



Resumen Tertulia día 11 de Marzo

“La Resiliencia”

Comenzamos la tertulia compartiendo el significado que para cada uno de nosotros tiene la palabra resiliencia. A modo de tormenta de ideas fuimos tejiendo ideas tales como:

- superación de adversidades,
- aprendizaje de errores,
- resistencia física y emocional,
- tolerancia a la frustración,
- capacidad de mantener la paz interna,
- asimilación de la experiencia vivida, incorporándola a nuestro bagaje de vida,
- templanza ante la adversidad,
- capacidad de relativizar y darle tiempo al tiempo,
- capacidad de percibir los aspectos positivos de una situación difícil.

Una tertuliana comentó que sus creencias religiosas le han ayudado a aceptar la muerte y a superar las dificultades en su vida, siendo más resiliente.

Otra persona comentó que la resiliencia se puede comparar con un músculo que se va fortaleciendo con la práctica.

Discutimos acerca de la diferencia entre una persona endurecida por la vida y una persona resiliente. Una persona endurecida por la vida es alguien que pierde la sensibilidad hacia lo que le sucede y la empatía hacia los demás. Sin embargo, una persona resiliente puede mantenerse fuerte y porosa al mismo tiempo.

La falta de resiliencia nos lleva a desmoronarnos y a la queja.

Una tertuliana nos regaló la imagen de un guerrero interior para representar la actitud de la persona resiliente. Se trataría de un guerrero interior que se enfrenta a una situación vital límite o crítica. Una situación crítica es aquella que nos resulta desconocida ante la cual no nos hemos enfrentado antes. Por esta razón, un tertuliano comentó que, al tratarse de situaciones distintas, una persona puede comportarse de forma resiliente ante un suceso determinado y no hacerlo así frente a otro diferente.

Ante una experiencia crítica, una persona puede optar por andar a través del sufrimiento o la depresión, aprendiendo de ello, o bien también puede aprender poniendo distancia sin apegarse al dolor.

Se hace necesaria la Inteligencia Emocional con el fin de poner distancia a las emociones e integrar así la experiencia traumática como un elemento más de nuestro aprendizaje y madurez personal.

Un compañero nos introdujo el concepto de empresas resilientes, que son aquellas capaces de superar la crisis que actualmente estamos viviendo. Este tipo de empresas son aquellas capaces de adaptarse a los cambios adoptando soluciones flexibles.

También discutimos sobre la relación entre la capacidad intelectual de cada uno y la capacidad de resiliencia. Concluimos que, aquellas personas con mayor capacidad intelectual son más resilientes, siendo capaces no sólo de superar un hecho adverso sino también de crecer como personas a partir de dicha experiencia.

Según un tertuliano, las personas más inteligentes son más conscientes y aceptan mejor aquellos aspectos de su personalidad que desconocen y esto les ayuda a ser más flexibles ante la adversidad.

Al mismo tiempo que hablamos de fortaleza como característica propia de la persona resiliente, también coincidimos en que se hace necesario hacer el duelo que implica la pérdida provocada por la situación adversa (la muerte de un hijo, de la pareja, de un trabajo, etc.) para, posteriormente, remontar dicha situación.

También hablamos del coste social de la resiliencia. Es decir, la persona que usa sus recursos personales y toma una acción para afrontar una situación difícil debería tener en cuenta a las personas que tiene a su alrededor. Es decir, debería preguntarse cómo afecta su acción a sus seres queridos, responsabilizándose así de su acción.

Gracias a todos los asistentes a la tertulia por participar con tanto interés e implicación en la tertulia, y, por vuestro cariño.

Y, una dedicatoria especial a todos los seguidores del Portal que leen estos resúmenes.

Un fuerte abrazo y, ¡hasta la próxima!



*Mayte Saavedra Talavera
Fundadora-Directora del Portal de Inteligencia Emocional*