



Venenos más
comunes y tóxicos
de la resiliencia y
sus efectos

Pánico

Emoción intensa y abrumadora de pavor; combinación de terror e indefensión; miedo irracional, descontrolado, disfuncional, desadaptativo. Altera las funciones físicas y psicológicas, perturba el razonamiento, distorsiona la percepción, el análisis y la respuesta a los riesgos.



Aturdimiento



Perturbación psicofísica de la conciencia, los sentidos, la memoria y la atención que desorienta y dificulta la capacidad para percibir y comprender una situación, reconocer las señales o mensajes, y evaluar con racionalidad. Causas diversas: traumatismos craneoencefálicos, enfermedades metabólicas, consumo de sustancias tóxicas.

Depresión

El veneno más nocivo para la resiliencia, con múltiples efectos negativos desde el punto de vista cognitivo, emocional, motivacional y social, a corto, medio y largo plazo. Implica fatalismo y derrotismo ante la adversidad, y puede acabar en suicidio. Efectos a corto, medio y largo plazo. Una variante muy dañina es la «pasotitis terminal»: desconexión absoluta del contexto y completa indiferencia hacia la muerte propia.



Estancamiento



Bloqueo en estados emocionales negativos y destructivos que inhabilita para una vida satisfactoria tras la adversidad. Rigidez, falta de flexibilidad para el cambio y la recuperación de un estado de equilibrio e integridad de la personalidad en sus aspectos positivos –autoestima, sentido de autodeterminación, etcétera. Impide el disfrute de la vida y el desarrollo de los potenciales positivos personales, así como las relaciones interpersonales positivas.

Incluye:

- 1) Aquellos que han sobrevivido a fuertes desgracias pero creen que el trauma es insuperable —**pesimistas**.
- 2) Aquellos que guardan un intenso sentimiento de odio y venganza contra el causante de su desgracia —**vengativos**.
- 3) Aquellos que permanecen en un estado de negación y represión —**negacionistas**.
- 4) Aquellos que perpetúan su sufrimiento, adoptando el rol de eterna víctima —**mártires**.

Información extraída de García-Alandete, Joaquín. (2016). [*Afrontando la adversidad. Resiliencia, optimismo y sentido de la vida.*](#) Cuadernos de Psicología

Recurso adaptado por: Mtra. Rosa Angélica Sandoval López

Un agradecimiento especial al equipo que hizo posible que podamos utilizar de forma gratuita plantillas como esta: Plantilla por [SlidesCarnival](#)

