



# RESILIENCIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## Introducció

El significat de resiliència, segons la definició de la Reial Acadèmia Espanyola de la Llengua (RAE) és la capacitat humana d'assumir, amb flexibilitat, situacions límit i sobreposar-se a elles. L'origen de la paraula prové del terme llatí resilio, que és tornar enrere. La paraula s'empra en diferents branques de la psicologia, la sociologia, la mecànica, l'ecologia o el dret i en totes elles amb el significat de recuperar l'estat original.

La situació de cadascun de nosaltres, en l'època que estem vivint, ha provocat canvis en la majoria de nosaltres: podem sentir por, ansietat, insomni, frustració, incertesa, canvis d'humor, etc. Aquests símptomes són proporcionals al nivell de patiment viscut.

És important que sapiguem emprar totes les eines que tenim per a així desenvolupar un major grau de resiliència. El temps és el que ens donarà una visió global i permetrà que ens enfortim. Així i tot, hi ha gent que arribarà a desenvolupar un estrès posttraumàtic, i necessitarà un suport psicològic.



És important que aconseguim transformar tot aquest patiment en una experiència creativa i que l'empatia que genera la resiliència ens permeti ajudar als que més ho necessiten.

## Efectes de la pandèmia

Durant la pandèmia s'ha experimentat un increment de símptomes depressius, ansietat i estrès posttraumàtic. Hi ha diversos motius que estan darrere de tot això.

Algunes situacions que ho desencadenen són:

- Repercussió directa de la infecció.
- Dol per pèrdua de familiars i amics.
- Desocupació.
- Confinament. Angoixa i ansietat per la solitud o problemes de convivència.
- Incertesa econòmica.
- Mancances sanitàries: ajornaments de tractaments i operacions pel col·lapse sanitari.
- Torns abusius.
- Per a la infecció.

Tots aquests factors afecten l'estat psicològic de l'individu generant ansietat, falta de son, canvis d'humor, etc. que de forma continuada i prolongada pot arribar a generar problemes majors si no s'arriben a tractar al seu degut temps.

## Actitud resilient

La resiliència no és una qualitat innata. Per a poder desenvolupar actitud resilient es requereix de diverses aptituds. Aquestes, es poden buscar dins de nosaltres i desenvolupar-les. Són coneguts nombrosos casos de gent que és resilient i ni ho sap, i en superar una situació límit, i poder afrontar-la surt enfortida d'això. Cadascun de nosaltres ens enfrontem al dolor, la decepcions o les situacions traumàtiques, d'una forma diferent i és important que sapiguem afrontar-les amb positivisme i sapiguem treure la part bona de tot això, interioritzant aquesta experiència per a sortir enfortit d'ella.



Wolin va establir en els "Pilars de la resiliència" 10 actituds bàsiques per a desenvolupar la resiliència.

Per a augmentar, de manera individual la resiliència es recomana:



- Augmentar la generositat i l'altruisme, incrementant la cooperació i l'ajuda.
- Augmentar la creativitat, atès que tenim majors necessitats i temps per a la introspecció.
- Fomentar l'auto cura: menjar bé i sa, fer exercici físic, cuidar la salut i les possibles malalties. Controlar el consum d'alcohol.
- Fomentar la comunicació digital, per a treballar i relacionar-nos amb el nostre entorn.

Aquestes són:

- Introspecció: capacitat de preguntar-se a un/a mateix/a i donar-se una resposta honesta.
- Autoregulació emocional: és la capacitat de mantenir distància emocional i física. Saber fixar límits.
- Capacitat de relacionar-se: habilitat per a establir llaços i intimitat amb altres persones.
- Motivació essencial i iniciativa: auto exigir-se i posar-se a prova.
- Actitud positiva i optimisme: sentir-se capaç de fer front a la situació, sense obviar les dificultats.
- Sentit de l'humor: trobar el còmic en la tragèdia.
- Creativitat: crear ordre, bellesa i finalitat a partir del caos i el desordre.
- Confiança: confiar en un/a mateixos i en els recursos propis.
- Compromís: capacitat de compromís i coherència d'actes i/o actituds.
- Moralitat ètica: desig personal de benestar al proper.

