

La Resiliencia en tiempos de COVID

MAD.EB. Shirley Núñez Abarca
Orientadora
Especialidad: Neuroeducación y Neurociencia

¿Por qué la resiliencia?

Introducción

Hoy la vida nos pone a prueba, estamos pasando por situaciones que superan nuestras capacidades y expectativas, vivimos ante gran incertidumbre por lo que sucede en el mundo entero, la pandemia está generando problemas económicos, sociales, físicos y emocionales. Por diversas razones las circunstancias presentes pueden llevar al límite a cualquier persona, lo cual nos lleva a reflexionar y a cuestionarnos cuánta capacidad, fuerza y voluntad se necesita para salir adelante. A veces nos preguntamos si es más fácil dejarnos vencer, rendirnos ante el fracaso o bien sobreponernos y salir adelante con fuerzas, es acá donde apostamos a la resiliencia.

Pero ¿qué es la resiliencia? ¿Has escuchado hablar de ella? ¿Has sentido que eres resiliente? o tienes un familiar, amigo o compañero (a) que es resiliente? Este artículo intenta dar respuesta a estas y otras interrogantes, así como mencionar otros temas de relevancia, para entender la importancia de la resiliencia en el mundo actual.

Concepto

Según la Real Academia Española de la Lengua (RAE) resiliencia es la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situaciones adversos.

Para Santos (2000) la resiliencia es saber afrontar la adversidad de forma constructiva. Saber adaptarse con flexibilidad y salir fortalecido del suceso traumático

Todas las personas de una u otra forma hemos desarrollado la capacidad de sobreponernos a una situación adversa, en el tanto y cuanto esa capacidad sea firme y decidida es lo que nos hace resilientes.

La Neurociencia a través del estudio del cerebro y como especialidad científica que se dedica al estudio del Sistema Nervioso, considerando sus funciones, estructuras y demás,

ofrece gran aporte, ya que se enfoca en el estudio de las cualidades, características y conductas del cerebro y estos a su vez influyen en el comportamiento y pensamiento del ser humano. Considera así que las personas resilientes logran un mayor equilibrio emocional frente a situaciones de presión y estrés, lo cual les permite controlar sus emociones y sensaciones frente a los episodios vividos y con más capacidad de afrontar las adversidades y las situaciones estresantes.

Por tanto, considerar por separado los conceptos de Neurociencia y Resiliencia es casi imposible, ambos aportan grandes beneficios al momento de enfrentar una situación adversa. Un manejo adecuado de ambos conceptos garantiza al ser humano estar más preparado para enfrentar las situaciones difíciles actuales, como la que vivimos por la pandemia. Por lo que la Neurociencia y la Resiliencia permite proporcionarle al ser humano mediante la toma de decisiones, soluciones resilientes, así como la necesidad de manejar, regular, entender y razonar lo que mente y cuerpo desean saber, escuchar y sentir.

La resiliencia nos permite reconocer que el dolor ante una situación difícil es inevitable y el sufrimiento es opcional. A la vez nos permite pensar y explorar en lo que creemos y en lo que nos han vendido por mucho tiempo acerca del dolor y el fracaso. Ser resiliente depende más de la persona que del entorno, con o sin traumas. La seguridad es entender cómo estamos, es saber quién soy y cómo reacciono ante las adversidades.

Características de una persona resiliente

- ⇒ Tiene mayor conocimiento de si mismo por ende una adecuada autoestima
- ⇒ Son empáticos y emocionalmente inteligentes.
- ⇒ Conceden más valor a las cosas que antes daba por supuestas.
- ⇒ Enfrentan el proceso adverso o aprenden a vivir con él.

- ⇒ El afrontamiento los hace personas positivas.
- ⇒ Son conscientes del presente, saben que todo va a pasar en algún momento.
- ⇒ Son flexibles consigo mismo y con la vida, lo cual los hace personas perseverantes.
- ⇒ Personas tolerantes a la frustración y a la incertidumbre.
- ⇒ Duermen bien y por ende disminuyen el insomnio.
- ⇒ Valoran la ayuda que recibe de otras personas.
- ⇒ Confían en sus propias capacidades.
- ⇒ Son autónomos.
- ⇒ Son sociables.
- ⇒ Alimentan la espiritualidad.

¿Por qué es importante desarrollar la Resiliencia?

- Permite recuperarse, ya que puede pensar mejor y salir adelante con los problemas.
- No te deja vencer, te ayuda a luchar hasta el final.
- Ayuda a manejar la presión y la tensión ocasionada por los factores estresantes.
- Permite responder con mayor inteligencia emocional.
- Ayuda a superar la tristeza, la ira, el enojo y el miedo.
- Mayor crecimiento personal, no se dará por vencido.
- Se vive con sentido del humor, los problemas no molestarán.
- Se aprende siempre de los errores, se ven como oportunidades y no como fracasos.
- Ayuda a controlar emociones negativas.
- Activa las habilidades en momentos difíciles.
- Desarrolla la capacidad de autorregularse emocionalmente.

- Conocer muy bien qué me gusta y qué no me gusta.
- Apoyarse en personas que construyan y no que destruyan.
- Escribir constantemente los eventos-situaciones de crisis y poner en un lado los pros y los contras de estos.
- Aceptar el cambio, no mostrar resistencia.
- Enfocarse en metas y objetivos a corto y mediano plazo, los de largo plazo se acercan conforme se cumplan los de mediano plazo.
- Tomar acciones y decisiones determinantes.
- Desarrollar la creatividad, esto permite sobreponerse ante las adversidades.
- Ver una oportunidad en cada acontecimiento de la vida.
- Mantener una rutina diaria, la práctica constante hace que se establezca mayor destreza y habilidad de alguna tarea.
- Aprender a cuidarse, asimismo.
- Alimentar todos los días la autoestima.
- Mantener siempre una actitud positiva por más difícil que parezca la prueba.
- Fomentar la expresividad.
- Compartir las emociones.
- No tener miedo.
- Buscar educarse constantemente.
- Afianzar su marca personal, reeducándose y aprendiendo más sobre lo que sabe hacer o desempeña laboralmente, llámese esta profesión u oficio, esto permitirá crear redes de crecimiento personal.
- Ver la situación de la pandemia como una enseñanza de la vida, de la cual se tomará todo lo positivo.
- No asustarse por las adversidades, buscar siempre la mejor solución.
- No rendirse en el primer intento, entre más tardes, mayor será la recompensa cuando llegues al final de la meta.

Estrategias para desarrollar la Resiliencia

- Establecer buena comunicación y relación personal consigo mismo y los demás, una comunicación asertiva entre las personas de confianza ayuda a compartir dudas y pueden crear nuevas estrategias.
- Aprender a adaptarse a nuevos entornos sociales, convivir y hacer nuevas amistades que permitan desarrollar la empatía.



Ejemplo de ejercicio constante de eventos

Situación actual	Pensamientos, emociones, sentimientos	Algunas soluciones
Familiar enfermo de COVID	Miedo, tristeza, ansiedad, preocupación	Ir al hospital, preguntar al personal de salud cómo debe estar el paciente en la casa. Acondicionar la casa para la recuperación del paciente. Mantener la calma en todo momento y estar en comunicación constante con la familia y el médico.
Discusión con un compañero de trabajo	Ira, cólera, tristeza, enojo	Esperar a que se pase el enojo, respirar profundamente, analizar lo que sucedió, elaborar un plan para solucionar la situación, llevarlo a cabo.
Pérdida de empleo	Tristeza, ansiedad, preocupación, ira	Revisar las finanzas en términos de las responsabilidades económicas y personales, preparar curriculum para buscar otro trabajo, contactar con personas de trabajos anteriores para conocer si hay puestos disponibles, reorganizar la distribución del dinero de la liquidación, prepararme para otra oportunidad laboral.



Debemos recordar que la resiliencia no es una carga genética, no es un don especial, no es para privilegiados; la resiliencia es una capacidad que se adquiere y desarrolla constantemente cuando enfrentamos la adversidad; por lo que se sustenta de pensamientos, aptitudes, actitudes, emociones, conductas que aprendemos durante todo el proceso de nuestro desarrollo humano.

Así que es el momento para descubrir esta capacidad, las adversidades que nos está presentando la pandemia es un momento crucial para entender y comprender, qué tan capaces somos como especie humana, de sobreponernos ante las dificultades que la vida nos presenta día con día. Ser resiliente es una opción, es una decisión, es nuestra decisión de crecer y ser mejor cada día, a pesar de la oscuridad presente en el túnel de la vida. Anímate a ser resiliente siempre, haz de ello un estilo de vida.

Referencias

Resiliencia (descubriendo las propias fortalezas).
Aldo Melillo, Elbio Néstor Suárez Ojeda
(compiladores) Editorial Paidós.

Resiliencia, o la adversidad como oportunidad.
(2015) Rosario Linares. Editorial Renacimiento.