

## Pta. Instituto Español de Resiliencia

# Rafaela Santos

Esta neuropsiquiatra, que estuvo ayer en Ciudad Real de Global-  
caja, es presidenta ejecutiva de la **Fundación Humanae**, nacida  
para la **prevención** de los trastornos psiquiátricos. Además, en-  
tre 1989 y 2009 ha trabajado en el Instituto Español de Investi-  
gaciones Psiquiátricas, donde ha sido responsable diez años de  
la Unidad de **Desarrollo de la Personalidad**.

# «El hombre tiene poco tiempo para la reflexión y se ha vuelto vulnerable»

RAQUEL SANTAMARTA / CIUDAD REAL

En 2001, tras el atentado contra **Elas Torres Gemelas**, Rafaela Santos comenzó a trabajar con la Academia Americana de Estrés Postraumático. Pero, con la entrada en escena de la crisis, vio junto a otros profesionales de la Neuropsiquiatría la necesidad de trasladar los recursos aprendidos en el camino a toda la sociedad.

**Hablar de resiliencia se ha puesto de moda, pero ¿en qué consiste exactamente?**

No es un concepto nuevo. La resiliencia es una capacidad que el ser humano tiene dentro, pero hoy en día, en la sociedad de la prisa, el hombre tiene poco tiempo para la reflexión y se ha vuelto muy vulnerable porque su centro de gravedad está fuera. El estrés es un fracaso de la resiliencia, de la capacidad de afrontar adversidades y salir fortalecido de ellas. En física la resiliencia es la fuerza que un material puede soportar sin deformarse. Por eso tiene que ver mucho con la flexibilidad.

**¿Es algo innato o uno puede aprender a crecerse ante la adversidad?**

Es algo innato, pero se debe promover y psicoeducar.

**Dicen que no hay nada como conocerse a uno mismo. ¿Y qué hay del conocer a los demás?**

El autoconocimiento es fundamental para saber las capacidades que uno tiene y las que debe desarrollar. El temperamento lo traemos de fábrica, pero partiendo de él podemos sacar partido a nuestra personalidad. El conocimiento de



Santos se dirigió a 35 directivas de la mano de Horizonte XXII. / T. FERNÁNDEZ

otros nos da la capacidad de sabernos relacionar adecuadamente y de resolver los conflictos.

**También dicen que de los errores se aprende, pero en este contexto a uno le da mucho miedo meter la pata.**

De los errores y de los aciertos, de todo aprendemos. La resiliencia no se desarrolla por sí sola, sino en la interacción, en base a las experiencias. Por eso hay que aprender de los fracasos, porque pueden bloquearnos o bien ayu-

darnos a ver qué tenemos que hacer la próxima vez. Es como si tuviéramos unos circuitos neuronales configurados. Muchas veces no sabemos la resistencia que tenemos hasta que no nos enfrentamos a una situación complicada.

**El consumo de antidepresivos y ansiolíticos se dispara ante la adversidad. ¿Cumplen su función o no dejan de ser un parche ante las expectativas frustradas?**

Los psicofármacos tienen un papel importante. En casos de

depresión profunda o mucho estrés son como un ascensor que te eleva y es difícil salir adelante sin su ayuda. Pero si no se trabaja la resiliencia, fácilmente se vuelve a recaer.

**Entonces, las palabras vienen a hacer más efecto que las pastillas.**

Son distintas. Los fármacos modifican los receptores cerebrales, pero tenemos que enseñar a las personas a no generar ansiedad. Mucho más importante es el prevenir que el curar.

**En tiempos de crisis, ¿por qué cree que es tan importante mantener el control mental en la empresa?**

Por miedo, ante la incertidumbre respecto al futuro, los empresarios generan cortisol (conocido como la hormona del estrés) y adrenalina. Por eso es tan importante forzar al cerebro a pensar de otro modo, para que lo que se segregue sea la hormona de la confianza, la oxitocina.

**Los que se quedan están asumiendo gran parte del trabajo de los que se van, pero del estrés al burnout hay sólo un paso. ¿Cuándo debe uno preocuparse?**

El estrés atraviesa tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. Cuando una persona llega a la tercera, ya es demasiado tarde, está quemada. Hay que intervenir con los primeros síntomas. Creamos el Instituto Español de Resiliencia para proporcionar herramientas, pero el afectado tiene que pedir ayuda antes de que llegue el fracaso.

## de Ciudad Real te regala 100 entradas



BASES DEL SORTEO

1. Los nombres de los ganadores se publicarán el día 28/10/2011 en La Tribuna de Ciudad Real y Puertollano.

2. Los agraciados podrán retirar sus entradas el viernes 28 y lunes 31 de octubre y del 2 al 3 de noviembre (ambos inclusive) en La Tribuna de Ciudad Real situada en C/ Pedro Muñoz, 3 (Pol. Ind. Larache) de 10,00 a 14,00 h. y de 17,00 a 19,00 h (El fin de