



RESILIENCIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Introducción

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) es la capacidad humana de asumir, con flexibilidad, situaciones límite y sobreponerse a ellas. El origen de la palabra proviene del término latino resilio, que es volver atrás. La palabra se emplea en diferentes ramas de la psicología, la sociología, la mecánica, la ecología o el derecho y en todas ellas con el significado de recuperar el estado original.

La situación de cada uno de nosotros, en la época que estamos viviendo, ha provocado cambios en la mayoría de nosotros: podemos sentir miedo, ansiedad, insomnio, frustración, incertidumbre, cambios de humor, etc. Estos síntomas son proporcionales al nivel de sufrimiento vivido.

Es importante que sepamos emplear todas las herramientas que tenemos para así desarrollar un mayor grado de resiliencia. El tiempo es el que nos dará una visión global y permitirá que nos fortalezcamos. Aun así, hay gente que llegará a desarrollar un estrés post-traumático, y necesitará un apoyo psicológico.



Es importante que consigamos transformar todo ese sufrimiento en una experiencia creativa y que la empatía que genera la resiliencia nos permita ayudar a los que más lo necesitan.

Efectos de la pandemia

Durante la pandemia se ha experimentado un incremento de síntomas depresivos, ansiedad y estrés post-traumático. Hay diversos motivos que están detrás de todo ello.

Algunas situaciones que lo desencadenan son:

- Repercusión directa de la infección.
- Duelo por pérdida de familiares y amigos.
- Desempleo.
- Confinamiento. Angustia y ansiedad por la soledad o problemas de convivencia.
- Incertidumbre económica.
- Carencias sanitarias: aplazamientos de tratamientos y operaciones por el colapso sanitario.
- Turnos abusivos.
- Miedo a la infección.

Todos estos factores afectan al estado psicológico del individuo generando ansiedad, falta de sueño, cambios de humor, etc. que de forma continuada y prolongada puede llegar a generar problemas mayores si no se llegan a tratar a su debido tiempo.

Actitud resiliente

La resiliencia no es una cualidad innata. Para poder desarrollar actitud resiliente se requiere de diversas aptitudes. Éstas, se pueden buscar dentro de nosotros y desarrollarlas. Son conocidos numerosos casos de gente que es resiliente y ni lo sabe, y al superar una situación límite, y poder afrontarla sale fortalecida de ello. Cada uno de nosotros nos enfrentamos al dolor, la decepciones o las situaciones traumáticas, de una forma diferente y es importante que sepamos afrontarlas con positivismo y sepamos sacar la parte buena de todo ello, interiorizando esa experiencia para salir fortalecido de ella.



Wolin estableció en los “Pilares de la resiliencia” 10 actitudes básicas para desarrollar la resiliencia.



Estas son:

- Introspección: capacidad de preguntarse a uno/a mismo/a y darse una respuesta honesta.
- Autorregulación emocional: es la capacidad de mantener distancia emocional y física. Saber fijar límites.
- Capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas.
- Motivación esencial e iniciativa: autoexigirse y ponerse a prueba.
- Actitud positiva y optimismo: sentirse capaz de hacer frente a la situación, sin obviar las dificultades.
- Sentido del humor: encontrar lo cómico en la tragedia.
- Creatividad crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- Confianza: confiar en uno/a mismos y en los recursos propios.
- Compromiso: capacidad de compromiso y coherencia de actos y/o actitudes.
- Moralidad ética: deseo personal de bienestar al prójimo.

Para aumentar, de forma individual la resiliencia se recomienda:

- Aumentar la generosidad y el altruismo, incrementando la cooperación y la ayuda.
- Aumentar la creatividad, dado que tenemos mayores necesidades y tiempo para la introspección.
- Fomentar el autocuidado: comer bien y sano, hacer ejercicio físico, cuidar la salud y las posibles enfermedades. Controlar el consumo de alcohol.
- Fomentar la comunicación digital, para trabajar y relacionarnos con nuestro entorno.

