

RESILIENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

La resiliencia es un término usado desde el siglo XX en ámbitos de la física o de la ecología, pero muy reciente en el de la psicología. En ésta, se refiere a la capacidad individual o grupal de sobreponerse a las adversidades, asumiendo nuestros proyectos de vida con entereza. Ser resiliente significaser **capaz de afrontar imprevistos y adversidades**, gestionando las amenazas o el estrés.

"Ser resiliente significa mirar hacia arriba cuando has caído. Buscar huecos en la pared del pozo en el que estás atrapado para poder escalar y salir. Significa aprender de las caídas y mirar hacia delante. Significa experimentar el dolor y no negarlo. Significa centrarse en lo positivo que puede salir de cada situación."

Jesús Sánchez-Camacho



Desde nuestro comienzo en la escuela, la sociedad nos prepara para el éxito y la felicidad, obviando los imprevistos y los sentimientos de fracaso o de dolor. No todos somos capaces de afrontarlos de la misma manera pero **la capacidad de sobreponerse puede ser aprendida y mejorada**.

Todo y la mejora en la calidad de vida experimentada en los últimos 50 años, los niveles de satisfacción y propósito en la vida han disminuido de forma significativa, hecho especialmente perjudicial para los niños. Casi el 20% de éstos, experimenta algún tipo de depresión.

El concepto de **inteligencia emocional** es imprescindible para que les eduquemos, revirtiendo la situación. Tanto como maestros, padres o compañeros, no debemos evitar que caigan, sino que debemos educarles para que **se levanten y sigan adelante**, aprendiendo de los tropiezos. Debemos hacer hincapié en la capacidad de ser resilientes, aportándoles **confianza y apoyo** y olvidando el arrepentimiento para enfocarse en el futuro.

"Porque la vida no nos pide llegar en primer lugar siempre, lo que nos pide es no rendirnos nunca."

Oscar Chapital