

Resiliencia: saber encajar los golpes

La muerte de un ser querido, el ERE de una empresa o una enfermedad inesperada pueden poner patas arriba la vida de una persona. En este tipo de situaciones límite, el cristal más duro se puede partir en mil pedazos. La resiliencia nos ayuda a gestionar la adversidad y aprender del cobre: se dobla, pero no se rompe

MADRID/EFE/MARINA VALERO Jueves 06.06.2013



EFE/Marta Pérez

Angustia, estrés, miedo al futuro... ¿Quién no se ha sentido frágil en medio de un huracán de emociones? La psiquiatra neurocientífica **Rafaela Santos, presidenta del Instituto Español de la Resiliencia y de la Fundación Humanae**, nos trae una herramienta para plantar cara a los reveses de la vida. “Todos vamos a pasar por acontecimientos muy duros. Más vale estar preparados”.

Un hecho dramático no siempre es lo que más nos daña. “Es peor no saber afrontarlo”. La psiquiatra analiza los beneficios de la resiliencia o “capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite” en su libro: ***Levantarse y luchar. Cómo superar la adversidad con la resiliencia*** (Editorial Conecta).

Escudo protector

La barrera del miedo es la actitud. “Una persona resiliente es capaz de afrontar lo que la vida le depara y no tener miedo al futuro, lo que más estrés y ansiedad genera”, matiza Santos. La clave es la **fortaleza flexible**. “El más duro se puede partir tras cualquier golpe, como el frágil cristal. En cambio, el cobre se dobla pero no se rompe”.

Resilio significa rebotar. “Para que una pelota rebote, tiene que ser elástica. Resiliencia es sacar el impulso de las caídas”.

Según Santos, un tercio de la población tiene una capacidad innata para enfrentar lo que le ocurre con optimismo y apartar todo miedo o estrés de su vida. “Son personas vitales y positivas por naturaleza. Tienen un gen reforzador de la serotonina”. No obstante, esto no tiene por qué indicar que su actitud sea resiliente. Lo mismo ocurre en otros ámbitos.

Por muy alto que sea nuestro coeficiente intelectual, cualquier otra persona menos inteligente pero más trabajadora puede tener más éxito. “Si desarrolla sus capacidades y se esfuerza, puede llegar mucho más lejos”, señala la psiquiatra. Es muy importante **saber qué hacer con nuestro potencial**.

Fases de la resiliencia

Estos son los pasos para construir una actitud resiliente:

- **Aceptación** → *¿Por qué a mí?* Suele ser la reacción de muchas personas cuando les ocurre algo terrible. *¿Y por qué no a mí?* No somos los primeros ni seremos los últimos en padecer un cáncer o perder a un amigo en un accidente de tráfico. Lo trágico también forma parte de la vida y debemos asumirlo.
- **Enfoque positivo** → *Lo que no te mata te hace más fuerte*. Todo hecho traumático desarrolla nuestra fortaleza interior y abre la puerta a nuevas oportunidades. “Ante un despido, muchas personas se quedan enganchadas en la idea de la injusticia. Otras pronto se alegran de haber encontrado una empresa mejor”, explica la psiquiatra.
- **Sin miedo** → El objetivo es generar confianza y apartar los temores. “El miedo es peor que la adversidad. Es como una centrifugadora, gira sobre sí mismo”.

En mi urna de cristal

Rafaela Santos afirma que hay **poca tolerancia a la frustración**. “Hemos vivido en una sociedad con mucho bienestar y sobreprotección. No estamos acostumbrados a la adversidades y somos más vulnerables”. ¿Resultado? Nuestros hijos corren el riesgo de ahogarse en un vaso de agua.

“Darles todo resuelto es hacerles daño. No les podemos tener en una urna de cristal, porque en cuanto salen a la calle se vienen abajo y se convierten en pequeños tiranos: sacan la rabia contra sus padres, no saben controlar sus emociones”.

Es importante fomentar la **cultura del esfuerzo** y tener muy claro que todo se logra con trabajo y voluntad. No hay fórmulas mágicas. “Nada es difícil para el que quiere. Si te empeñas en algo, al final lo consigues”, insiste la neurocientífica.



“Tenemos que trabajar para construir una sociedad mucho más feliz, productiva y sana psicológicamente”.

Vulnerables

¿Cómo afrontas las frustraciones del día a día? “Pueden ser muy pequeñas, pero hay gente que las vive como un drama y se viene abajo”, lo cual puede denotar vulnerabilidad.

Actos cotidianos como ir al cine con mucha ilusión y salir decepcionado o ver cómo un amigo nos niega un favor son fuente de angustia para más de una persona.

“Me voy a casar pero me fijo en que hace un tiempo de perros. ¡Lo importante es que me caso! Al mal tiempo, buena cara”, afirma Santos.

“Dame un punto de apoyo y moveré el mundo”

Santos expone la teoría del *yo soy, yo tengo, yo puedo*: Yo soy una persona con potencial. Yo tengo puntos de apoyo (familia, amigos, pareja...). Yo puedo analizar y cambiar mi actitud a la hora de afrontar los problemas.

No obstante, **el hombre que no ha pasado por situaciones adversas no se conoce bien**. “No sabes cuál es tu capacidad y tus límites hasta que no vives un episodio así. Pep Guardiola, antiguo entrenador del Fútbol Club Barcelona, decía que un reto superado aporta confianza después de la incertidumbre”, explica la psiquiatra.

Es la clave para darnos cuenta de que es posible salir adelante. “Hay vida después de cualquier adversidad”, añade Santos. También tras la [crisis](#) económica. La neurocientífica aconseja hacer ver a las personas desempleadas que el paro es **uno** de los componentes **temporales** de su existencia. “Debe adoptar una visión global: no todo es trabajo en la vida”.

Las situaciones irreversibles pueden causar gran desazón en una persona. “Si nos bloqueamos ante la [muerte](#) de un hijo, no miramos hacia el futuro ni hacia todo lo que nos queda por hacer. Estamos anclados en el presente de manera muy negativa. ¿Es posible salir del bucle? Sí, y José Villela es el ejemplo.

Héroes y heroínas anónimos

José, estudiante de Medicina, sufrió un terrible accidente de tráfico que lo dejó en una silla de ruedas. Lejos de adoptar una actitud pasiva y encerrarse en sí mismo, el joven convirtió el trauma en estímulo.

Aunque ya no podía cumplir su sueño de ser cirujano, no perdió la ilusión. Decidió especializarse en psiquiatría. “Ahora es un prestigioso profesional que ayuda a muchísima gente”, matiza Santos. “Si personas como José han podido reponerse, ¿por qué no voy a poder yo? Resiliente es aquel que no se derrumba ante la adversidad. Hay que aprender a no tener miedo”.

Dicen que *en la vida se aprende a base de palos*. Según la psiquiatra, es muy agradable vivir en la zona de confort, pero “donde uno se crece es en la adversidad”. Las dificultades nos hacen sacar lo mejor del interior. “**La vida es la gran maestra**”, señala.



EFE/Nicolas Armer

El Instituto Español de la Resiliencia es una sociedad científica que trata el estrés postraumático y atiende a las personas que sufren un golpe fuerte en su vida, como un atentado terrorista o una catástrofe medioambiental.

“Hay que reestructurar de una manera cognitiva su cerebro para que la adversidad no les bloquee”. Esta sociedad elabora estudios protocolizados compuestos por análisis de fortalezas y áreas vulnerables, entre otros. “Muchas veces no ponemos los medios hasta que ocurre algo gordo, pero un dólar invertido en **prevención** es igual a cien en tratamiento y mil en rehabilitación”, concluye Santos.

Etiquetado con: [actitud](#), [adversidad](#), [adversidades](#), [dificultades](#), [drama](#), [flexibilidad](#), [fortaleza](#), [frágil](#), [fragilidad](#), [miedo](#), [resiliencia](#), [resiliente](#), [resistencia](#), [superación](#), [trauma](#)

Publicado en: [Psicología y bienestar](#)