

RAFAELA SANTOS • Neuropsiquiatra

«Resiliencia y estrés son cara y cruz de la moneda»

A. DÍAZ / ALBACETE

La neuropsiquiatra Rafaela Santos, invitada por la Asociación Cultural y social Alborea, abrió el curso 2013-2014 con una conferencia en el salón de actos de CCM, que tituló *Resiliencia y crecimiento personal*. La presidenta del Instituto Español de Resiliencia comentó a *La Tribuna de Albacete* las características de esta charla y su libro *Levantarse y luchar*.

Resiliencia es un término de nueva incorporación.

Resiliencia es algo que está en la esencia del ser humano, lo que pasa es que si que se ha definido hace poco. Viene de resilio, del latín, que es rebotar; esto es, sacar de la caída el impulso. La Real Academia la ha definido como capacidad de afrontar situaciones límite, adversas, de una manera flexible, pero saliendo fortalecido, adaptándose, sobreponiéndose, aprendiendo del conflicto y problema.

¿Todos tendríamos esta capacidad de resiliencia?

Todos somos vulnerables, pero todos podemos ser resilientes y hay un tercio de la población que se ha visto que tiene mayor capacidad. Hay un gen transportador de la serotonina y cuando una persona lo posee, tiene mayor capacidad para enfocar la vida con optimismo, pero es algo que se puede trabajar.

Más, en una situación de crisis como la que atravesamos.

Por eso me animé a escribir *Levantarse y luchar*. Soy psiquiatra y he querido, como veo que hace falta por los momentos difíciles, aportar algo desde los conocimientos de la Neurociencia, para explicar a la gente que se pueden superar las adversidades y dificultades a través de ejemplos de gente normal, que ha aprendido a superarse y afrontar la adversidad de una manera muy positiva. Yo he aprendido mucho también, porque llevo 10 o 12 años trabajando el tema.

¿Una guía?

Sí. Nosotros superamos desde el trauma situaciones muy difíciles. Presido una sociedad científica que se llama Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático y ahí tenemos guías, porque cuando una persona llega, rota, hay que reestructurar a esa persona y conseguir que siga viviendo favorablemente. Trabajamos en aceptación del problema, porque si no quieres abrir la puerta a la adversidad, entra por la ventana, no puedes decidir lo que te va a pasar en la vida, pero sí puedes decidir tu actitud, por lo que la aceptación es muy importante. El siguiente paso es adaptación, ya lo decía Darwin: sobreviven los que mejor se adaptan, hay que mirar hacia adelante y luego



Rafaela Santos habló sobre resiliencia y crecimiento personal. / C

hay que trabajar la superación, dependiendo de la personalidad. Estadísticamente, todos vamos a pasar por dos o tres situaciones potencialmente traumáticas y hay que prepararse.

¿Hay pautas para salir fortalecidos de estas situaciones?

Las hay, porque cuando un reto se supera, hay mayor capacidad para el siguiente. Recuerdo cuando oí a Pep Guardiola decir que la primera vez que se enfrentó al Real Madrid, era un reto

casí insuperable. Unas ganas, aumenta la capacidad que un reto superado da autoconfianza, las siguientes sean más fáciles, hablamos de Neurociencia, pensábamos que el cerebro era muy estático y se ve que es muy adaptable y los acontecimientos tanto positivos como negativos configuran nuestra resiliencia y estrés a lo largo de la misma moneda.

Ana R. Vivo
presenta