

REGLAS

DE

*Diez formas en las que las personas exitosas
mejoran y se vuelven más sabias y fuertes*

RESILIENCIA

VALORIE BURTON

Prólogo por John C. Maxwell

ÉXITO
DE
VENTAS

Reglas de resiliencia

REGLAS DE RESILIENCIA

*Diez formas en las que las personas exitosas
mejoran y se vuelven más sabias y fuertes*

VALORIE BURTON



Tyndale House Publishers
Carol Stream, Illinois, EE. UU.

Visita Tyndale en Internet: TyndaleEspañol.com y BibliaNTV.com.

Tyndale, Tyndale Español y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Ministries, registradas en los Estados Unidos de América.

MAXWELL LEADERSHIP y el logotipo de Maxwell Leadership son marcas de The John Maxwell Company, LLC, y se usan en esta obra con permiso de The John Maxwell Company, LLC.

Reglas de resiliencia: Diez formas en las que las personas exitosas mejoran y se vuelven más sabias y fuertes

© 2026 por Valorie Burton. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en el 2025 como *Rules of Resilience* por Tyndale House Publishers con ISBN 979-8-4005-1072-4.

Fotografía de la autora en la portada © 2024 por Michele Mabie/Everything Lovely Photography. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la textura de oro en la portada © kyoshino/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Diseño: Libby Dykstra

Traducción al español: Marcelo Valdéz para AdrianaPowellTraducciones

Edición en español: María Sol Romera para AdrianaPowellTraducciones

Publicado en asociación con la agencia literaria The Bindery, www.TheBinderyAgency.com.

Las citas bíblicas sin otra indicación han sido tomadas de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas indicadas con RVR60 han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1960® © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Usada con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de las Sociedades Bíblicas Unidas y puede ser usada solo bajo licencia.

Para información acerca de descuentos especiales para compras al por mayor, por favor contacta a Tyndale House Publishers a través de espanol@tyndale.com.

ISBN 979-8-4005-1634-4

Impreso en Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

32	31	30	29	28	27	26
7	6	5	4	3	2	1

*Le dedico este libro a mi hijo, Alex,
quien es una bendición de resiliencia.*

Eres amado.

Eres amable.

Eres inteligente.

*Tienes la sabiduría de Dios dentro de ti
cuando recuerdas pedirla.*

¡Y puedes hacer cosas difíciles!

Te amo,

MAMÁ

CONTENIDOS

Prólogo de John C. Maxwell ix

Introducción 1

Crea y cultiva un sistema personal de resiliencia 9

REGLA DE RESILIENCIA N.º 1: *Espera lo inesperado 25*

REGLA DE RESILIENCIA N.º 2: *Escoge los pensamientos que te fortalecen 37*

REGLA DE RESILIENCIA N.º 3: *Enfócate en la visión, no en el obstáculo 63*

REGLA DE RESILIENCIA N.º 4: *Controla lo controlable y acepta el resto 89*

REGLA DE RESILIENCIA N.º 5: *Reúne tus recursos 107*

REGLA DE RESILIENCIA N.º 6: *Cierra tu brecha de crecimiento 129*

REGLA DE RESILIENCIA N.º 7: *No finjas y no te defiendas 147*

REGLA DE RESILIENCIA N.º 8: *Encuentra la oportunidad en el desafío 171*

REGLA DE RESILIENCIA N.º 9: *Aprende cuándo ser determinado y cuándo renunciar 195*

REGLA DE RESILIENCIA N.º 10: *Cierra tu brecha de energía 215*

REGLA EXTRA: *Haz el bien a otros 241*

EPÍLOGO: *Las reglas como herramientas 256*

Reglas de resiliencia 258

Reconocimientos 261

Notas 264

Acerca de la autora 275

PRÓLOGO

Resiliencia es una palabra que realmente entendemos cuando la vida nos exige que la tengamos. Las tormentas de la vida son inevitables: obstáculos, pérdidas y cambios que no prevemos. La resiliencia no radica en evitar esas tormentas, sino en tener la fortaleza, las herramientas y la actitud para pasar por esas tormentas y salir más fuertes al otro lado.

Las personas más exitosas no son aquellas que evitan los desafíos; son quienes los enfrentan, aprenden de ellos y se adaptan. Toman las lecciones de las adversidades y las usan para trepar más alto. Esa es la razón por la cual estoy entusiasmado acerca de *Reglas de resiliencia*. Valorie Burton nos da un manual para florecer en un mundo lleno de incertidumbres y cambios.

Permíteme contarte algo acerca de Valorie: ella no es solo una experta en resiliencia, es la personificación de la resiliencia. Su enfoque para ayudar a las personas a levantarse por encima de los desafíos de la vida se arraiga en la sabiduría, en la experiencia y en una comprensión profunda de lo que significa crecer en medio de las adversidades. No enseña simplemente resiliencia, sino que te equipa para practicarla de manera real y práctica.

Recuerdo una anécdota que Valorie me compartió acerca de una joven empresaria a quien ella instruía. Esta persona había enfrentado un revés tras otro: intentos comerciales fallidos, presión financiera y

pérdida de confianza cada vez mayor. A través de la guía de Valorie, se dio cuenta de que la resiliencia no radicaba en simular que todo estaba bien ni en abrirse el paso a ciegas, sino en crear un sistema: aprender a manejar su energía, enfocarse en lo que podía controlar, y reestructurar sus reveses como oportunidades para crecer. Con el tiempo, esta empresaria no solo recuperó su negocio, sino que lo hizo florecer sobre la base de lecciones aprendidas en esos momentos difíciles.

Ese es el poder de la resiliencia: no solo cambia la forma en que enfrentas los desafíos. También te ayuda a crecer gracias a ellos. En *Reglas de resiliencia*, Valorie expone los pasos para ayudarte a hacer exactamente eso. Este no es un libro de teorías; es una caja de herramientas llena de estrategias prácticas, historias profundas y consejos factibles. Valorie te guía a construir la clase de resiliencia que no solo te ayuda a recuperarte, sino a seguir adelante.

Lo que más me gusta acerca de este libro es la claridad. Valorie no te agobia con ideas inalcanzables. Ofrece reglas sencillas y directas que puedes aplicar a tu vida de inmediato. Sea que estés pasando por un desafío personal, liderando un equipo o buscando fortalecer tu actitud, estos principios te servirán en cualquiera de esas situaciones y te ayudarán a avanzar hacia donde quieres llegar.

Mientras lees este libro, te animo a que permitas que te desafíe y te ayude a superarte. Reflexiona en las preguntas de entrenamiento de Valorie, pon sus ejercicios en acción, y concédete la gracia de crecer. La resiliencia no es un rasgo con el cual naciste, sino una habilidad que se construye. Vale la pena el esfuerzo porque cuanto más fuerte sea tu resiliencia, mayor será tu impacto en el mundo que te rodea.

Sumérgete. Deja que estas páginas te animen, te fortalezcan y te equipen. Con la guía de *Reglas de resiliencia*, no solo descubrirás el poder de la resiliencia, sino también la diferencia profunda que hace en tu vida y en la vida de las personas a las que afectas.

Tu amigo,
John C. Maxwell

INTRODUCCIÓN

Me pidieron por primera vez que hablara acerca de la resiliencia en audiencias corporativas durante el auge de la Gran Recesión en el 2008. Dado los muchos recortes y la agitación económica durante esos años, no era de sorprenderse que casi todas las organizaciones que me invitaban a hablar me pidieran que compartiera un mensaje sobre resiliencia. Aun así, imaginaba que el interés de las personas en este tema disminuiría con el tiempo. Hasta la fecha, sin embargo, me piden que hable de este asunto más que de cualquier otro. Mirando atrás, ¿es de sorprenderse?

Los cambios masivos y las presiones continuaron con la misma intensidad después de esa crisis financiera. La proliferación de los teléfonos inteligentes, la inteligencia artificial y otras tecnologías dieron como resultado mayor ansiedad y menos conexión, menos fe y confianza en las instituciones. La pandemia global, junto con la agitación política, económica, racial y social que siguieron, nos empujaron hasta los límites y estresaron a todos. Y por supuesto, más allá de estos estresores colectivos, cada uno de nosotros tiene su propia travesía de vida, llena de esperanzas y sueños, decepciones y desafíos que necesitan ser afrontados con resiliencia. Ahora, tómate un momento para reflexionar: ¿Cuáles son tus mayores desafíos? ¿Tus esperanzas? ¿Tus preocupaciones? ¿En qué áreas de tu vida quieres ser más resiliente? Cualquiera sea tu respuesta, la meta de este libro

es proveerte herramientas que te ayuden a pasar por esas situaciones con éxito.

La resiliencia te equipa para que florezcas, lideres y tengas éxito en un mundo de cambios e incertidumbres. La resiliencia te ayuda a resolver los problemas con más solvencia y a tener más confianza en la toma de decisiones, sin mencionar que te hace una persona más adaptable, relajada y perspicaz. Tu capacidad para ser efectivo ante la adversidad, los desafíos y los cambios depende de ella.

Mientras estudiaba qué es lo que hace crecer a las personas, en especial en medio de los desafíos, descubrí que se reduce a una manera de pensar diferente. Las personas más exitosas y resilientes tienen una forma de encarar sus problemas que las empodera para resolverlos y solucionarlos. También tienen una comprensión del éxito que tiene que ver con la pasión, la esperanza y el optimismo. Estos patrones de pensamiento no son tangibles; por lo tanto, los demás no perciben esos momentos críticos en que estas personas podrían haber abandonado o fallado irremediablemente.

Teniendo en cuenta esta diferencia, comencé a hacerme una pregunta mientras ayudaba a mis clientes y a mí misma durante los desafíos a lo largo de los años:

*¿Qué pasaría si hubiera un conjunto de reglas sencillas
que pudiera ayudarte a encontrar una respuesta
a cualquier desafío que enfrentes?*

Mi meta es compartir la respuesta que descubrí y equiparte para enfrentar cualquier desafío guiándote una y otra vez en la dirección correcta.

A medida que viajemos por estas páginas, te ayudaré a evaluar tu nivel de resiliencia. Te enseñaré un sistema práctico basado en la investigación que te hará más fácil superar los obstáculos. Te compartiré las reglas personales que la mayoría de las personas exitosas adoptan para recuperarse y navegar los innumerables desafíos de la vida y el trabajo. Presentaré historias de amigas y clientes: la integrante

de uno de los grupos musicales más vendidos de todos los tiempos, ganador de un premio Grammy; una *podcaster* que se propuso atraer a trescientos oyentes por semana y logró más de un millón en el primer mes; y una atleta que participó cuatro veces en las olimpiadas, superando las probabilidades en el deporte, y usó su resiliencia para derrotar un tipo de cáncer altamente letal. También incluyo historias sobre mi propia vida, familia y negocios.

En este libro, te mostraré exactamente lo que necesitas saber y hacer para construir y sostener un nivel de resiliencia que te empodere para sobrevivir, e incluso florecer, en medio de los desafíos de tu vida y tu trabajo.

La capacitación en resiliencia llegó en el momento preciso

Estudié resiliencia por primera vez mientras cursaba la materia «Psicología positiva aplicada» en un curso para graduados en la Universidad de Pensilvania. La Dra. Karen Reivich, una de mis profesoras, había investigado y escrito extensamente sobre resiliencia, y muy pronto comencé a poner en práctica en mi propia vida lo que aprendía de ella y de otros investigadores. Mi proyecto final sobre cómo piensan las personas exitosas se convirtió posteriormente en el libro superventas *Las mujeres exitosas piensan diferente: 9 Hábitos para hacerte más feliz, saludable y resiliente*. A partir de ese momento también comencé a dar discursos magistrales y talleres sobre resiliencia a clientes gubernamentales y corporativos, a ministerios y en eventos.

Poco después me invitaron a hablar sobre resiliencia, tanto en los Estados Unidos de América como en el extranjero. El Dr. Marty Seligman, uno de mis exprofesores y experto en psicología positiva de renombre mundial, me invitó como facilitadora de un programa nuevo sobre resiliencia que la Universidad de Pensilvania estaba desarrollando para el ejército de los EE. UU. como parte de su programa Comprehensive Soldier Fitness (Aptitud física integral para el soldado). Acepté con mucho optimismo porque creía que el hecho de

haber crecido en un entorno familiar militar, mi trasfondo en psicología positiva y mi experiencia como oradora podrían ser útiles.

Mi participación en ese programa no podría haberme llegado en un mejor momento. Mi matrimonio acababa de terminar después de seis años de estar casada, y me había mudado de Maryland a Georgia para comenzar una nueva vida y seguir desarrollando mi empresa. Aunque tenía familiares esparcidos por el área metropolitana de Atlanta donde me había establecido, trabajaba desde casa, enseñando a mis clientes de manera virtual y viajando para cumplir con los compromisos de oratoria. Ser parte de un equipo que enseñaba sobre resiliencia fue un cambio bienvenido, y lo que es más importante, reforzó las habilidades y hábitos que necesitaba de manera especial en esa etapa de mi vida. Hice esto por menos de un año, pero la exposición y la experiencia transformaron mi vida y mi trabajo.

En la actualidad, además de escribir y dar conferencias, soy entrenadora máster certificada y fundadora del Coaching and Positive Psychology Institute (Instituto de Entrenamiento y Psicología positiva, CaPP por su sigla en inglés), una compañía que capacita a entrenadores personales y ejecutivos en todo el mundo¹. Tengo el privilegio de servir como una de las cinco mentoras para más de 55.000 miembros del Maxwell Leadership Certified Team (Equipo certificado de Liderazgo Maxwell) en todo el mundo en más de 100 países, donde mi función es enseñar habilidades de entrenamiento a los miembros del equipo. Durante las dos décadas pasadas, escribí otros trece libros y entrené a miles de personas. Capacitar a las personas para adaptarse al cambio y aprovechar las oportunidades se encuentra en el centro de todo lo que hago. Y no soy la única.

De hecho, los investigadores en psicología organizacional abogan que los negocios miran más allá del capital financiero y humano cuando buscan resolver asuntos en torno a la moral y la adaptabilidad. Invertir en el capital psicológico de las personas, en su reserva de resiliencia, esperanza, eficacia y optimismo, es una forma de equiparlas para que se recuperen de los contratiempos y aprovechen las nuevas oportunidades². Sin el capital psicológico, las organizaciones

no pueden ser lo suficientemente flexibles para aceptar el cambio, ajustarse al crecimiento y a las nuevas tecnologías, ni progresar en un ambiente dinámico y variado. Preparar a las personas para enfrentar los desafíos y prosperar es tan importante que, de hecho, soy una ávida defensora de que se enseñe resiliencia como materia en todas las escuelas y se ofrezca capacitación en resiliencia en todas las organizaciones.

Las reglas se deben escoger

Después de más de dos décadas de estudiar y enseñar sobre resiliencia, aprendí qué es lo que distingue a quienes crecen ante lo inesperado. Reduje los principios prácticos basados en investigaciones a un conjunto de reglas sencillas fáciles de usar. Si las usas de manera regular, tanto en los grandes desafíos de la vida como en las cosas de todos los días, notarás que has mejorado y te has vuelto más sabia y más fuerte en todos los sentidos. Tendrás avances en tus relaciones, cambios inmediatos en tu energía y motivación, y una percepción sobre cómo avanzar de las maneras más significativas.

Antes de compartir las diez reglas de la resiliencia, voy a establecer el fundamento en el primer capítulo para ayudarte a evaluar en cuál de los cuatro niveles de resiliencia te encuentras y te presentaré los tres pilares que sostienen la resiliencia personal: una combinación de capacidad de adaptación, recursos protectores y medidas preventivas. Al fortalecer de manera intencional cada uno de estos pilares, descubrirás que es fácil superar los desafíos y que los resultados positivos son más frecuentes de lo que piensas.

En cada uno de los diez capítulos que siguen encontrarás una regla práctica y fácil de usar que provee guía específica para vencer los desafíos. Cuanto más practiques las reglas, se volverán parte de tu mentalidad, y pronto encontrarás la forma más sabia de avanzar, de recuperarte de los reveses y los desafíos, y de aprovechar las nuevas oportunidades. Dependiendo del dilema o del desafío que enfrentes, podrás decidir cuál regla aplica mejor en esa situación. La regla «extra»

sobre la que aprenderás en el capítulo final te desafiará a compartir lo aprendido con otras personas, de manera que enriquecerá tanto tu vida como la de ellos.

A lo largo del camino, compartiré historias inspiradoras y cercanas de quienes encontraron grandes éxitos pese a todos los pronósticos en su contra. Estas historias demuestran cómo funcionan las reglas de resiliencia. Encontrarás motivadores de entrenamiento en cada capítulo, designados a ayudarte a pensar de una forma diferente y más productiva. El experimento «Intenta lo siguiente» al final de cada capítulo es otra herramienta que te ayudará a probar nuevas ideas y acciones para determinar lo que mejor funciona para ti.

Déjame explicarte a qué me refiero al usar el término *entrenar*: es ayudar a las personas a trasladarse de donde están hacia donde quieren estar en realidad, a vadear los desafíos y aprovechar las oportunidades que se presentan a lo largo del camino. Una de las primeras cosas que enseñé a mis clientes es que responder preguntas poderosas puede cambiarnos de una manera que nos dé perspectiva y fortaleza para seguir adelante. Detenerse para hacerlo es una forma de resiliencia.

El entrenamiento ha sido la herramienta más importante que utilicé en los momentos cruciales de mi vida para salir del estancamiento y adquirir visión y claridad sobre los próximos pasos, y sobre cómo darlos. Tanto el entrenar a los demás como entrenarse uno mismo son herramientas de resiliencia. El entrenarse uno mismo es el proceso de hacer una pausa intencional, reflexionar sobre los desafíos que desees enfrentar, y hacer y responder honestamente preguntas que te lleven a pensar y puedan revelar las respuestas y acciones que empoderen la resiliencia. Mi meta en este libro no es solo servir como tu entrenadora, sino darte las herramientas para que seas tu propio entrenador. Las preguntas sobre entrenarse uno mismo que se encuentran a lo largo de este libro te guiarán a respuestas más sabias, profundas y rápidas ante cualquier dilema. Poner en práctica la habilidad para entrenarte a ti mismo te ayudará a recurrir a las reglas de resiliencia con la finalidad de resolver problemas con mayor rapidez, aprovechar

las oportunidades con mayor confianza, y ganar un entendimiento que fortalezca tu bienestar, éxito y felicidad.

Creo con todo mi corazón en estas reglas porque las he aplicado. Entrené a otras personas que también las usaron. Estudié por qué funcionan. Cuando ahora me estanco, es porque en algún momento me olvidé de aplicar estos principios. En los momentos de mi vida cuando más las necesité, estas reglas me ayudaron a salir adelante. Estoy convencida de que pueden funcionar para ti, tu equipo y tu familia. Creo que si las practicamos colectivamente, también inspiraremos a otros a ser más resilientes y, de esa manera, crearemos un mundo más resiliente.

Estoy emocionada y me siento honrada de caminar contigo en este viaje. Te invito a regresar a estas páginas una y otra vez, para que encuentres lo que necesitas ante cualquier desafío que enfrentes ahora y en el futuro. ¡Comencemos!

Tu amiga y entrenadora,

A handwritten signature in black ink, reading "Valerie Burton". The signature is fluid and cursive, with the first name "Valerie" written in a larger, more prominent script than the last name "Burton".

CREA Y CULTIVA UN SISTEMA PERSONAL DE RESILIENCIA

Por qué tienes más control sobre tu resiliencia de lo que crees.

MENSAJES CLAVES

- ▶ La resiliencia es la clave para atravesar los desafíos y maximizar las oportunidades.
 - ▶ Construye tu «sistema de resiliencia personal» de manera intencional sobre tres pilares poderosos.
 - ▶ Evalúa tu nivel de resiliencia actual.
-

Sea lo que sea que te haya impulsado a elegir este libro, sospecho que ya fuiste resiliente en muchas maneras y entiendes que ese conocimiento puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso, sin importar si el desafío que estás enfrentando en este momento tiene que ver con una relación, con tu carrera, salud o finanzas. A lo largo de los años, los clientes que vinieron a verme casi nunca dijeron: «Quiero más resiliencia», pero esa era, en definitiva, la meta que todos ellos tenían en común.

Por ejemplo, Danielle, una empresaria innovadora, recibió una llamada inesperada para que se entrevistara con un expresidente de los Estados Unidos para un puesto en su equipo y usó nuestro entrenamiento para aprovechar esa oportunidad con éxito. Robin, una abogada experta que anhelaba casarse y ser madre, perdió un embarazo por fertilización *in vitro* (FIV) a los cuarenta y seis años y necesitaba ayuda para volver a imaginarse su futuro.

James, un educador que superó maltratos horribles a manos de

su madre cuando era niño, necesitaba ayuda —en el trabajo y con la familia— para aprender a decir lo que piensa, poner límites y ser feliz. Y Jamal, una persona increíble en todo lo que hace, anhelaba ponerle fin al control que el síndrome del impostor y el perfeccionismo ejercían sobre él, para ganar la confianza de dar un paso de fe y seguir sus metas más auténticas.

Al igual que estos clientes, apuesto a que tú también soportaste muchas situaciones en las cuales necesitabas resiliencia, aun cuando esa no haya sido la palabra que usaste para describirla. Cuando somos resilientes, sacamos provecho de las reglas que podemos usar adrede una y otra vez para superar los desafíos que se presenten. Estas reglas están afirmadas en tres pilares poderosos que son el fundamento para tu sistema personal de resiliencia. Por lo tanto, es ahí donde deseo que comencemos, incluso antes de sumergirnos en las reglas. Antes, consideremos el término *resiliencia*.

¿Qué es resiliencia?

Resiliencia se describe con mayor frecuencia como la capacidad para recuperarse y vadear con éxito los desafíos, las adversidades y cambios. La American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología) define resiliencia como: «El proceso y el resultado de adaptarse de manera exitosa a experiencias difíciles o complejas de la vida, en especial a través de la flexibilidad y el ajuste mental, emocional y del comportamiento a exigencias tanto externas como internas»¹.

Esa definición es precisa. En este libro, sin embargo, te invito a considerar tu resiliencia más como un *sistema* que tú creas y que te ayudará a adaptarte, a soportar y a recuperarte de los estresores. Un sistema es una estructura o un método organizado: un conjunto de reglas, decisiones o procedimientos a través de los cuales se logra una meta específica. En este caso, la meta es la resiliencia, un ingrediente necesario para el éxito. Cuanto más fuerte sea tu sistema de resiliencia, más probabilidades tendrás de lograr una visión o de superar las dificultades y reveses.

Ten en cuenta que la resiliencia no solo te pone en la mejor situación para soportar el estrés, sino también en la posición de aprovechar las oportunidades. No se trata solo de vencer las dificultades ni de minimizar su impacto, sino de multiplicar lo bueno como una ganancia extra. El éxito requiere resiliencia, no solo porque el camino hacia el logro a menudo está lleno de obstáculos y desafíos inesperados, sino porque las reglas de la resiliencia preparan el terreno para que el éxito sea más fácil de lograr y de sostener.

PREGÚNTATE

¿Qué podría hacer si tuviera mayor resiliencia en mi vida?

Los tres pilares de apoyo

Si la resiliencia es un sistema, ¿cómo construyes un fundamento fuerte sobre el cual afirmarlo? Comienzas por asumir la responsabilidad de tu propia vida y trabajo, preparándote intencionadamente para enfrentar los desafíos y aprovechar las oportunidades cuando se presenten.

En el 2015, un grupo multidisciplinario de científicos consolidó la investigación vigente sobre los factores que conducen a la resiliencia en los niños. El informe resultante me ayudó a identificar los tres elementos o pilares que son claves para superar los obstáculos y aprovechar las oportunidades a cualquier edad: habilidades de adaptación, recursos protectores y medidas preventivas². Cada regla en este libro refleja uno o más de estos pilares. Es importante que sepas que, si te propones construir y cultivar cada pilar, tu resiliencia se fortalecerá cada vez más. Al considerar cada uno de estos pilares en particular, podrás evaluar con facilidad tu nivel de resiliencia. Podrás identificar en qué punto eres fuerte y en cuál eres débil, y podrás tomar decisiones sabias sobre los pasos que debes dar para incrementar tu resiliencia. Considerar la resiliencia como un sistema con tres pilares diferentes es una forma práctica de identificar las oportunidades para crecer y actuar de manera que se produzcan cambios reales y positivos.

PRIMER PILAR: HABILIDADES DE ADAPTACIÓN

Las habilidades de adaptación se refieren a la forma en que piensas, reaccionas y te comportas en respuesta a los desafíos y oportunidades. Determinan la energía que aportas a la resolución de problemas, y ayudan a formular tu estrategia mientras respondes a la adversidad y a la oportunidad. Las habilidades de adaptación son los recursos internos que involucran tu estado mental, emocional y espiritual.

Estas habilidades son en cierto modo invisibles e intangibles porque se desarrollan internamente a través de tus pensamientos, motivaciones y enfoque de la vida. Se pueden aprender y pulir a través del conocimiento y la práctica. Considera los desafíos para los cuales necesitas más resiliencia en esta etapa, a medida que observas los factores que componen las habilidades de adaptación:

- responsabilidad y control personal
- consciencia de pensamiento
- estilo de pensamiento y actitud optimistas
- establecimiento y planeación de metas
- locus de control
- aprovechamiento de la fortaleza
- emoción positiva
- mantenimiento y gestión de la energía
- autoentrenamiento
- flexibilidad
- autocompasión
- fe
- esperanza y optimismo
- autenticidad y humildad

Si lidiaste con un cierto número de desafíos es probable que, por necesidad, con el tiempo hayas desarrollado habilidades de adaptación. Si estuviste protegido contra las adversidades o las escatimaste en tu vida y en tu trabajo, es posible que no hayas tenido la oportunidad de aprender ni de practicar estas habilidades de adaptación. Incluso si te enfrentaste a algunas dificultades, todavía pueden presentarse

inesperadamente nuevos desafíos que exijan niveles de resiliencia a los cuales nunca antes tuviste que recurrir.

A medida que observemos las reglas de la resiliencia, vamos a indagar más en lo que implican estas habilidades, y en porqué y cómo puedes adquirirlas e incorporarlas en tu vida y trabajo para incrementar tu resiliencia. Es posible que ya tengas una excelente comprensión de algunas de estas habilidades y necesites pulir otras. Quizás ni siquiera las hayas considerado como habilidades de resiliencia, pero espero que comprendas por qué son importantes y de qué manera pueden transformar tu capacidad para afrontar los desafíos y alcanzar tu visión en cualquier situación.

Las habilidades de adaptación de las personas no siempre son evidentes hasta que observas la forma en que procesan e interpretan las situaciones que enfrentan. Los individuos más resilientes piensan de manera diferente, pero sus pensamientos no siempre son obvios.

SEGUNDO PILAR: RECURSOS PROTECTORES

Los recursos protectores tienden a ser más tangibles y visibles que las habilidades de adaptación. Por lo general, puedes señalar, nombrar y ver estos recursos, los cuales suelen incluir relaciones positivas, de apoyo, seguridad física, dinero o acceso a servicios. A veces los tienes gracias a la familia, a la comunidad o incluso al país en el cual naciste. No obtenemos todos los recursos protectores de esta manera pero sí muchos de ellos. Esto es importante porque nos ayuda a ver la forma en que la resiliencia puede, en parte, resultar de circunstancias con las cuales no tienes nada que ver. Si no los obtuviste como resultado de la buena fortuna de la casualidad, sin embargo, puedes construirlos intencionadamente con el tiempo.

Son llamados recursos protectores porque pueden protegerte de los efectos dañinos de los estresores. Cuando pensamos en estos recursos, podríamos pensar primero en el dinero. En el contexto de resiliencia, sin embargo, los recursos se refieren tanto a cualquier cosa tangible que te protege de los impactos negativos de la adversidad

como a cualquier cosa que te facilite afrontar los desafíos. Estos recursos pueden incluir:

- recursos financieros y laborales
- educación y capacitación
- experiencia
- entorno
- salud
- acceso a recursos
- relaciones de apoyo

Las relaciones de apoyo pueden ser los más significativos entre los recursos protectores; por lo tanto, en la Regla n.º 5 consideraremos cómo mejorar tus relaciones.

TERCER PILAR: MEDIDAS PREVENTIVAS

Las medidas preventivas que componen el tercer pilar reducen y disminuyen el impacto de la adversidad. Tienen que ver con pensar de antemano y con hacerse cargo de tu yo futuro. Es como ponerse el calzado de tu yo futuro y preguntarse: *¿Qué me gustaría haber hecho?* Cualquiera sea tu respuesta siempre te llevará a tomar mejores decisiones en el momento presente.

En otras palabras, estas decisiones proactivas reducen tu riesgo de pasar por adversidades. Es la sabiduría de prever el futuro y la disciplina que a menudo viene con la experiencia. Adquieres nuevos enfoques sobre la vida y el trabajo que emergen a medida que superas los factores de estrés, lo cual te permitirá evitar o minimizar desafíos similares en el futuro.

Por ejemplo, tu yo futuro podría agradecerte mañana porque descansaste lo suficiente para un día importante al tomar la decisión de acostarte temprano para dormir bien durante toda la noche. O tal vez en unos años podrías estar agradecido contigo mismo porque tuviste la precaución de invertir de manera constante en tu futuro. Algunos desafíos están fuera de nuestro control, pero justamente las medidas preventivas tienen que ver con ponerte en la mejor posición para soportar los desafíos potenciales. Es la sabiduría en acción.

Un ejemplo fascinante del poder de las medidas preventivas proviene del campo de la medicina. La vacuna contra la influenza del 2019 ofrecía protección contra dos virus de la cepa A y dos virus de la cepa B. Es lo que se llama vacuna cuadrivalente porque estaba dirigida a las cuatro cepas más comunes de la influenza. Una de esas cepas B, Yamagata, no ha sido detectada desde marzo del 2020. Es probable que recuerdes que, en ese mes, la Organización Mundial de la Salud declaró que el COVID-19 no era solo una epidemia, sino una pandemia global. En un esfuerzo por minimizar la propagación de la enfermedad, el uso de los barbijos, la distancia social y el incremento del lavado de manos se volvieron la norma. Aunque tenían el propósito de contener el COVID, estos cambios de comportamiento también contribuyeron para que la cepa Yamagata se extinguiera. Para el 2024, los científicos de vacunas de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) declararon que la protección contra la cepa Yamagata ya no era necesaria y solicitaron a los fabricantes de vacunas que dejaran de producirlas, convirtiendo la vacuna contra la influenza en una trivalente, dirigida solo a tres cepas³. No solo eso, sino que las medidas preventivas contra el COVID-19 provocaron que las muertes por influenza se desplomaran. Durante un año particularmente virulento, entre el 2017 y el 2018, más de 51.000 personas murieron por causa de la influenza en los Estados Unidos. En la época de influenza, el número de muertos descendió más del 50 % entre el 2019 y el 2020 y luego el 90 % durante el 2021 y el 2022. Una vez que se terminó la pandemia y las medidas preventivas disminuyeron, sin embargo, las muertes por influenza volvieron a aumentar⁴.

En esencia, con medidas preventivas sencillas se redujeron significativamente los resultados negativos. Como consecuencia, disminuyó de manera dramática el número de muertos e incluso se eliminó por completo una cepa de la influenza. Ahora imagínate las formas en que las medidas preventivas podrían ayudarte a reducir el riesgo de adversidades y desafíos prevenibles.

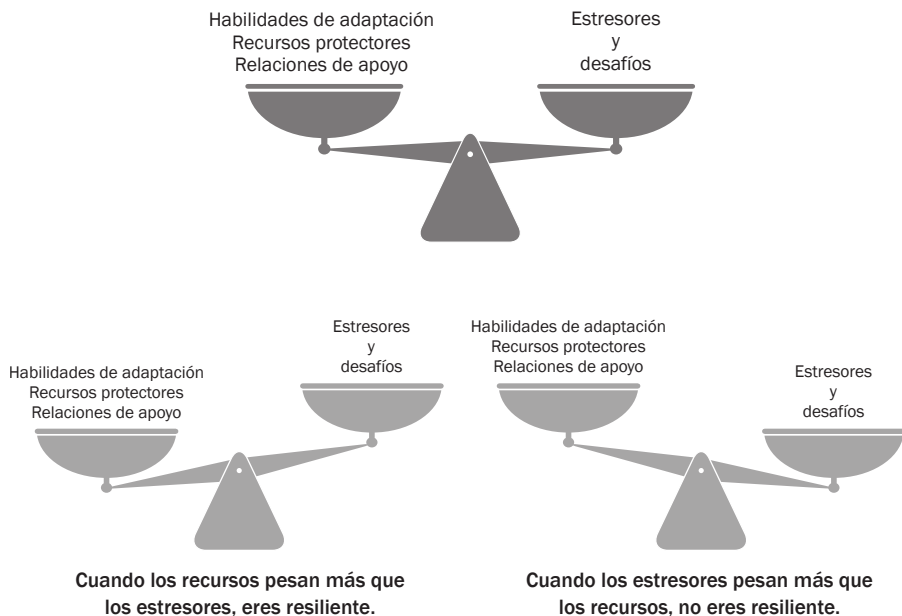
A pesar de que no podemos ni controlar ni predecir cuál estresor se presentará en nuestra vida, las medidas preventivas pueden minimizar y aun eliminar las probabilidades de algunos desafíos. Podemos ser intencionales y prepararnos para superarlos cuando se presenten. Las personas más exitosas son expertas en limpiar el camino de estresores y adversidades innecesarias. Tú también puedes tomar decisiones y construir tu vida y tu trabajo de modo que te prepares para el éxito.

Inclinar la balanza

Por supuesto que nunca podremos eliminar los desafíos y las adversidades por completo. Son parte de la experiencia humana. Además, en sí mismo, el estrés no es algo malo. Así como los gérmenes y las bacterias construyen el sistema inmunológico de un bebé, una cierta cantidad de estrés fortalece tu sistema de resiliencia, dándote la oportunidad de salir de tu zona de comodidad, crecer, tonificar tus músculos mentales, incluso inspirarte a mejorar y a tener un mejor rendimiento. El estrés también incrementa el estado de alerta y la memoria, y te ayuda a enfocar tu energía en hacer las cosas. Lo que hace daño es el estrés prolongado y agobiante. Debes evitar el estrés crónico, pesado: dramas negativos en relaciones estables, estrés financiero continuo, problemas de salud constantes, años de luchas en una carrera o empresa, y cualquier cosa que amenace tu bienestar.

Es aquí donde las habilidades de adaptación, los recursos protectores y las medidas preventivas, acumulados en el tiempo, pueden comenzar a crear una realidad nueva con más gozo y paz, y menos estrés y adversidad. Cuando tus recursos superan los estresores que enfrentas, la balanza de la resiliencia se inclina hacia los resultados positivos. Cuando los estresores superan tus habilidades de adaptación y tus recursos, ocurre lo opuesto⁵.

Esta balanza ilustra el concepto de que la resiliencia es un sistema que creamos que nos posiciona para soportar las experiencias difíciles y aprovechar las oportunidades.



Si aprendes de manera intencionada algunas habilidades de adaptación, como la consciencia de pensamiento, nutres recursos protectores tales como las relaciones de apoyo, y si te preparas para los futuros desafíos tomando medidas preventivas, construirás un sistema personal de resiliencia. De hecho, podrías descubrir que el éxito a menudo encuentra la forma de llegar a ti, incluso cuando no lo estás buscando.

Por lo general, los psicólogos pueden predecir quién será más resiliente en determinadas situaciones mediante la simple observación de estos tres factores. Por ejemplo, tener una relación estable, útil y comprometida no solo es fundamental para edificar la resiliencia en los niños, sino también para sostener la resiliencia en los adultos⁶.

Piensa en un desafío importante que superaste en el pasado. Es posible que alguien haya influenciado tu capacidad para conquistar ese desafío, ya sea a través de su apoyo, de acciones útiles o de información compartida. Quizás fueron su fe constante en ti o su ejemplo lo que te mostró cómo debías pasar el desafío de manera efectiva. Si bien los niños, debido a su vulnerabilidad, pueden tener una mayor necesidad de relaciones de apoyo, los adultos también confían plenamente en los sistemas de apoyo que los rodean. Cuánto más consciente estés de esta verdad, más resuelto serás a la hora de aceptar las relaciones positivas en tu vida, edificarlas y sacar provecho de ellas. Serás más deliberado en lo que respecta a buscar consejos sabios, entrenamiento y guía, y usar esa sabiduría para proteger, construir y mejorar tu vida, así como para identificar posibles puntos ciegos que podrían descarrilar tus planes.

A continuación, encontrarás un ejemplo de lo que quiero significar. Cuando mi padre tenía cincuenta y cuatro años, después de mudarse de Colorado al norte de Virginia buscó un nuevo médico de cuidado primario. Durante un control físico de rutina, su nuevo médico notó que el latido del corazón de mi papá era irregular. No era la primera vez que le decían esto. Durante los chequeos anuales a lo largo de su carrera militar le habían informado que tenía esta condición, pero nunca le habían sugerido que se hiciera otros estudios. A pesar de esta condición, mi padre era bastante saludable y sus médicos no parecían estar preocupados. En ocasiones, un profesional médico le decía que algunas personas normalmente tienen latidos irregulares o soplos.

Pero la respuesta de este médico fue diferente. Estaba interesado y deseaba entender por qué sus latidos eran irregulares.

—Solo deseo descubrir la razón que subyace a su condición, para asegurarme de que no haya nada de qué preocuparse —le dijo a mi papá.

El médico le prescribió un angiograma: imágenes médicas que se utilizan para visualizar las arterias, venas y cámaras del corazón. Por lo general, el estudio se realiza para detectar bloqueos arteriales causados por la acumulación de colesterol, grasas y otras sustancias. Acompañé

a mi padre al hospital para que se realizara el procedimiento, y nunca olvidaré las palabras del cardiólogo después de que lo llevaron en una silla de ruedas a una habitación privada, una vez finalizado el angiograma.

—Veamos, tengo buenas y malas noticias —comenzó a decir el cardiólogo. Papá y yo miramos al médico con los ojos muy abiertos y luego nos miramos el uno al otro, preparándonos con ansiedad para escuchar las malas noticias—. ¡La buena noticia es que sus arterias están en perfectas condiciones! No hay ninguna clase de bloqueo —nos explicó.

Sonreímos con indecisión, aliviados por la buena noticia pero desconcertados por lo que podrían ser las malas noticias si sus arterias estaban saludables.

—La mala noticia es que una de sus arterias se dirige al lugar equivocado —señaló el cardiólogo—. Tiene un raro defecto de nacimiento. La mayoría de las personas que nacen con esta condición fallecen alrededor de los seis meses, pero con certeza no pasan de los diez años.

No podíamos creer lo que estábamos escuchando.

—Todos los médicos del hospital en este piso van de un lado para el otro hablando acerca de su caso. No habíamos visto a nadie vivir tanto con una condición como la suya. Necesita una operación a corazón abierto lo antes posible para corregir el defecto —agregó.

Estábamos estupefactos.

—Uno podría caminar por las calles de Manhattan durante todo el día y no encontraría otra persona con este problema —continuó diciendo el médico.

Aunque mi papá se veía pensativo, a la vez tenía una sonrisa en su rostro mientras procesaba lo que el cardiólogo acababa de decir.

Más tarde supe que su sonrisa era un signo de gratitud. «Soy bendito por estar vivo», me comentó.

A pesar de que había tenido esa condición durante toda su vida, nadie le había dicho que se hiciera más estudios. Según el cardiólogo, es posible que la preocupación y el apoyo de su nuevo médico de

familia hayan prolongado la vida de mi padre entre diez y quince años. Ese médico de familia fue un recurso protector en su vida, al proveerle información crucial. También lo hizo más fuerte y saludable. Una vez que se recuperó, me comentó que podía sentir que su cuerpo estaba recibiendo mucho más oxígeno. Además, su energía y su resistencia aumentaron de manera notable durante la ejercitación.

Además de este recurso protector, mi papá también se benefició de las medidas preventivas que había implementado mucho tiempo atrás. Antes de que el cardiólogo saliera de la habitación, papá le preguntó: «¿Por qué piensa que vencí las probabilidades y viví bien todos estos años? Nunca ni siquiera sospeché que tenía un defecto en el corazón. Hice deportes mientras crecía. Me retiré de la Fuerza Aérea después de veinticuatro años sin problemas físicos».

El cardiólogo nos explicó que es posible que mi papá haya sobrevivido *gracias* a esos factores. «Es probable que su estilo de vida saludable sea lo que lo salvó —respondió el doctor—. De otro modo, hubiera tenido un ataque cardíaco siendo niño y nadie hubiera sabido acerca de su defecto en el corazón. Podrían haber dicho que era una casualidad».

En otras palabras, las medidas preventivas para una salud fuerte, tales como el ejercicio, no fumar y tener un peso saludable, pudieron haber inclinado la balanza de la resiliencia a favor de mi padre. También se valió de algunos aspectos fuertes de la habilidad de adaptación: una actitud optimista, fe, buen sentido del humor y otras estrategias saludables de superación. Las investigaciones muestran que las emociones positivas y la creencia en un poder superior a uno mismo son predictores de resiliencia y longevidad⁷.

Por supuesto que mi padre no se pasó la vida fortaleciendo estos tres pilares porque sabía que una actitud positiva, la buena salud y un médico meticuloso podían prevenir que tuviera un paro cardíaco debido a un defecto del corazón no diagnosticado. Controlar los factores que pudo finalmente lo ayudó a soportar una inesperada tormenta silenciosa. Construyó un sistema de resiliencia que durante años resistió un estresor físico grave.

¿Cuál es tu nivel de resiliencia?

¿Cómo sabes si eres resiliente en un área en particular? La resiliencia solo se puede medir en verdad cuando estás consciente de cómo manejas un estresor bajo presión.

Aunque es fácil categorizar a las personas y a los grupos como resilientes o no, también es útil pensar en niveles de resiliencia. Considera estos cuatro niveles mientras evalúas tu propia resiliencia. Piensa ahora mismo en un área en la cual necesitas más resiliencia. Quizás sea en tu carrera o en tu empresa, en una relación o en una situación de salud. Luego observa la siguiente ilustración.

La resiliencia solo se puede medir en verdad cuando estás consciente de cómo manejas un estresor bajo presión.

1—Florecente

2—Funcionando (sobreviviendo pero no floreciente)

3—Funcionando mal (luchando)

4—No funcionando (quebrado, fallando permanentemente)

Todo lo que se encuentra por encima de la línea representa cierto grado de resiliencia, la cual varía desde el nivel funcionando o sobreviviendo hasta el nivel floreciente. Cuando enfrentas un desafío y estás funcionando, eso simplemente significa que estás sobreviviendo o recuperándote de un contratiempo y manteniendo tu nivel de bienestar, productividad o efectividad. Floreciente significa que te va mejor que antes, tal vez mostrando pequeñas evidencias del impacto del estresor en tu bienestar, productividad o efectividad. En el nivel más alto de floreciente, el revés pudo haber impactado positivamente, abriendo nuevas y favorables puertas de oportunidades o acelerando tu crecimiento, bienestar y éxito.

Cualquier valor por debajo de la línea representa falta de resiliencia o «irresiliencia». Y sí, sé que técnicamente esa no es una palabra, pero como es la forma más directa de describir la falta de resiliencia, hagamos que sea una palabra válida. *Irresiliente* es lo opuesto a resiliente. Es un término simple y claro que describe a una persona que no puede adaptarse con éxito a las experiencias difíciles de la vida, a quien le falta un sistema personal que le permita soportar, adaptarse y recuperarse de los estresores.

Cuando eres irresiliente, el estresor tuvo un impacto muy negativo. Tal vez te estás esforzando para adaptarte, para asumir responsabilidades de manera proactiva o para crecer de formas que te ayuden a ser resiliente. En el nivel más bajo, quizás falles por completo en una situación y no puedas recuperarte. La situación parece irreparable. Es la amistad que nunca se arregla o el matrimonio que termina en divorcio. Es la situación financiera que desemboca en quiebra total o la carrera que se hace humo. Es la persona que se rinde y languidece, la que nunca se da cuenta de su verdadero potencial.

La buena noticia es esta: no importa cuál sea tu nivel de resiliencia hoy, puedes fortalecerla.

Con demasiada frecuencia, cuando dudamos de nuestra capacidad para superar un desafío, no nos esforzamos lo suficiente. Cuando surge una pregunta que parece retórica, no la respondemos. Dicho eso, es imposible alcanzar éxito —en las relaciones, los negocios, la salud o las finanzas— sin la capacidad para superar los obstáculos y desafíos inevitables que se presentan. Es más, vencer las dudas significa responder a las preguntas que disparan nuestros mayores temores y sospechas de que no podemos hacerlo, no podemos lograrlo o no tenemos lo que se requiere para lograrlo.

Recuerda que las cosas que vale la pena hacer suelen ser *difíciles*. Eso se debe a que cambiar es difícil. Salir de nuestra zona de comodidad es difícil. Enfrentar lo inesperado y la decepción es difícil. Las decepciones pueden quitarnos la esperanza de algo mejor. Incluso los cambios que anhelamos pueden ser difíciles. Y aunque a veces

tenemos que lidiar con desafíos grandes y devastadores, casi a diario nos enfrentamos con desafíos pequeños pero persistentes: la necesidad de ser los mejores en el trabajo y en el hogar, gestionar nuestros hábitos alimentarios y de gastos, y lidiar con personas difíciles, con el tráfico y con el mundo en general sin estresarnos ni sentirnos demasiado agobiados. Estos desafíos se acumulan con el tiempo y ponen a prueba nuestra capacidad para superar dificultades.

Con solo leer este libro estás dando un primer paso importante. Las reglas de la resiliencia ofrecen un enfoque para manejar tus dificultades y oportunidades de modo que te encuentres en la mejor posición para conquistar cualquier obstáculo que se presente. Estas reglas también te ayudarán a construir un fundamento sólido que te brinda la mejor oportunidad para prosperar tanto a nivel personal como profesional.

Entrena a ti mismo

- Si eres completamente honesto en este momento, ¿cuál es tu nivel de actual en cada una de estas áreas? (Recuerda, 1 = floreciente, 2 = funcionando/sobreviviendo, 3 = funcionando mal, y 4 = no funcionando).

_____ relaciones

_____ finanzas

_____ trabajo/empresa

_____ salud

_____ vida espiritual

_____ otras áreas

- Identifica un desafío específico en tu vida actual que te gustaría enfrentar con mayor resiliencia.
- En el desafío que más requiere tu resiliencia ahora mismo, ¿cuál te gustaría que sea tu nivel de resiliencia? (Nota: ¡Tienes permiso para aspirar a salir ileso de tu desafío!).

- Considera por un momento los tres pilares de la resiliencia: habilidades de adaptación, recursos protectores y medidas preventivas.

En cada pilar, ten en cuenta qué atributos ya posees.

¿Cuál es tu pilar más fuerte?

¿Cuál es tu pilar más débil y, por lo tanto, te ofrece la mayor oportunidad de fortalecer tu resiliencia?

Intenta lo siguiente

- ☐ Revisa los tres pilares e identifica el paso que debes dar para fortalecer tu pilar más débil.
- ☐ Decide cuándo darás el paso, cómo avanzarás y quién puede ayudarte a cumplirlo.
- ☐ Considera tu nivel actual de resiliencia. ¿Qué necesitas hacer para subir un nivel?

DI CONMIGO:

«La resiliencia me capacita para vencer obstáculos y optimizar las oportunidades».

ESPERA LO INESPERADO

Una pequeña dosis de pesimismo puede ayudarte a construir un fundamento personal de resiliencia que te empodere para superar tus desafíos.

MENSAJES CLAVES

- ▶ No pienses solo positivamente. Piensa con precisión.
 - ▶ Acepta que los cambios y los desafíos son parte de la vida.
 - ▶ Busca formas de fortalecer tus pilares de modo que estés listo para las oportunidades inesperadas.
-

Desde mi hogar en Annapolis, Maryland, conduje hacia el sur por la I-95 en mi BMW Z3 convertible rojo siena con el techo abierto. Devastada porque mi matrimonio estaba al borde del divorcio, viajaba hacia Anderson, Carolina del Sur, de regreso a mi lugar seguro, el hogar de mi madre. Necesitaba tiempo y espacio para pensar. Dos meses antes había cumplido treinta y seis años, y aunque mi carrera como autora, entrenadora y conferencista se estaba desarrollando tal como esperaba, mi vida personal se estaba derrumbando. La historia que había imaginado para mí incluía estar felizmente casada y criando hijos. Pero esa no era mi realidad, sino todo lo contrario. Estaba *infelizmente* casada y *sin* hijos. No era así exactamente como había esperado que fuera mi vida.

Si dependiera de ti y de mí, no necesitaríamos resiliencia. El éxito sería un destino fácil, y lo lograríamos sin tener que pasar por obstáculos molestos como decepción, personas difíciles y dificultades diarias. Todavía mejor, nunca experimentaríamos eventos negativos,

pérdida de personas y de cosas que amamos ni sueños incumplidos. Por el contrario, el éxito llegaría a nuestra vida tal como lo imaginamos. Y en el mapa de rutas, el camino para llegar a nuestro trabajo, nuestro cuerpo, cuenta bancaria y relación ideal sería una línea corta y recta desde el punto A al punto B. Pero todos sabemos que las cosas no funcionan así. Esa es la razón por la cual tú y yo nos encontramos en las páginas de este libro.

Llegar a las cosas buenas casi siempre significa tener que soportar algunas cosas no tan buenas; cosas con las cuales preferirías no tener que lidiar y circunstancias que desearías que no existieran. Y si no solo deseas sobrevivir, sino incluso prosperar a pesar de ello, necesitas algunas reglas con las cuales vivir: fáciles de recordar, de impacto inmediato, y eternas. Estas reglas tienen el propósito de asegurar tu bienestar y tu éxito mientras enfrentas tanto las oportunidades como los desafíos.

«Espera lo inesperado» es la regla fundamental de la resiliencia porque es inevitable que los desafíos se presenten. La primera regla de resiliencia es esperar esos desafíos y prepararse para (1) prevenirlos (2) apaciguar el golpe que traen los estresores, y (3) recuperarse de los estresores de la manera más completa y eficiente posible. Esta primera regla de resiliencia es un compromiso a recordar que el cambio y las dificultades son una constante. Por lo tanto, es sabio prepararse, sabiendo que interrumpirán tus mejores planes.

Un famoso fracaso del mundo de la aviación ilumina el poder de la primera regla de resiliencia. En 1949, la Fuerza Aérea de los Estados Unidos trató de entender las posibilidades y los límites de la nueva tecnología aeronáutica. El Dr. John Stapp, un oficial de la Fuerza Aérea estadounidense y cirujano de vuelo y biofísico, supervisó gran parte de la investigación, incluyendo el experimento de usar un trineo cohete capaz de alcanzar una velocidad supersónica. A menudo, él era el piloto de prueba de estos experimentos de la fuerza G debido al riesgo que involucraban. Antes de una de las pruebas, el capitán Edward Murphy pidió a un ayudante que conectara cuatro medidores electrónicos a las correas del hombro que Stapp usaría en un

experimento designado para medir el impacto de la velocidad del vuelo supersónico y los accidentes en el cuerpo humano. El ayudante hizo lo que le indicaron, pero cuando terminó la prueba, los sensores no proveyeron ningún dato. Cada uno de ellos había fallado.

Confundido por el problema, el capitán Murphy pronto descubrió que los cuatro sensores habían sido conectados al revés cuando los armaron. Frustrado porque no era la primera vez que algo salía ridículamente mal en el proyecto, e indignado por la falta de atención a los detalles, se dice que el capitán Murphy comentó de manera pesimista: «Si hubiera otra manera en que estos muchachos pudieran hacer la cosas mal, las harían»¹.

Poco después, el Dr. Stapp fue entrevistado por un periodista que quería saber cómo había hecho la Fuerza Aérea para evitar heridas y fatalidades en experimentos tan peligrosos como esos. Stapp le explicó que preveían muchas de las posibles fallas y las peores posibilidades, y se preparaban para evitar que alguien saliera herido. Explicó al reportero que su equipo operaba bajo la ley de Murphy: «Si algo puede salir mal, saldrá mal». En la actualidad, con frecuencia escuchamos que se describe a la ley de Murphy con una advertencia expandida: «Si algo puede salir mal, saldrá mal, y en el peor momento posible».

Esta máxima puede sonar pesimista, y lo es. Las investigaciones muestran que esta clase de pesimismo es exactamente la clase de actitud que impulsa el éxito, en especial ante lo improbable. Cuando esperas obstáculos, haces una evaluación más realista de lo que se necesita para alcanzar tu meta. Las personas más exitosas utilizan el pesimismo para evaluar y planear de manera efectiva, pero luego sacan provecho del optimismo porque saben que la acción positiva y la perseverancia llevan a resultados favorables. De hecho, esta combinación de pensamiento positivo pero preciso es el fundamento de esta primera regla de resiliencia: «Espera lo inesperado».

Quizás la ley de Murphy suene exagerada. ¿Es verdad que si algo puede salir mal, saldrá mal? La realidad es que a veces nada sale mal. Pero también es verdad que, incluso en mis viajes mejor planeados, es probable que me encuentre en un embotellamiento, una tormenta

o que necesite más paradas técnicas de lo esperado. El viaje de tu vida se parece a un viaje terrestre. Es de sabios encarar la vida asumiendo que es posible que algo no salga conforme a lo planeado y que la mejor política es estar preparado o al menos no sorprenderse cuando suceda lo imprevisto. Esperar que todo salga conforme a lo planeado es predisponerse al fracaso.

Si tus planes alguna vez han sido interrumpidos por eventos que no esperabas, conoces la frustración que causan los obstáculos inesperados e inoportunos. En ocasiones, sin embargo, ni siquiera es lo ines-

perado lo que nos desvía del curso. Si somos honestos, a veces los obstáculos que debemos sortear son predecibles, pero aun así no estamos listos para enfrentarlos. La expectativa de que no haya obstáculos es una de las más grandes amenazas para la resiliencia.

Esperar que todo salga conforme a lo planeado es predisponerse al fracaso.

Esto se debe a que si no anticipas complicaciones, no te prepararás ni tratarás de prevenirlas.

Si esperas lo inesperado, te preparas como si fuera inevitable. Te pones en la mejor posición para soportar una tormenta, te repones con rapidez, e incluso mejoras y creces cuando es posible y llegas más lejos de lo que hubieras llegado si el desvío no hubiera sido necesario.

Para ser clara, la resiliencia es necesaria no solo para los eventos y los estresores negativos, sino también para los positivos. Es posible que te entusiasmes cuando consigues un ascenso o comienzas un nuevo emprendimiento, aunque también es un cambio importante que puede generar estrés y riesgo de cometer errores o fracasar. Lo mismo sucede cuando te casas, tienes un hijo o te trasladas al otro lado del mundo para perseguir un sueño de toda la vida. Unos de los ejemplos más notorios de la necesidad de resiliencia después de un evento positivo es recibir una gran suma de dinero de manera inesperada. Aproximadamente un tercio de quienes ganan la lotería se declaran en bancarrota en un periodo de tres a cinco años². En comparación, solo el 12 % de las personas se declaran en bancarrota

en algún punto de su vida³. La riqueza repentina requiere resiliencia para vivir porque puede ser un cambio importante que exija tomar buenas decisiones, planeación, autocontrol y, tal vez, mentores que apoyen con consejos sabios para preservar la nueva riqueza a lo largo del tiempo. Requiere un sistema que apoye el éxito.

¿Para qué deseas estar listo?

Si pudiera abrirte una puerta de oportunidades en este momento, ¿en cuál entrarías? Ya sea un ascenso, un emprendimiento comercial, la relación que esperas o cualquier otra cosa con la que sueñas, la resiliencia significa estar listo para aprovechar la oportunidad cuando se presente. A veces puede presentarse una oportunidad positiva repentina que exige resiliencia para cambiar tu enfoque al instante porque no hay tiempo para prepararse. Necesitas estar listo de antemano.

Un ejemplo asombroso de alguien que estaba preparada para una oportunidad inesperada e increíble es Tenitra Michelle Williams, quien se incorporó al exitoso grupo musical Destiny's Child en el 2000, tras la repentina y triste salida de dos de sus integrantes originales. Michelle y yo nos conocimos hace algunos años, cuando nos conectamos en torno a nuestro trabajo de escribir y dar conferencias sobre salud mental y crecimiento personal, y nos hicimos amigas. También se graduó del instituto CaPP, donde obtuvo su designación como entrenadora personal y ejecutiva certificada ¡mientras ensayaba y actuaba en un musical de Broadway! Hablando de enfoque, ella lo tiene. La primera vez que almorzamos juntas, de inmediato percibí su inteligencia, humildad y auténtica confianza. Su sentido de humor y su transparencia son evidentes cuando comparte sus luchas y triunfos llenos de fe, en un esfuerzo por inspirar a los demás.

Lo que llevó a su repentino ascenso al escenario comenzó a finales de los noventa. Después de dos años en la Universidad Estatal de Illinois, decidió poner en pausa sus estudios para aprovechar la oportunidad de ir de gira como corista de Monica, la estrella de R&B ganadora del Grammy.

«Estuvimos de gira y fuimos a Japón con TLC», recuerda. La gira fue muy importante, pero Michelle lo tomó con calma. Un dueto del segundo álbum de Monica había batido el récord, ocupando durante trece semanas el primer lugar en las listas de Billboard⁴. Fue una experiencia dinámica para una estudiante de Justicia Criminal de diecinueve años que pudo cantar un poco cuando le dieron la oportunidad.

Cuando la gira terminó, Michelle esperaba regresar a la universidad, agradecida por lo que consideraba había sido «una pequeña oportunidad». En lo profundo, sin embargo, percibía que quizás debía mantenerse abierta a la posibilidad de un concierto más. No estaba en sus planes tener una carrera musical, pero confiaba en su habilidad para cantar y había disfrutado la experiencia de la gira.

«En ese momento, tenía el propósito de ser una excelente fiscal o psicóloga forense —comenta—. La música era un pasatiempo para mí porque simplemente no me veía a mí misma haciendo música a ese nivel. Estaba consciente de que tenía talento, pero mi madre estaba a favor de la educación, del ahorro para la jubilación, de la salud y el cuidado dental, ¡y de un salario quincenal! ¿Por qué razón escogerías una carrera donde puedes cobrar hoy pero no vuelves a recibir una paga? —añade, con el fin de explicar el consejo profesional de su madre. Tenía sentido, y ella planeaba seguir ese consejo; pero tal vez, si tenía suerte, tuviera antes una última oportunidad divertida como corista.

»Mamá —le dije—, si me dejas hacer una gira más, te voy a comprar ese Chrysler 300M que tanto te gusta —recuerda de la conversación que tuvieron, riéndose de su estrategia para conseguir la aprobación de su madre—. En ese entonces ella amaba esos autos».

En lugar del compromiso que esperaba, recibió una llamada de un conocido que le sugirió que hablara con Tina Knowles, la madre de Beyoncé, por el posible reemplazo de una integrante de Destiny's Child, quien dejaba el grupo. Michelle cuenta que habló con la señora Knowles por teléfono y luego tomó un vuelo para hacer una audición con el grupo. Cantó uno de sus himnos favoritos: «Blessed

Assurance». Eligió una canción auténtica y osada para una audición que podría llevarla a formar parte de un grupo cuyo éxito número uno, «Bills, Bills, Bills», había alcanzado recientemente el primer lugar en el Billboard Hot 100; fue una elección que tenía que ver con sus raíces góspel. El resto es historia.

A Beyoncé Knowles y a Kelly Rowland, fundadoras de Destiny's Child, les encantó la canción e invitaron a Michelle a unirse al grupo a principios del 2000. Fue un cambio estratégico y notorio para un grupo de cuatro miembros, cuyo segundo álbum mejor vendido había sido lanzado solo unos meses antes. Dos integrantes acababan de abandonar el grupo después de mucha agitación divulgada en los medios.

Todo cambió de inmediato en la vida de Michelle. Pasó de ser corista y estudiante universitaria a ser integrante de uno de los grupos más conocidos de la época. Tuvo que confiar en la preparación que había comenzado en su niñez, la cual, según dice, le dio madurez más allá de su edad. Además de cantar desde que tiene memoria, Michelle también dirigió el coro de adultos en la iglesia desde los doce años, escogiendo las canciones y los textos bíblicos que las acompañaban, aprendiendo las tres partes y enseñando la suya a cada sección del coro. Sabía música. Y por supuesto, había sido parte de una importante gira internacional como corista.

«Ellas sabían que no tenían tiempo para preparar a otra persona. Ya había grabaciones de videos agendadas y giras en marcha. No era un grupo en formación. Habían vendido millones de discos», explica sobre la inusual oportunidad.

Estaba lista, y el grupo arrancó incluso con más éxitos que encabezaron la lista de los mejores vendidos, como «Survivor» e «Independent Women Part 1», la canción principal de la película *Los ángeles de Charlie*, cimentando su lugar icónico en la música. Destiny's Child se convirtió en uno de los grupos femeninos más vendidos de los Estados Unidos de todos los tiempos, superado solo por TLC. El éxito del grupo abrió la puerta para que Michelle ganara el premio a mejor solista como artista góspel e iniciara una prolífica carrera actuarial que

se extendió por más de dos décadas, principalmente en Broadway con *Aida*, *Chicago*, y *Once on This Island* (Una vez en esta isla), y en la gira nacional de *El color púrpura*. También interpretó el papel de Viola Van Horn en la comedia *La muerte le sienta bien*.

El tema con las oportunidades inesperadas es que, a veces, traen consigo nuevos desafíos. La emocionante oportunidad que lo cambió todo para Michelle también vino con estresores y críticas inesperadas. «A veces es mejor no saber todo. Es mejor solo saber que tienes lo que se necesita para lograr algo», comenta sobre sus comienzos con *Destiny's Child*. Hizo lo mejor que pudo para mantenerse enfocada en ese pensamiento mientras encontraba su posición en el grupo con seguidores escépticos al cambio.

«Las otras integrantes ya tenían seguidores que las amaban, y entonces llegué yo al grupo y dije: “¡Hola! ¡Soy el reemplazo!”. Esas personas no me conocían en nada: fui una sorpresa para ellas y para las otras dos cantantes que dejaron el grupo. Fue como: “¿Qué? ¿Quién la conoce?”», recuerda.

A pesar de lo apasionante que fue su nueva y vertiginosa carrera, Michelle estuvo llena de inseguridades desde el principio. Tenía que encontrar el camino para lidiar con ellas, o esta oportunidad podría haberse escapado de las manos. Pero no era la única nueva reemplazante. La otra cantante se fue luego de estar cinco meses con el grupo. *Destiny's Child*, que había tenido cuatro miembros por años, decidió convertirse en un trío con Michelle como la única integrante nueva. Ella dice que le llevó tiempo sentirse aceptada, y que tuvo que hacer las paces con eso. A veces, era difícil tener confianza cuando entraba a un lugar con Kelly y Beyoncé, porque sabía que no todos la aceptarían. Finalmente, las dos mujeres que la habían escogido le dieron el voto de confianza que necesitaba mientras trabajaba en sus sentimientos. «B y Kelly me dijeron: “¡Te queremos en este grupo! ¡Vamos!”».

Afirma que estaban unidas en una misión. Trasladar el enfoque a la hermandad que formaban y a la visión que compartían la ayudó. «Estábamos enfocadas en el éxito, no solo en una canción bonita.

No. Queríamos ser uno de los grupos más grandiosos de todos los tiempos».

Cuando consideramos la necesidad de resiliencia que tenía Michelle Williams ante tal oportunidad inesperada y asombrosa, queda claro que su historia refleja los tres pilares de la resiliencia, ya que siguió la regla fundamental: «Espera lo inesperado». Al hacer la audición usó habilidades de adaptación, como la autenticidad, reflejando sus fortalezas y su fe. No trató de ser la persona que creía que necesitaban, sino que escogió presentarse como era. Una vez en el grupo, estuvo consciente de sus pensamientos y se dio cuenta de que lo que se estaba diciendo a sí misma acerca de la crítica no la ayudaba. Entonces, de manera intencional, se enfocó en recibir el apoyo de sus compañeras, Kelly Rowland y Beyoncé, en lugar de escuchar a las variadas reacciones iniciales que produjo cuando se incorporó al grupo. Usó la humildad y la autenticidad para empatizar con los seguidores que ya tenían sus favoritas en Destiny's Child, reconociendo que no era personal. Entendió que a los seguidores del grupo les llevaría tiempo aceptarla. Y, finalmente, lo hicieron. Sus recursos protectores, los cuales incluían una relación cercana y de apoyo con su mamá, y años de experiencia en música y liderazgo en el coro de su iglesia, proveyeron una plataforma de lanzamiento segura que la ayudó a aprovechar al máximo la oportunidad y tener una carrera larga y satisfactoria. Ese es un nivel alto de resiliencia para triunfar en una profesión: no solo sobrevivir un desafío, sino prosperar en él.

Cualquiera sea el desafío que enfrentes, sea un dilema inesperado y desagradable o una sorpresa inesperada y oportuna, puedes establecer o mejorar estos tres pilares para construir tu sistema personal de resiliencia. Estas son algunas maneras prácticas de prepararse para lo inesperado:

- **Cambia tus expectativas.** Si no esperas que las cosas siempre se desarrollen de la forma en que las planeaste, es más fácil adaptarte cuando llega lo inesperado. Espera que pasen cosas buenas, pero sé realista acerca de la posibilidad de lo inesperado

y decide de antemano que, pase lo que pase, puedes adaptarte y te adaptarás, confiando en la creatividad, las relaciones y los recursos que cultivaste.

- **Haz una pausa y luego planea.** Cuando la vida te desvía del curso, es posible que te sientas un poco confundido al principio. Date espacio y tiempo para procesar el cambio y recuperar la orientación. Respira profundo, evalúa la situación, luego comienza a planear la forma en que te adaptarás, reunirás tus recursos y enfrentarás el desafío.
- **Piensa con anticipación.** Piensa siempre en formas de edificar tu vida de modo que sea más resiliente frente a los desafíos. Desde las relaciones fuertes y los ahorros para emergencias hasta cuidar tu salud y el equiparte con habilidades que te den opciones de trabajo, construyen un sistema sólido de recursos que te protegerán de los desafíos inesperados que la vida puede presentarte.
- **Gestiona tus pensamientos.** Una de las habilidades más importantes de la resiliencia es la consciencia de pensamiento. Ten en cuenta lo que te estás diciendo a ti mismo acerca de tu dificultad y considera si tus pensamientos te ayudan a avanzar o hacen que te estanques. Sé intencional al escoger pensamientos que se alineen con tu visión y te ayuden a avanzar en una dirección positiva.

Entrena a ti mismo

- Cuando piensas en la primera regla de resiliencia: «Espera lo inesperado», ¿en qué áreas de tu vida deseas incrementar más tu resiliencia y por qué?
- ¿En qué área(s) podrías no estar preparado para lo inesperado? Considera tus relaciones, tu trabajo, tus finanzas y tu salud.
- Si esperaras lo inesperado, ¿qué harías de manera diferente para prepararte o para reducir la probabilidad de que efectivamente suceda lo inesperado?

- Al considerar tu visión para tu trabajo o tu vida personal, ¿qué medidas tomarías ahora a fin de estar preparado para una oportunidad que podría presentarse de manera inesperada?

Intenta lo siguiente _____

- ☐ Establece una meta para el área de resiliencia que te gustaría fortalecer primero.
- ☐ Determina una a tres medidas que podrías tomar para prepararte o para reducir el impacto de los desafíos en esa área.
- ☐ Identifica una oportunidad inesperada que te gustaría que se presente.
- ☐ Imagínate cómo manejarías y maximizarías la oportunidad si esa puerta se abriera.

DI CONMIGO:

***«Espero lo inesperado y me
preparo para afrontarlo».***

