

‘La autoestima es clave para superar un despido’

"El reconocimiento, el amor propio y el positivismo son esenciales para tener resiliencia y afrontar la ansiedad"

Rafaela Santos, neuropsiquiatra. GLORIA NICOLÁS

M^a DOLORES CONESA Asumir la pérdida de un ser querido, luchar contra un cáncer, recuperarse tras una adicción o seguir tirando tras un despido. Se trata de la resiliencia, es decir, la capacidad del hombre para afrontar la adversidad y salir fortalecido. Este es el tema central de la conferencia que la doctora Rafaela Santos, presidenta del Instituto Español de Resiliencia, dio ayer por la tarde en Murcia.



¿Qué diferencia a las personas con resiliencia del resto?

Son más capaces de superar situaciones traumáticas o estresantes, son líderes innatos y saben reaccionar ante el miedo. En cambio, a otros la ansiedad que conlleva una situación desconocida les incapacita para responder. Es un círculo vicioso.

¿Se nace con esta cualidad o se aprende?

Se trata de una capacidad innata que posee un tercio de la población en su genética. Pero la resiliencia también se puede aprender mediante la educación y la terapia. En el Instituto Español de Resiliencia, creado el pasado año, realizamos cursos en colegios y empresas madrileñas dirigidos a los alumnos (para combatir la ansiedad ante los exámenes), a los profesores y padres (para enseñarles a reforzar la autoestima) y a los directivos (para que aprendan a comunicar a sus empleados que no existe el fracaso y que el reconocimiento es esencial).

¿Cuáles son los factores más importantes que influyen en la capacidad de resiliencia?

La educación de los padres en edades tempranas es primordial para que los niños sepan afrontar en un futuro los retos que la vida les va marcando. Actualmente, muchos de ellos sobreprotegen a sus hijos, lo que supone un gran error. Como se lo han dado todo hecho durante su infancia y adolescencia, cuando son adultos son incapaces de superar determinados obstáculos y les crea un alto nivel de ansiedad y, por consiguiente, se frustran ante las pequeñas cosas. La autoestima es clave para afrontar ciertas situaciones traumáticas como un despido o una enfermedad. El

reconocimiento también es importante, tanto en el ámbito del trabajo como en el personal, pero tenemos que tener claro que lo primordial es el nuestro propio.

¿Por qué actualmente la ansiedad y la depresión predominan en la sociedad?

Se está construyendo una sociedad infeliz. La mayor parte de la población no está preparada para afrontar una situación crítica, debido a que nos han preparado para el éxito, pero no nos han enseñado a saber perder. La crisis económica ha provocado que las personas tengan más ansiedad ante la posibilidad de ser despedidos que ante la muerte. En definitiva, se trata de una sociedad muy vulnerable. Lo positivo es que hay una parte del cerebro que aún tenemos que desarrollar.

¿Quién sería un ejemplo de persona resiliente?

Sin duda, el tenista Rafa Nadal. Sabe tanto ganar como perder y no lo considera un fracaso. Siempre se pregunta el porqué de sus fallos tras un partido.