

Las personas más resilientes están más satisfechas con la vida

Un estudio realizado por la Universitat Autònoma de Barcelona muestra que las personas con más capacidad para superar la adversidad, las más resilientes, son las que están más satisfechas con la vida. La investigación se publica en *Behavioral Psychology*.

UAB

23/5/2012 16:07 CEST

Ante las situaciones adversas, como puede ser el caso de la pérdida de un ser querido, algunas personas sufren secuelas a lo largo de toda la vida. Otras, la mayoría, se sobreponen y la intensidad de las emociones negativas (como la ansiedad y la depresión) van decreciendo con el tiempo y se adaptan a la nueva situación. Hay un tercer grupo de personas a las cuales al vivencia del trauma las hace crecer personalmente y sus vidas adquieren un nuevo sentido y salen fortalecidas.

Investigadores de la Unidad de Psicología Básica de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) han analizado las respuestas de 254 estudiantes de la Facultad de Psicología en diferentes cuestionarios para evaluar su nivel de satisfacción con la vida y encontrar relaciones con su resiliencia y con la capacidad de reparación emocional, uno de los componentes de la inteligencia emocional que consiste en la habilidad de controlar las propias emociones y las de los demás.

Los datos del estudio han mostrado que los estudiantes más resilientes, el 20% de los participantes en la encuesta, tienen más satisfacción con la vida y son también aquellos que creen que pueden controlar sus emociones y

controlar su estado de ánimo. La resiliencia tiene, por tanto, un efecto predictor positivo sobre la satisfacción con la vida.

"Algunas de las características de las personas resilientes pueden ser entrenadas y mejoradas, como la autoestima y la regulación de las propias emociones. Con este aprendizaje se podría dotar de recursos a las personas para facilitar su adaptación y mejorar su calidad de vida ", explica Joaquín T Limonero, profesor del Grupo de Investigación en Estrés y Salud de la UAB y coordinador del estudio.

En la investigación, publicada recientemente en *Behavioral Psychology*, han participado también el investigador de la UAB Jordi Fernández Castro, los profesores de la Escuela de Enfermería Gimbernat (centro adscrito a la UAB) Joaquín Tomás-Sábado y Amor Aradilla Herrera, y la psicóloga e investigadora de la Mútua de accidentes laborales Egarsat, M. José Gómez-Romero.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

SATISFACCION | PSICOLOGIA | RESILIENCIA | FELICIDAD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)