



HABILIDAD ESENCIAL PARA EL 2021:

La resiliencia SE ENTRENA

Los fuertes vientos pueden doblar al bambú, pero sus ramas no se quiebran: de eso se trata la resiliencia, una capacidad que nos hace salir a flote frente a la adversidad. Luego de un tormentoso 2020, expertos en salud mental explican qué sirve —y qué no— para desarrollar una actitud resiliente, quizás la meta más importante para enfrentar el 2021.

SOFÍA BEUCHAT

La llegada de este 2021 sorprendió a muchos con las pilas gastadas, luego de un comienzo de década que desafió todos los flancos de la vida, desde la salud física y mental hasta la macroeconomía. Pero la adversidad no golpea a todas las personas del mismo modo. Según explica Cristóbal Hernández, director del Magíster en Psicología Clínica de la Universidad Adolfo Ibáñez (UAI), el 65% de las personas tiende a vivir situaciones críticas —como lo ha sido la pandemia, sin duda— sin que estas logren tener un efecto negativo importante o duradero. En los demás, pueden darse varias situaciones: cerca del 9% comienza a tener una sensación de sufrimiento con un cierto desfase, como una suerte de reacción en cadena; entre el 20% y el 21% deja de funcionar de manera adaptativa por algún tiempo —lo que significa que se aísla mentalmente y no logra rendir en los diferentes planos de la vida— y el resto puede caer en estados en los que este mal funcionamiento se cronifica, es decir, se convierte en la norma.

La herramienta para evitar caer en este último grupo, que por lo general requiere de ayuda profesional para salir adelante, es la resiliencia, entendida como la capacidad para enfrentar situaciones desestabilizadoras, cambios y dificultades, y salir fortalecido. El vocablo viene del latín *resilio*, que significa “volver atrás”, “rebotar”, “volver de un salto”. Por eso, suele graficarse con la analogía de los juncos o ramas de bambú, que soportan vientos huracanados sin quebrarse, a través de una estrategia que los salva: ser flexibles.

Las personas suelen creer que el resiliente nace así, como si fuera una cualidad, característica o rasgo que forma parte del temperamento de cada cual. Pero no. Al revés: se trata de una habilidad que se puede construir, entrenar y fortalecer.

—La resiliencia no es la ausencia de malestar, sino una respuesta que surge ante la presencia de un estresor que puede ser crónico o agudo. La pandemia ha sido un estresor agudo, sin duda, pero se puede cronificar, porque genera pobreza, miedo, desempleo. Resiliente no es el que no se enferma, sino el que es capaz de mejorarse.

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Uno de los autores que ha escrito recientemente sobre resiliencia es Bryan E. Robinson, psicólogo, profesor emérito de la Universidad de Carolina del Norte en Charlotte y autor de más de 40 libros, entre ellos el popular “The Right Mindset”. En noviembre, en plena pandemia, apuntó en la revista *Psychology Today*: “No es accidental que alguna gente sea más feliz y más exitosa que otra. ¿Qué los separa del resto? Convierten a la resiliencia y la búsqueda del bienestar en una prioridad”.

Robinson llama a ser activos en la búsqueda de resiliencia. Su estrategia se basa en el concepto de

Fecha: 12-01-2021
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Actualidad
 Título: **La resiliencia SE ENTRENA**

Pág.: 15
 Cm2: 541,7

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

growth mindset (mentalidad de crecimiento), acuñado por la psicóloga Carol Dweck en la Universidad de Stanford. Según este principio, los contratiempos son, básicamente, lo que te hace crecer. Por eso, evitarlos o negarlos no te lleva al éxito, sino al fracaso.

En esa línea, el primer paso que Robinson propone para un futuro con más resiliencia es, justamente, reconocer las dificultades y no dejarse abrumar por ellas. Esto implica: estar mentalmente preparado para el rechazo y las dificultades; aprender a posponer las gratificaciones a corto plazo y ser autocompasivo con las propias debilidades.

—Las situaciones adversas suelen demostrarnos que poseemos más recursos psicoemocionales de los que creíamos tener, lo que contribuye a fortalecer nuestro autoconcepto y nuestra autoeficacia —comenta el psicólogo Claudio Ibáñez, director ejecutivo del Instituto Chileno de Psicología Positiva.

Guila Sosman, psicóloga y académica de la Escuela de Psicología de la U. Diego Portales (UDP), agrega:

—Lo primero es reconocer que estamos cansados, expresarlo y permitirnos ese estado, dado que es válido y comprensible. Cuando podamos tener compasión con nosotros mismos, podemos también tenerla por los otros y ver las opciones y posibilidades que aún tenemos, buscarle el sentido a esta situación y ver los aprendizajes posibles. También identificar y fortalecer los recursos personales para lidiar con la pandemia y sus efectos.

Con todo, Ibáñez reconoce que frente a la crisis global que hoy enfrentamos, es natural que se activen pensamientos negativos. La clave está en saber cómo transformarlos en positivos: evitar “catastrofizar” el futuro, dejar de victimizarse, y no pensar tanto en lo que no se ha podido hacer durante la pandemia, para enfocarse en lo que se ha aprendido.

En el mismo sentido, Francisca von Teuber, psicóloga de Clínica U. de los Andes, propone entrenar la capacidad de mirar a largo plazo —“esto no va a durar eternamente”, puntualiza— y ser perseverantes en la costumbre de rescatar, cada día, algo bueno que nos haya ocurrido.

—Enfoquémonos en lo que sí tenemos y podemos hacer; en generar nuevas condiciones y desarrollar la creatividad —acota.

Según Ibáñez, este tipo de ejercicios mentales, por forzados que parezcan, son capaces de provocar una respuesta fisiológica positiva que resultará transformadora. “Se liberan al flujo sanguíneo opioides que nos hacen más resistentes al cansancio y al dolor”, dice sobre este fenómeno que se conoce como analgesia afectiva y conlleva al surgimiento de emociones positivas. Y agrega:

—La resiliencia no solo se puede entrenar, sino que debe entrenarse, porque la vida, en todas sus áreas, está plagada de eventos adversos. Para ello no basta con tomar la decisión de hacerlo; mientras más estructurado, sistemático, vivencial y focal sea el entrenamiento, mayor es el impacto en la resiliencia.

Este proceso, según el psiquiatra Adrian Mundt, de



Cristóbal Hernández: “Resiliente no es el que no se enferma, sino el que es capaz de mejorarse”.



Para Claudio Ibáñez es importante evitar “catastrofizar” el futuro, imaginando los peores escenarios.

“El individualismo, el desconocer y subestimar la dependencia que tenemos con los otros, frena el desarrollo de la resiliencia”.

la Escuela de Medicina de la UDP, se puede fortalecer con psicoterapias derivadas de la psicología positiva, que trabajan con las fortalezas y recursos de las personas. En esta línea, Mundt recuerda la importancia de hábitos como mantener rutinas y horarios para comer, controlar el consumo de alcohol (no más de tres unidades por ocasión y respetar cuatro días sin alcohol por semana) y buscar actividades placenteras, como el deporte o la meditación.

—Los hábitos saludables influyen en un buen nivel en la capacidad de ser resiliente. Pero cuando ya hay problemas de salud mental más serios, como una depresión, deben tomarse como algo complementario.

OPTIMISMO Y REALIDAD

El hábito de pensar “en positivo” incluye cultivar la gratitud, que pone foco en lo bueno que hemos vivido. El optimismo intencional también es útil.

—No todos los resilientes son optimistas —acota Hernández, de la UAI—. El optimismo tiene pros y contras. Te permite no paralizarte y eso es útil, pero si te ciega a los problemas puede ser peligroso.

Además, el optimismo —agrega Sosman de la UDP— no siempre depende de la voluntad personal.

—Es muy útil e importante porque nos enfoca en ver las posibilidades y soluciones y nos lleva al futuro, en vez de quedarnos pegados en las dificultades y los problemas. Pero no depende de la voluntad de un individuo, sino que se construye en conjunto con un entorno y una sociedad que propicie y garantice los derechos de todos, los buenos tratos y la solidaridad.

En suma, ser resilientes es un proceso activo que no es solo individual. También influye el entorno.

—No es tan simple como que se pueda decidir ser resiliente. En un contexto adverso, es más difícil ser resiliente. Con eso nos referimos, por ejemplo, a situaciones de pobreza o vulnerabilidad, pero también a que las personas que están alrededor nuestro no estén emocionalmente disponibles —recalca el psicólogo Cristóbal Hernández. Y agrega:

—Es más difícil alcanzar a otros y eso entorpece el proceso de contar lo que sentimos, de apoyarnos en los demás. Estamos más encerrados, más solos. Y si estamos con otras personas las vemos todo el día, lo que puede aumentar el nivel de conflictividad. Por eso, para ser resiliente es necesario pedir ayuda.

—El individualismo, el desconocer y subestimar la dependencia que tenemos con los otros, frena el desarrollo de la resiliencia —acota la psicóloga Von Teuber—. Tenemos que reconocer y cultivar la profunda necesidad que tenemos de otros. (...) Hay que pedir ayuda cuando se requiere y estar disponible para prestar ayuda. Practicar la reciprocidad.

Pero lo más importante para ponerse en “modo resiliente”, según el doctor Mundt, es no perder de vista la situación real en la que estamos, con una visión histórica y de largo plazo.

—Esto es transitorio; ya estamos iniciando el proceso de vacunación. Vamos a volver a una normalidad y a abrazarnos. Falta poco. ■