuerzo que han tenido que hacer desde que eran pequeños y se sentirán unas personas fuertes y con suficientes valores para continuar tras una negación ante un empleo o incluso ante un rechazo amoroso. Sabrán reponerse ante esas situaciones, porque nosotros les habremos dotado de estrategias para ello.

*Si quieres que tus hijos sean resilientes, sé resiliente.*

Para caracterizar a una persona resiliente nos hemos basado en la psicología positiva.

La Psicología Positiva mantiene que el ser humano tiene capacidad para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas. (Vera, 2006).

La investigación en Resiliencia pretende determinar por qué algunas personas consiguen aprender de sus experiencias e incluso encontrar beneficios en ellas, aun siendo estas situaciones muy adversas, de exclusión, pobreza o traumáticas por algún motivo, mientras que otras personas, en situaciones similares, no lo hacen.

La Resiliencia persigue fomentar la salud mental y la superación satisfactoria de estas situaciones de adversidad.

*“el dolor es un aspecto inevitable de nuestra existencia, mientras que el sufrimiento depende de nuestra reacción frente a ese dolor”*

Alejandro Jodorowsky

*“Lo que no me mata, me hace más fuerte”*

Friedrich Nietzsche

- **Despega tu vida social:** Establece relaciones positivas con tus familiares, amigos, etc. La soledad es buena de vez en cuando para descubrirse a uno mismo, pero no hay que olvidar que somos seres sociales. Mantente activo, ayudando a los demás de una forma altruista puede ser un gran paso para superar la adversidad.
- **Adáptate al cambio:** Vivimos en un mundo en cambio constante en el que necesitamos adaptarnos, forma parte de nuestra vida. Acepta las circunstancias que no puedes cambiar y piensa en aquellas que te puedan fortalecer y seguir adelante.

- **Camina hacia tus metas:** Formula objetivos, aquellos que puedas y sabes que vas a conseguir. Paso a paso, empieza con logros pequeños, específicos, medibles, realistas y con una temporalización determinada. Esto te ayudará a llegar a tu meta final, superarás obstáculos que serán recompensados y sabrás que tu camino es la llave que abrirá tu puerta.
- **Mantén una actitud positiva:** Fíjate en la parte positiva de las cosas, en los aprendizajes que te da la vida. Cree en tus posibilidades, confía en ti. Al final crees porque crees que TÚ puedes.
- **Busca nuevas oportunidades:** Hay gente que cree que la suerte es innata, pero yo soy de las que piensa que la suerte se construye, así que busca y no pares de hacerlo, oportunidades hay todos y cada uno de nuestros días. Esto te hará ver que has crecido a nivel personal, mejorará tu autoestima y apreciarás mucho más la vida.
- **Cuídate:** Vivimos con nosotros mismos día tras día, presta atención a tus intereses, deseos, inquietudes...esto te ayudará a enfrentar situaciones que requieran superar adversidades.
- **Mantén la esperanza:** Si te mantienes en una postura optimista pensarás en lo que quieres, lo visualizarás y tus pensamientos no estarán dando vueltas a tus preocupaciones.
- **Escribe:** Coge un lápiz y un papel y expresa tus sentimientos sobre aquella situación traumática. Finalmente reconstrúyela y comienza a ver la situación desde otra perspectiva.

*Construye una estrategia personal, esa es la clave que te ayudará a desarrollar la resiliencia.*

## Y por último... camina hacia el éxito

Para resumir todo lo expuesto en el artículo. Utiliza las fortalezas que poseemos o que podemos desarrollar. La resiliencia es una actitud ante la vida, es un viaje. Aprende del pasado y continúa.

La perseverancia y la confianza nos ayudará a superar obstáculos y a enfrentarnos a ellos. Apóyate en aquellas personas que te han demostrado que están contigo en tu viaje, serán grandes aliados para tu camino hacia el éxito. No desistas y lo conseguirás.

## Bibliografía

- Carretero, R. (2010) Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas. Revista crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*.
- Vera, B. (2006) Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo, Vol. 27, pp. 3 – 8*.