



# TÉCNICAS: LA PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA EN ÉPOCA DE CRISIS



**Julio García Ramírez.** Abogado. Director del Máster en Perfeccionamiento de Habilidades de la Abogacía del ISDE.  
[www.juliogarciaramirez.com](http://www.juliogarciaramirez.com)



*Existe un término que pocos abogados conocen pero que muchos lo intentan aplicar inconscientemente para entender, aceptar y luchar contra las constantes adversidades que a raíz de la actual crisis económica padecemos. El término se llama “resiliencia”, y consiste en trabajar la voluntad de los seres humanos no sólo para luchar por sobrevivir a percances peligrosos, sino para adaptarnos a las presiones más intensas sin claudicar y vencer las desgracias y crisis de todo tipo que nos depara la vida.*

*Hoy más que nunca los abogados necesitamos practicar la resiliencia, porque sólo los que se adapten al cambio podrán mantenerse en el ejercicio, y no nos podemos permitir que una sola vocación de esta dura, y a la vez, mágica profesión de la abogacía se quede en el camino.*

*A continuación, expondré las claves de la resiliencia basados en los últimos estudios aparecidos, y en concreto, me basaré en el importante trabajo que lleva realizando sobre el tema durante estos últimos años Don Julio García Alonso... mi padre.*

## QUÉ ES LA RESILIENCIA

La base para el estudio del concepto de **resiliencia** la empezaron a construir varios investigadores pioneros de Europa y Estados Unidos que en la década de los años cincuenta siguieron de cerca la vida de personas que desde la infancia se habían enfrentado a circunstancias muy adversas. Sorprendidos por niños increíblemente resistentes y adaptables que crecían con normalidad a pesar de vivir en condiciones de pobreza, abandono y violencia, decidieron explotar esta impresionante fuerza natural.

Tendrá que pasar algún tiempo para que el término resiliencia, en su versión de cualidad humana, se incorpore al lenguaje cotidiano y para que se capte el conjunto de flexibilidad, resistencia, adaptación y recuperación que comunica dicho término.

La resiliencia por tanto **es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores**, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. Por ello, la resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados.

Aunque durante mucho tiempo las respuestas de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso patológicas por los expertos, la literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad.

La resiliencia implica la capacidad de afrontar la adversidad saliendo fortalecido y alcanzando un estado de

excelencia profesional y personal. Desde la Neurociencia se considera que **las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés**, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos (Instituto Español de Resiliencia).

## ELEMENTOS BÁSICOS DE LA RESILIENCIA

La resiliencia humana es un atributo natural y universal de supervivencia, que se compone de ingredientes biológicos psicológicos y sociales, está soportada por una serie de factores generales o globales que forman parte de la personalidad y la perspectiva de la vida de cada individuo, y son independientes de la naturaleza de la adversidad; por ejemplo, el convencimiento de que vivir merece la pena.

### a) Conexiones afectivas

Un elemento necesario de la resiliencia humana es la conexión afectiva con los demás, aunque sólo sea con una persona. Nuestra forma de expresar y satisfacer la necesidad vital de establecer lazos afectivos con los demás se desarrolla a lo largo de la infancia y la adolescencia y se configura de acuerdo con nuestro temperamento y el impacto de las experiencias que tenemos con nuestros padres, cuidadores y demás personas importantes de nuestro entorno.

Uno de los padres de la difusión de resiliencia (Boris Cyrulnik) siempre insiste en que si bien la capacidad para resistir las agresiones continuadas depende de varios factores.

Innatos y adquiridos, uno indispensable para que cualquier víctima pueda construir una nueva vida con sentido e incluso hermosa es que **encuentre sostén emocional, aunque sea de una sola persona**.

Este vínculo de cariño es un potente incentivo para vivir y configura la parte principal de los cimientos de la resiliencia humana.

### b) Funciones afectivas

Componente fundamental de nuestras funciones ejecutivas es la **introspección**. En general, recurrimos a esta capacidad de observarnos internamente movidos por la

---

**“Las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés”**

---

necesidad de entender la causa de nuestros pensamientos, emociones y actos, o de encontrar explicaciones a los sucesos que nos afectan.

Esta constante observación interior nos permite reflexionar y nos sirve para recapacitar cuando nos planteamos salir de un atolladero. Gracias a la **introspección** adquirimos conocimiento de cómo somos y configuramos una visión realista de nuestros talentos, recursos y defectos, con lo que aumentamos las probabilidades de acertar a la hora de tomar decisiones.

Para adquirir una buena capacidad ejecutiva de **introspección** se precisa esfuerzo, práctica, una actitud abierta y ser conscientes de los beneficios de examinarnos interiormente.

#### c) Centro de control interno

Elemento fundamental de la resiliencia es localizar y mantener el centro de control dentro de uno mismo. Ante las amenazas peligrosas, las personas que mantienen el sentido de autonomía y piensan que dominan razonablemente sus circunstancias o que el resultado está en sus manos, responden con mayor coraje, resisten mejor y se enfrentan más eficazmente a la adversidad

Si sentimos que el rumbo de nuestro barco está en nuestras manos y pensamos que nuestras decisiones cuentan, tendemos a luchar con más fuerza contra los males que nos afligen que cuando creemos que la solución no depende de nosotros o nada que yo haga importa.

Por tanto, las personas convencidas de que ejercen un cierto **grado de control sobre los eventos y dirigen sus propias vidas, resisten más y se enfrentan más positivamente** a las condiciones estresantes que quienes piensan que sus decisiones no van a influir mucho en el resultado.

#### d) Autoestima

Aunque no lo reconozcamos, para todos los mortales lo más importante del mundo es uno mismo.

Gracias a nuestra aptitud para observarnos, analizarnos y juzgarnos, todos nos valoramos a través de nuestra lente particular y subjetiva y dependiendo de la autovaloración que hagamos nos sentiremos más o menos bien con nosotros mismos.

**La autoestima se alza como un factor decisivo para luchar contra la adversidad.** Cuando la opinión que tenemos de nosotros mismos es positiva la resiliencia se fortalece directa e indirectamente.

Las personas que se valoran y reconocen sus cualidades y talentos también tienden a sentirse valoradas por los demás, y en condiciones estresantes o peligrosas hacen esfuerzos extras para superarse, lo que aumenta las probabilidades de supervivencia.

#### e) Pensamiento positivo

La perspectiva favorable de las cosas es un ingrediente esencial de la resiliencia humana, hoy está demostrado que el pensamiento positivo es congruente con las ganas de vivir.

A diferencia de los pesimistas, que se limitan a ver tan sólo la cara oscura de cualquier acontecimiento, las personas optimistas se muestran más dispuestas a buscar nueva información sobre sucesos que les preocupan y antes de tomar decisiones importantes, sopesan igual los aspectos positivos que los negativos. Esta tendencia es beneficiosa, porque a menudo el peor enemigo de las personas abrumadas por sucesos adversos no es tanto la gravedad de sus circunstancias como sus paralizadores miedos imaginarios.

En general, **el pensamiento positivo** con independencia de que facilita la conexión afectiva con otras personas, **nutre la fe en uno mismo y la esperanza de que lograremos lo que deseamos.**

#### f) Motivos para vivir

Otro de los padres de la resiliencia humana (Viktor Frankl) explicaba que **a la vida debemos encontrarle un sentido**, ya que la búsqueda de la razón de ser de las cosas es la fuerza fundamental que mueve a los seres humanos.

Por eso, una vez que encontramos un significado a nuestra existencia nos tranquilizamos, nos sentimos más seguros y fortalecemos la motivación para soportar el dolor y luchar por vencer la adversidad.

Si el amor es un potente ingrediente de las ganas de vivir, el miedo a la muerte es quizá el motivo más universal para no dejarse vencer y, por tanto, un motivo fundamental para vivir y se transforma en una fuente arrolladora de energía física y emocional, en un manantial de creatividad

y de pasión por la vida, en un poderoso aliciente para luchar por sobrevivir.

## EL ABOGADO Y LA RESILIENCIA

La palabra derecho, no ha aparecido durante todo el artículo... y ni falta que le hace, los abogados tenemos tanta responsabilidad con nuestros clientes, luchamos tantas horas por ellos, que en un ejercicio constante de responsabilidad hacia el exterior de nuestro mundo profesional, tendemos a ser irresponsables con la lucha constante con nuestros pensamientos, miedos, inquietudes o ambiciones tendentes a conseguir el ansiado equilibrio emocional que todo abogado necesita para “bailar” con el ejercicio y no para “luchar” contra él.

Los abogados debemos volvernos hacia nosotros para estar lo mejor posible, y si actuamos como vasos comunicantes, pero no se llena el siguiente porque el anterior está rebosando, no podremos dar lo que no podemos ofrecer.

## “La autoestima se alza como un factor decisivo para luchar contra la adversidad”

- *No podemos dar tranquilidad* si vivimos en un constante estado de nervios.
- *No podemos facilitar cariño a nuestros clientes* si estamos amargados todo el día.
- *No podemos dar calidad a nuestro trabajo* si el exceso de estrés domina nuestras vidas.
- *No podemos dar esperanza*, que no certeza, si la negatividad preside toda nuestra personalidad y el cliente lo detecta.



– *No podemos transmitir comprensión hacia la parte contraria* si la ira impulsa todas nuestras actuaciones hacia el mundo en general y por supuesto hacia ellos.

Por tanto es importante analizarnos para conseguir tener una mayor capacidad de responder a nuestros problemas y para ello os propongo que reflexionemos sobre:

– **Qué apoyo social tenemos:** volvamos a nuestra familia, amigos, a aquellos que más nos quieren y que por trabajo tenemos más olvidados en la esperanza de que siempre van a estar allí... hasta que por falta de cuidado cuando les llamemos quizás no vengan tan rápido como pensamos.

– **Qué tipo de abogado somos en el fondo:** porque nadie quiere ser borde, antipático o irresponsable, por tanto démonos tiempo a nosotros mismos para que con paciencia salgan a la luz habilidades que siempre tuvimos. Seguro que todos alguna vez hemos sido muy agradables, tranquilos, empáticos, responsables, respetuosos con los demás. Es el momento de ser lo que en el fondo siempre hemos deseado.

– **Cuáles son mis mejores habilidades que puedo desarrollar:** como generar nuevas ideas, terminar lo iniciado, encontrar el humor en la vida y utilizarlo para reducir tensiones, tener la capacidad de resolver conflictos de todo tipo, controlar mis impulsos y pedir ayuda cuando lo necesite.

Iba a terminar con una frase famosa de la película que todos conocéis “que la fuerza os acompañe” pero la cambiaré por la siguiente: “**que la práctica de la resiliencia os acompañe siempre**”, porque los problemas son parte esencial de nuestra existencia y aprender a superarlos constituye la mejor carrera que uno puede estudiar en su vida. ■

---

---

**“Los abogados debemos volvernos hacia nosotros para estar lo mejor posible”**

---

---

---

---

## BIBLIOGRAFÍA

- GARCÍA RAMÍREZ, JULIO. *Las cuatro habilidades del abogado eficaz: la buena práctica*. Ed. Colex. 4ª Edición.

[www.bdifusion.es](http://www.bdifusion.es)

## BIBLIOTECA:

- SÁNCHEZ-STEWART, NIELSON. *La profesión de abogado. Deontología, valores y Colegios de Abogados (Volumen I)*. Madrid. Ed. Difusión Jurídica. 2008.
- SÁNCHEZ-STEWART, NIELSON. *La profesión de abogado. Relaciones con Tribunales, profesionales, clientes y medios de comunicación. (Volumen II)*. Madrid. Ed. Difusión Jurídica. 2008.
- VVAA. *La voz del cliente en los despachos de abogados*. Madrid. Ed. Difusión Jurídica. 2010.

## ARTÍCULOS JURÍDICOS:

- GARCÍA RAMÍREZ, JULIO. *Las claves de un despacho de abogados excelente*. Economist & Jurist. Nº 147. Febrero 2011.
- ARBIOL, MANUEL. *El abogado ante la crisis*. Economist & Jurist. Nº 127. Febrero 2009.
- GARCÍA RAMÍREZ, JULIO. *Habilidades del abogado eficaz*. Economist & Jurist. Nº 88. Marzo 2005.