



MINI-TERAPIA · DOLOR #42

Resiliencia: qué te levanta cuando algo se rompe

Después de algo duro, nadie te enseña a levantarte por partes.

Esta guía es sobre eso: qué te contaron de la resiliencia y no sirve, la diferencia entre aguantar y volver a funcionar, y los movimientos chicos que sí mueven la aguja.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 22 de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

Aguantar no es resiliencia

Empieza con algo que casi nadie dice en voz alta. Aguantar y ser resiliente no son lo mismo, y confundirlos es lo que te deja sin reserva. Aguantar sostiene la carga sin moverla: sigues funcionando por fuera y el peso sigue encima, cobrando intereses. Resiliencia es otra cosa: volver a funcionar después del golpe, y eso requiere mover algo, no apretar los dientes.

La señal de que estás aguantando en vez de recuperándote es simple. Al final del día te quedaste sin margen para la gente que quieres y sin paciencia para cosas mínimas. No te volviste más fuerte. Moviste la misma carga con menos combustible.

Por qué te cuesta volver

Casi nunca es falta de carácter. Son condiciones que faltan. Dormir mal durante meses, no tener a nadie con quien contar lo que pasa, seguir expuesto a lo mismo que te hizo daño, no tener una sola pausa en el calendario. Pedirte que te levantes sin esas condiciones es pedirte algo que no depende solo de ti.

La investigación sobre desarrollo lo viene diciendo desde hace décadas: la resiliencia se apoya en recursos ordinarios, no en un rasgo heroico de unos pocos. Un vínculo que responde, una rutina que sostiene, alguien que está cuando pides. Nada de eso es épico y todo eso suma.

Cómo lo vamos a trabajar

No vas a recuperarte hoy ni a resolver lo que pasó. Vas a hacer algo más chico y más útil: mirar qué cargas traes y qué sostén tienes ahora, elegir un solo movimiento para esta semana, y anotar qué pasó. Dosis pequeñas, repetidas.

Esta guía trae tres cosas: un traductor de las frases que te dices cuando algo se rompe, una tarjeta-áncla para leer en el momento exacto, y un plan de 7 días para pasar de aguantar a volver por partes.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

FRASE 1 · «TENGO QUE SER MÁS FUERTE»

"No estoy aguantando bien esto. Si fuera más fuerte, no me afectaría tanto."

Traducción: Ser más fuerte pide aguantar más, y aguantar es justamente lo que te dejó sin reserva. Lo que necesitas no es más temple: es mover algo del peso a otro lado. La fuerza no es el recurso que falta acá.

FRASE 2 · «YA VA A PASAR, ES UNA RACHA»

"No es para tanto. Ya va a pasar solo cuando me acostumbre."

Traducción: Las rachas se miden en días. Lo que llevas meses sosteniendo no es una racha, es una carga, y las cargas no se acostumbran: se acumulan. Ponerle fecha a lo que te pasa es el primer dato honesto.

FRASE 3 · «NO QUIERO MOLESTAR A NADIE CON ESTO»

"Todo el mundo tiene sus cosas. No voy a cargar a nadie con las mías."

Traducción: Pedir ayuda no es descargar tu problema en otro: es repartir el peso un rato. Y la persona que sostiene todo sola no es más resistente, está usando el modo más costoso que existe. Si un amigo te contara esto, no pensarías que es débil.

FRASE 4 · «OTROS PASARON POR PEORES COSAS»

"Conozco gente a la que le pasó algo mucho peor y salió adelante. No tengo derecho a estar así."

Traducción: El dolor no se reparte por ranking. Comparar tu situación con la de otro borra lo que sí importa: cuánto duró, si sigues expuesto, cuánto sostén tienes. Dos personas con el mismo golpe no tardan lo mismo en volver, y eso no dice nada malo de ti.

FRASE 5 · «SI ME DERRUMBO, NO SIRVO»

"Mientras no me quiebre, estoy bien. Si me quiebro, es que fallé."

Traducción: Derrumbarse es lo que hace un cuerpo normal cuando la carga supera lo que puede sostener. No hay una versión de esto que se atraviese de pie. Lo que distingue una recuperación no es la ausencia de derrumbe: es lo que pasa después.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"No vuelves de una vez. Vuelves por partes."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Cuenta cuántas horas dormiste de verdad las últimas tres noches. Tres números, no una impresión. El sueño es la condición que más rápido se cae y la que más pesa.
Día 2	Escribe el nombre de una persona a la que podrías contarle hoy lo que te pasa, sin editarlo. Si no aparece ninguna, ese dato ya te dice dónde empezar.
Día 3	Anota una rutina pequeña que se te cayó: caminar, cocinar, ver a alguien, leer antes de dormir. Una, concreta, con día.
Día 4	Marca una sola cosa del calendario que puedas soltar o aplazar esta semana. Bajar la carga funciona antes que aguantarla mejor.
Día 5	Elige un movimiento y ponlo con hora. Una llamada, una caminata, una hora de sueño ganada. No una decisión de vida: un movimiento.
Día 6	Hazlo. Si no pudiste, cambia el movimiento por uno más chico y vuelve a intentarlo. Una acción que sí se cumple vale más que una ambiciosa que se cae.
Día 7	Relee lo anotado y mira qué pieza volvió a su lugar. La recuperación no se mide por cómo te sientes hoy, se mide por cuántas piezas vuelven.

Herramienta: tu base y tu primer movimiento (12 min)

No vas a reorganizar tu vida hoy. Vas a construir una distinción que después puedes aplicar en el momento exacto: separar lo que pesa de lo que sostiene, y elegir un movimiento para esta semana.

- 1 Escribe en dos columnas lo que traes y lo que te sostiene hoy.** En la izquierda, la carga: el trabajo, el horario, el dinero, lo que sigue activo. En la derecha, el sostén: una persona, una rutina, un rato del día sin pendientes.
- 2 Marca la carga que más creció en el último mes.** No la más grave: la que más subió. Eso te da el foco, porque es la que está consumiendo reserva ahora.
- 3 Cuenta las personas a las que podrías llamar hoy.** No las que existen en tu vida: las que podrían escuchar esto sin que lo edites. El número que sale es el dato que más mueve el pronóstico.
- 4 Separa lo que se puede mover de lo que no.** De la carga que marcaste, anota una pieza que sí se puede soltar o aplazar. Concreta, con fecha.
- 5 Escribe tu movimiento de la semana en una línea.** No una actitud: un movimiento con hora y con nombre. Corto: «llamo a X el jueves», «camino 20 minutos el lunes».
- 6 Dile a alguien que lo vas a hacer.** La segunda parte de la frase importa tanto como la primera: que alguien lo sepa es lo que la vuelve real.
- 7 Revisa en siete días.** Anota qué moviste y cómo te dejó. Si la recuperación no se registra, no se ve, y parece que nada cambió.

LA FRASE QUE TE LLEVAS

"No vuelves de una vez. Vuelves por partes."

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

Si en este momento estás en crisis, con pensamientos de hacerte daño, con una desesperación que no baja, o si llevas meses sin poder dormir, comer o levantarte, no tienes que esperar. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

123 / 106 (Colombia) · emergencia nacional y atención psicológica, gratuita.

988 (EE. UU.) · Suicide & Crisis Lifeline, 24/7, en español e inglés.

116 123 (Reino Unido) · Samaritans, disponible 24/7.