

TEMA  
CENTRAL

HE  
TE  
RO  
TU  
PI  
AS

# La detallada historia de mis días

Angélica Hoyos Guzmán



Docente  
Programa de Antropología

***“Y nada abreviaré que deba sucederme, ni la pena ni el éxtasis, para que cuando sea vieja tenga como deleite la detallada historia de mis días”***

*Ángeles Masttreta,  
Ninguna eternidad como la mía*

Días de movimientos fuertes, de cambios de vida, nos traen también los mejores aprendizajes, los más profundos. No se trata de la academia y de la máscara de lo que puede ser una persona como profesional lo que nos hace humanos. Lo que somos, en esencia nos define independientemente de los títulos, los trabajos, lo que somos es vida y experiencia, instantes que nos pasan, personas que un día tenemos y dejamos huella o

nos marcan. No es este texto, no pretende, convertirse en una fórmula definitiva para superarse. Cada cual desde su experiencia saca sus conclusiones, solo quiero formular una modesta invitación desde mi vitalidad.

Se me pidió hacer la editorial de la *Revista Heterotopías* asumiendo como tema La resiliencia. Palabra neoliberal que no es muy eufónica bajo la frecuencia y el umbral de mi audición, pero que entiendo

en un lenguaje universal similar a la música de mi alma. Prefiero así, llamar a la capacidad de ver las oportunidades en medio del desastre, como aquello que conforma la detallada historia de mis días. La danza que me hace alquimia y me desbarata para dejarme ser más auténtico, para permitirme ser con los otros.

Escribo desde la experiencia, desde el estudiar mucho por gusto y por lo que ignoro y notar que hay egos muy difíciles de lidiar, en la academia, en el arte, en la literatura. Mucho de ello también lo asumo como propio. Sin embargo, en los últimos meses el desastre de una situación personal me hizo despojar una a una las máscaras que me vestían y me dejó más auténtica, más feliz conmigo, más cercana a la versión que quiero para contar durante mi vejez.

Querido y querida estudiante, si llegado a este punto del texto te preguntas aún que entiendo por resiliencia, tienes que pensar en los momentos donde más difícil te ha tocado en la vida, esos que te han dejado sin aliento, tal vez sin

«Disfrutar las alegrías, valorar los logros, lo que hacen, cada instante, lo que implica el esfuerzo siempre vale la gloria»

pensar que fueras a superarlos los viviste y los sobrepasaste. Dice el filósofo Roberto Espósito que el miedo sirve también para sobrevivir. También habla Didi-Huberman de esa luz intermitente que nos hace iluminar en comunidad. Somos como una luciérnaga aun cuando todo parece enceguecido por los reflectores y pareciera que tenemos todo el éxito del mundo, pero lo humano adentro titila por iluminar por salir e irradiar la luz con los otros.

Piensa en los momentos más difíciles que has tenido que superar. Mis estudiantes por ejemplo hablan de que sienten deprimidos. Yo siento que es un mundo cada vez más insensible con lo humano. También noto generaciones cada vez más vulnerables a la vez que son más conscientes y solidarias. En una suerte de indeterminación entre la hegemonía neoliberal que educa para la competencia y el rendimiento y la interdependencia natural que nos hace humanos, que traemos de la crianza en común, del Caribe que aún nos hace resistir y alegrar el corazón a pesar de las embestidas.

En esa hegemonía de la competencia que forma y desforma lo humano se gesta la violencia interior, un concepto desarrollado por el filósofo Byung-Chul Han. Es esa sensación que te genera por ejemplo terminar una carrera universitaria y competir por un trabajo, no ganar y creerte que eres menos

por no haber aprobado la meritocracia. Estar en permanente evaluación de tus capacidades porque en cualquier momento te botan del trabajo o llega alguien más estudiado. Incluso cuando estudias mucho eres sobrecalificado y no te pueden pagar lo que vales. La violencia interior es esa que hace del ambiente de guerra una fuerza que gobierna también las emociones colectivas e individuales que trae la violencia del mundo. Y frente a eso hay que encender el culo de luciérnaga. Eso es la resiliencia.

Diría mi sicólogo que me escuchó durante el peor momento donde creí desfallecer, es necesario ver la oportunidad en el desastre. Por ello cito esas líneas de epígrafe, como una invitación a vivir y atravesar las pruebas más allá de lo que impliquen. Disfrutar las alegrías valorar los logros, lo que hacen, cada instante, lo que implica el esfuerzo siempre vale la gloria. No es una frase de autoayuda, ni es la palabra resiliencia la mejor para definir la fuerza del espíritu y de quien supera las adversidades y disfruta las glorias y la vida, es simplemente una invitación a que escribas tu propia historia, para que cuando pase el tiempo seas cada vez más libre, más auténtico y feliz y cuando ya tus nietos crean sabérselas todas tú pienses y sonrías sabiendo que si sabes lo que es vivir plenamente la detallada historia de tus días. 

# La resiliencia: de cara al dolor y la adversidad

Por Sofía Carrasquilla Castrillo y Fernanda Blanco

## ¿Cómo las personas son capaces de seguir adelante frente a la adversidad?



Estudiantes  
del Programa Negocios Internacionales

Ser resiliente significa poder adaptarse a las desgracias que presenta la vida, cuando algo va mal las personas tienden a desmoronarse, pero si se tiene resiliencia, se logra endurecer nuestra fuerza interior, la cual nos permite ponernos de pie frente a un reto o dificultad. Si uno carece de esta, hay una tendencia a dejarse absorber por los problemas, sentirse victimizado o abrumado. La resiliencia demuestra ser un tema importante porque con ella se analizan conductas y pensamientos de la persona, lo que nos da la habilidad de ver a través de nuestros problemas, así

mismo, nos permite ver la vida de manera más positiva; aunque algunas personas que experimentan dichas vivencias llegan a desarrollar trastornos, hay casos donde esto no es así, sino que son capaces de crecer con base en su experiencia y crean un equilibrio estable, que mejora su rendimiento y a su desarrollo en la vida cotidiana. Con este ensayo queremos mostrar la importancia que tiene la resiliencia frente a la superación de vivencias traumáticas con una perspectiva positiva.

Luthar y Cushing (1999) definen la resiliencia como

“un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (p.543). La resiliencia es la habilidad de ir con la corriente, porque cuando el estrés o el trauma golpean, todavía se experimenta enojo, pena y dolor, pero se es capaz de seguir funcionando física y psicológicamente. Sin embargo, la resiliencia no es acerca de endurecer el corazón o manejar todo solo, de hecho, ser capaz de abrirse a otros o buscar ayuda es un componente clave de ser resiliente. Así mismo, la resiliencia puede protegernos de varias condiciones de salud mental, como la depresión o la ansiedad. Esta también puede reducir los factores que ayudan a incrementar el riesgo de enfermedades mentales que se derivan de algún trauma previo. Si una persona tiene una enfermedad mental, la resiliencia puede mejorar la habilidad para enfrentar los problemas.

Según Keyes (2002) hay una construcción que se puede



encontrar en la combinación de sentimientos positivos, de bienestar subjetivo junto con el funcionamiento positivo en la vida cotidiana que se ha descrito como “enriquecedor”. Interpretando las palabras del autor, la construcción de relaciones fuertes y positivas con seres queridos y amigos pueden brindarnos aceptación y apoyo, tanto en buenos como malos momentos. El establecer objetivos que nos den un sentimiento de logro y propósito, junto con objetivos que nos ayuden a mirar hacia un futuro con significado y pensar en cómo hemos manejado las dificultades en el pasado, son construcciones que se logran aceptando que no se puede cambiar el pasado, pero que siempre se puede mirar hacia el futuro. De acuerdo con lo anterior, cabe señalar que la mejor manera de seguir adelante es establecer logros que nos ayuden a crecer como persona y nos brinden una perspectiva positiva sobre la vida.

### **«Este proceso se basa en la decisión de adoptar pensamientos y actitudes positivas que ayuden a superar los problemas»**

Dada la pregunta: *¿Cómo las personas son capaces de seguir adelante frente a la adversidad?* Podemos decir que, una persona resiliente que experimentó situaciones de trauma o adversidad, pasa por un proceso lento y no por una respuesta inmediata al problema. Este proceso se basa en la decisión de adoptar pensamientos y actitudes positivas que ayuden a superar los problemas, si bien la resiliencia es una herramienta de apoyo, hay que aprender a ser capaces de adaptarnos a las circunstancias. Tenemos una perspectiva positiva frente a la resiliencia porque pensamos que es una parte fundamental para

promover el buen desarrollo personal, y a través de ella se integran emociones positivas que reducen el riesgo de depresión y otras enfermedades mentales que se pueden desarrollar después de un abuso o trauma. 

### **REFERENCIAS**

- García-Vesga, María Cristina, & Domínguez-de la Ossa, Elsy. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, Vol. 11, No.1, pp. 63-77. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-715X2013000100003&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2013000100003&lng=en&tlng=es).
- Keyes. (2002). Obtenido de [https://www.hal.inserm.fr/file/index/docid/534325/filename/Davydov\\_Clin\\_Psychol\\_Rev\\_30\\_479.pdf](https://www.hal.inserm.fr/file/index/docid/534325/filename/Davydov_Clin_Psychol_Rev_30_479.pdf)
- Vera Poseck, Carbelo Baquero, & Vecina Jiménez. (2006). *crimina.es*. Obtenido de crimipedia: <http://crimina.es/crimipedia/wp-content/uploads/2015/07/Resiliencia.pdf>

# Resiliencia: Crecer desde la adversidad.

Por Valeria Martínez Medina y Francia Romero Gómez

## ¿Puede la adversidad ser fortaleza?

En este ensayo se tratará el tema de la resiliencia, que se define como la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas, cabe señalar que una persona resiliente no solo es capaz de sobreponerse a las adversidades que le ha tocado vivir sino que utiliza estas situaciones para crecer y aprender de esos momentos difíciles. La intención de este texto es persuadir e informar al lector sobre lo que implica asumir con flexibilidad situaciones límite que, más allá de superarlas, dejan una enseñanza. Con esto en mente, es la resiliencia un proceso extenso de adaptación que conduce a la transformación de experiencias negativas en fortaleza para el ser humano.

Según Bouvier (citado por Piaggio, 2009): "La resiliencia no es ni una vacuna contra el sufrimiento ni un estado adquirido e inmutable, sino un proceso, un camino que es preciso recorrer" (p.293).

Estudiantes  
del Programa Negocios  
Internacionales

De acuerdo con Bouvier, la resiliencia es un camino que debe ser transitado debido a que nadie está exento a pasar por momentos difíciles, y no es una vacuna puesto que no es la palabra la que soluciona sus problemas, es cada persona quien tiene el poder de continuar, porque depende de la capacidad de adaptabilidad, que tiene su cerebro, la que le permite confiar en el futuro y superar situaciones en las que no parece existir salida.

Pesce y Cols (citados por Kern de Castro y Moreno-Jiménez, 2007) afirman que: "la resiliencia no nace con el sujeto, sino que es adquirida con su desarrollo" (p.82). Por lo que, no es posible ser resiliente desde el nacimiento porque no existe un gen resiliente, la resiliencia es una cualidad que se desarrolla a lo largo de la vida, por lo tanto, una persona resiliente no nace sino que al contrario se hace, debido a que ha tenido que luchar contra situaciones amargas, ha probado el fracaso y, a pesar

de todo, no se ha dado por vencida, dado que al estar al borde del abismo, da lo mejor de sí y desarrolla habilidades necesarias que lo transforman para afrontar los retos que vienen.

En conclusión, la adaptabilidad que padece el cerebro al enfrentarse a situaciones límite obliga al ser humano a cambiar de perspectiva, superar sus problemas y convertirlos en fortaleza. Por otro lado, afrontar situaciones adversas desarrolla habilidades que no habían sido adquiridas al nacer, es la experiencia, además, del largo proceso de superación y aprendizaje, lo que finalmente, y como respuesta a la pregunta inicial, transforma la adversidad en fortaleza. ■

## BIBLIOGRAFÍA

Piaggio, Ana María Rodríguez. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, Vol. 26, No.80, pp. 291-302. Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&tlng=es).

Kern de Castro, Elisa y Moreno-Jiménez, Bernardo. (2007). "Resiliencia en niños enfermos crónicos: aspectos teóricos". *Psicología en Estudio*, Vol. 12, No. 1, enero - abril. pp. 81-86. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/%0d/pe/v12n1/v12n1a09.pdf>