



Service
News #

31



Resiliencia



Autor: Lourdes Lepe Garrido
Diseñador: Ana Gabriela Ramos

BANCO CHN
CRÉDITO HIPOTECARIO NACIONAL

TODOS A
BCRDC



¿De dónde viene el término Resiliencia?

- La palabra resiliencia, proviene de la etimología en latín **“resiliere o resiliens”**, lo que significa **“volver a saltar, rebotar o repercutir”**.
- El concepto inicial surge de la física, para describir la capacidad de los objetos y materiales de volver a su forma original, después de estar sometidos a fuertes presiones.

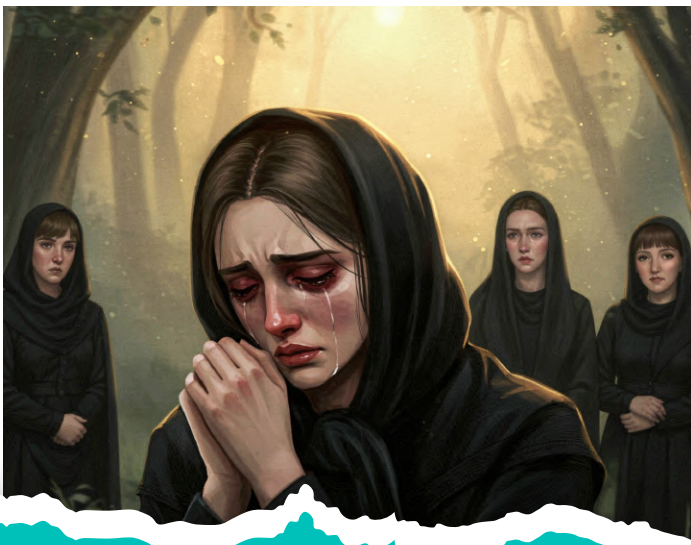
1. Imagina una esponja de cocina, al comprimirla completamente con la mano se deforma, sin embargo recupera su volumen y forma original en cuanto la sueltas.



2.

Otro ejemplo es un resorte metálico. Cuando lo presionas hacia abajo, almacena energía y vuelve inmediatamente a su altura inicial al dejar de aplicar fuerza.





Con el paso del tiempo, el término resiliencia se convirtió en un concepto transdisciplinar, siendo hoy en día utilizado en el ámbito médico y psicológico.

Según el Diccionario de la Asociación Americana de Psicología (2025), la resiliencia es el proceso y el resultado de adaptarse con éxito a experiencias vitales difíciles o desafiantes, especialmente a través de la flexibilidad mental, emocional y conductual, así como el ajuste de demandas externas e internas.

La definición anterior, nos da claridad sobre la capacidad humana para adaptarse internamente y ser flexible ante la adversidad, así como el poder recuperar el estado de equilibrio de manera óptima a nivel mental.

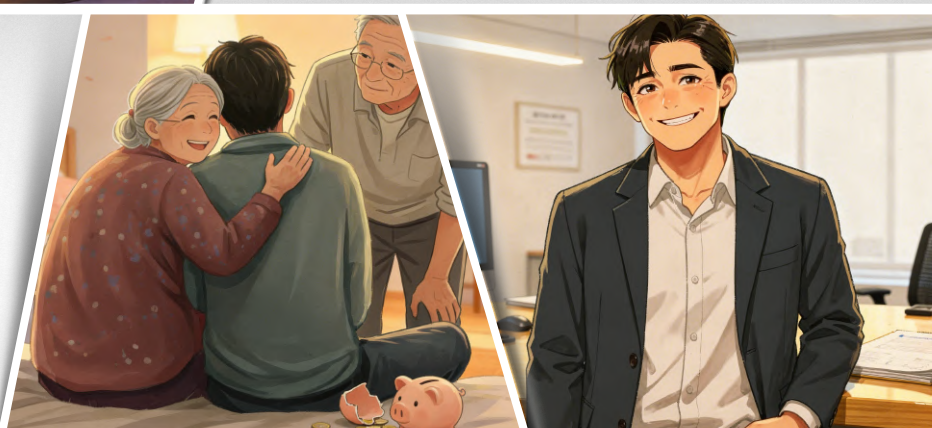
Cabe destacar que la resiliencia, está íntimamente relacionada con las metas personales, la cultura y las personas con las que se interactúa, ya que son un referente en la forma de reaccionar, actuar y tomar decisiones.

Piensa en una cultura en donde se fomente la disciplina. Una persona criada en un entorno donde se valora el trabajo duro puede interpretar los fracasos como parte natural del proceso de aprendizaje, no como derrotas definitivas.



Imagina a una familia que practica la religión de manera activa y responsable. Alguien que crece en una comunidad donde se practica la oración o la meditación puede utilizar estas prácticas para manejar el estrés y recuperar la calma.

Los padres, abuelos y figuras de autoridad, son un modelo a seguir al momento de enfrentar problemas. Un adolescente, por ejemplo, que observa a sus padres manejar problemas económicos con estrategia y calma, aprenderá a enfrentar problemas similares de manera estratégica y con calma.

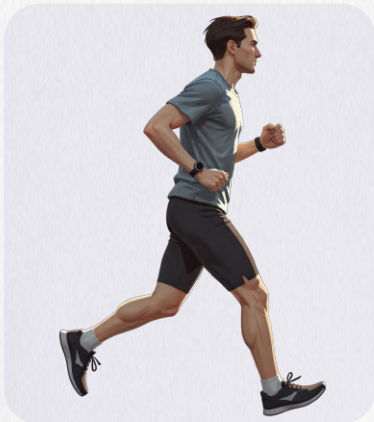


Técnicas para adquirir Resiliencia

1 Vive en el presente

Prevenir sentirse atrapado por pensamientos anticipatorios, impotencia o vulnerabilidad. Es decir, sobrepensar situaciones futuras o imaginar los peores escenarios para eventos que todavía no han sucedido es dañino y destructivo.

Trabajar constantemente en la aceptación y regularización de emociones, es un ejercicio que ayudará a tomar las riendas de la vida y vivir en el presente.



2 Mejora tu salud física

Haz ejercicio, sal a caminar y mantente hidratado. El exceso de cortisol (provocado por estrés constante) incrementa el estado de alerta, disminuyendo el pensamiento asertivo, la proactividad y afectando físicamente a las respuestas inmunes.



3 Sé realista

En la vida suceden acontecimientos tanto positivos como negativos, la vida es un cambio constante. No caigas en la personalización **"no todo te pasa a ti"**.



4 Cuida a dónde llevas tu atención

La ansiedad, el enfado o el miedo puede dificultar al momento de interpretar la realidad. Dependiendo en dónde enfoquemos nuestra atención, con qué nos quedemos y cómo filtremos la información, nos sentiremos de un modo u otro. Intenta tener una visión de conjunto y céntrate en lo racional. Sé objetivo y no bases tus respuestas únicamente en tu interpretación.

Bibliografía

★ <https://dictionary.apa.org/resilience>

★ https://www.google.com.gt/books/edition/Vulnerabilidad_Hacia_una_Artica_m_Als_hum/Jf9pEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=resiliencia+definici%C3%B3n+psicologica&pg=PA57&printsec=frontcover