

# Sobreponerte ante una dura situación

AGENCIA REFORMA / PALOMA VILLANUEVA Publicada el 17/01/2015



Cuando superas el miedo, creas circuitos cerebrales que ayudan a afrontar nuevas adversidades. Foto: Shutterstock.

## Compartir

¿Alguna vez te ha sucedido algo tan malo que crees que no vas a poder superarlo y te atormentas preguntándote por qué te pasó a ti?

La diferencia entre las personas que se quedan atoradas en la adversidad y las que salen adelante, la hace la capacidad de resiliencia.

## Notas relacionadas

[Activar tu corazón](#)

[Alimentar al bebé con leche materna](#)

[¡Que la comida sea tu aliado!](#)

[Cura dolor de garganta](#)

[Trotar para ser](#)

En ingeniería, la resiliencia de un material es la capacidad de absorber un impacto y almacenar energía sin deformarse, pero para la neurociencia, es el potencial para afrontar una situación adversa, superarla y salir fortalecido, explica Rafaela Santos, psiquiatra presidenta de la Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático.

"Desde la neurociencia sabemos que un tercio de la población tiene una capacidad especial para afrontar la vida con más fuerza, con más empuje. No tienen miedo y tienen más capacidad de resiliencia",

eficiente

asegura.

"Esto tiene que ver con un gen transportador de serotonina, que es el neurotransmisor de la confianza", detalla la doctora en neurociencia.

Pero aunque no seamos portadores de ese gen, todos podemos volvernos resilientes si logramos superar el miedo.

"De todos los acontecimientos que nos van marcando en la vida recibimos el impacto positivo o negativo en nuestro cerebro y nosotros fabricamos unas sustancias que son neurotransmisores y que nos generan miedo o que nos generan bienestar.

"Cuando una persona supera el miedo está creando una serie de circuitos cerebrales y en la siguiente situación difícil que tiene que afrontar ya tiene esos circuitos y eso lo lleva a pensar en no quedarse con el miedo y superar lo que le está sucediendo", apunta.

Vivir una experiencia difícil y superarla, nos lleva a aprender que hay una salida y eso multiplica nuestra capacidad de esperanza, y cuando nos toca volver a vivir algo difícil hacemos muchos más intentos por salir adelante porque confiamos en que lo superaremos.

Además de vivir sin miedo, una capacidad primordial de las personas resilientes es el manejo del dolor, es decir, ir más allá del sufrimiento y encontrarle un sentido a lo que les está pasando.

"Las personas que se preguntan '¿por qué a mí?' se quedan enganchadas en un circuito del que no pueden salir porque esa pregunta no tiene respuesta, entonces se deprimen y se vienen abajo".

La resiliencia se desarrolla desde la infancia basada en el apego con los padres, que permite nuestro desarrollo como personas, sin embargo, la autoconfianza se puede fortalecer en cualquier momento.

Cuanto más rígido es alguien, cuando más se resiste al cambio, es más vulnerable.

Santos considera que para fomentar la resiliencia, sería beneficioso que los niños en la escuela conocieran los testimonios de personas que han

superado grandes problemas para que aprendan a no tener miedo.