

## **La resiliencia, ¿será colectiva este año por la pandemia de COVID-19?<sup>1</sup>**

Desde que la enfermedad COVID-19 se convirtió en una pandemia en marzo de 2020, el concepto de **resiliencia** ha tomado más relevancia y las voces profesionales se suman para tomar conciencia de la importancia que tiene su significado y cómo podemos aplicar su concepto para mejorar nuestras vidas cruzadas por el coronavirus.

**La resiliencia es la capacidad de las personas para afrontar y sobreponerse a las adversidades y salir fortalecido de ellas, como la actual crisis que estamos viviendo y de la cual todavía faltan muchos meses para salir.**

Con la llegada de las vacunas y la mejora en los tratamientos contra COVID-19, la esperanza de volver un poco a la normalidad de 2019 crece y se puede vislumbrar un mejor futuro. **Por eso, fomentar la capacidad de resiliencia de cada uno es fundamental para afrontar este nuevo año 2021.**

La pandemia de coronavirus no solo ha amenazado la salud física de millones, sino que también ha causado estragos en el bienestar emocional y mental de las personas en todo el mundo. Los sentimientos de **ansiedad, impotencia y dolor** están aumentando a medida que las personas se enfrentan a un futuro cada vez más incierto.

---

<sup>1</sup> Disponible en red:  
<https://www.infobae.com/salud/2021/01/02/la-resiliencia-sera-colectiva-este-ano-por-la-pandemia-de-covid-19/>

El neurocientífico argentino **Facundo Manes denominó la “otra pandemia” a los problemas mentales generados a raíz del coronavirus, como por ejemplo la ansiedad, angustia, ánimo caído, depresión... y la lista de síntomas que atentan contra la salud mental continúa.** “No se puede separar la salud física de la salud mental. La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como el bienestar pleno, físico, mental y social. Por eso, es muy importante dar herramientas para abordar esta problemática”, explicó Manes a **Infobae.**

Para ello, entra en escena algo así como un “súper poder” o “antídoto”: **la resiliencia.** Esa capacidad que los seres humanos tenemos para superar adaptativamente situaciones de adversidad. Se trata del conjunto de factores y mecanismos que permiten superar situaciones de adversidad. Manes la explicó así: **“La buena noticia es que más allá del dolor que estamos atravesando, y que vamos a atravesar, una adaptación positiva es muy posible.** En la historia se observó que en situaciones graves y críticas muchas personas y sociedades desarrollan resiliencia. **Ella nos da la fortaleza psicológica para lidiar con el estrés y las dificultades.** Y los seres humanos que son resilientes logran la forma de cambiar el rumbo, de sanar emocionalmente y continuar avanzando a pesar de las adversidades”.

**“Muchos de nosotros vamos a empezar a experimentar nuevos sentidos de propósito y significado en la vida.** Van a aparecer nuevas fuerzas internas, nueva confianza. Algo que ya está pasando, y que tenemos que seguir en esa dirección, es una mayor apreciación de los vínculos y relaciones que tenemos. Podemos volvernos más altruistas y compasivos, a raíz de todo este shock. Que el bienestar de los demás y colectivo tenga más valor que el

éxito propio o que el estatus individual, es algo propio de la resiliencia. **La supervivencia humana y la capacidad de adaptación a situaciones difíciles se logra con “el otro” y el “salvase quien pueda” no conduce a ningún puerto**”, concluyó el experto.

La enfermedad ha sumido al mundo en la **incertidumbre** y para muchos las constantes noticias sobre la pandemia pueden parecer implacables. **“La mente, el aparato psíquico y el mundo interno** de las personas reaccionan a la llegada de esta pandemia con **mucho angustia** porque se trata objetivamente y realmente de una situación angustiante y preocupante. Entonces reaccionamos con miedo y preocupación, y anormalmente con pánico”, sostuvo en diálogo con **Infobae Claudia Borensztein**, presidente de la Asociación Psicoanalítica Argentina.

“A nuestro cerebro no le gusta la incertidumbre, porque estamos programados neurológicamente para **evitar lo inesperado, y preferimos la seguridad a lo desconocido**. Solemos creer que lo controlamos todo y sentimos que vivir con incertidumbre nos debilita”, explicó en diálogo con este medio **Gabriela Hostnik**, coach y mentora de procesos de transformación profesional.

En ese sentido, lo que hizo el coronavirus fue pegar justo en ese centro de gravedad: **creó más incertidumbre; quizá una de las mayores que hayamos enfrentado**. Y lo hizo de manera global, algo que nos iguala a todos. No tuvo en cuenta mapas, fronteras, culturas, idiomas o estratos sociales, nada.

Según **Hostnik**, se habla desde hace un tiempo del mundo **volátil, incierto, complejo y ambiguo**, o **VUCA** por sus siglas en inglés. “El nuevo mundo en el que vivimos aún no tiene nombre, y, a pesar de contar con el avance

tecnológico y de tener la información y los datos al alcance de todos, **algo impredecible, sorpresivo e inimaginable sucedió. Y lo hizo de una manera veloz**", advirtió la especialista.

Ahora bien, es justo en estos momentos donde empieza a tomar especial relevancia la **resiliencia**, "una habilidad y competencia emocional que si la entrenamos en nuestro día a día nos ayuda a atravesar las adversidades y la incertidumbre de una mejor manera".

Los catalanes expertos en neurociencia y resiliencia y autores de *Los patitos feos y los cisnes negros: Resiliencia y neurociencia*, **Anna Forés y Jordi Grané**, van más allá y hablan de la **resiliencia generativa** como "**la virtud de generar opciones, metamorfosear y seguir viviendo**". Es decir, **ver el futuro con una mirada posibilista y desarrollar nuevas oportunidades**.

Para ellos, la resiliencia generativa es el arte de generar oportunidades y de convertir lo que a priori percibimos como una amenaza en una posibilidad que abre un nuevo camino para nosotros. Es un término que han acuñado para nombrar un nuevo concepto de resiliencia que explica la capacidad que tenemos de superación de la adversidad desde la luz de los últimos descubrimientos realizados por la neurociencia.

La buena noticia es que todos tenemos la virtud y la potencia de desarrollar resiliencia, por eso hay que aprenderla, cultivarla y entrenarla. Aprender "**resiliencia en tiempo real**" consiste en **entrenarse para dar respuestas adecuadas y positivas en el hacer**.

**¿Qué nos ayuda a ser resilientes?**

- **Aprendizaje continuo:** El cerebro aprende con suma facilidad, lo que realmente le cuesta es desaprender. Cada nueva experiencia se convierte en un aprendizaje. Es importante conocer cómo aprendemos, saber cómo funciona nuestro cerebro para aprender más y mejor, y así facilitar la mentalidad de crecimiento.

- **Buscar oportunidades escondidas:** No podemos modificar los acontecimientos o adversidades que ocurren, pero sí podemos decidir qué actitud vamos a tomar frente a ellos y también hacernos nuevas preguntas que nos ayuden a cambiar la mirada.

- **Generar futuro:** Desde una mirada esperanzadora, rediseñarnos en tiempo real en nuestros trabajos, emprendimientos, proyectos, formas de liderar, de comunicar, de conectar y de cooperar.

- **Expresar gratitud:** La gratitud nos facilita a poner en perspectiva las cosas, a ser más optimistas, a ver el vaso medio lleno y a tomar conciencia de nuestras fortalezas.

- **Conectar con la creatividad:** Todas las actividades artísticas, manuales, así como escribir y leer nos ayudan a regularnos emocionalmente y a fortalecernos interiormente.

- **Cuidarnos:** Hacer ejercicio regularmente, meditar y alimentarnos bien; es beneficioso tanto para la salud física como psicológica. *Mens sana in corpore sano.*

- **Practicar el humor:** El humor es una de las herramientas más generativas con la que contamos los seres humanos ya que nos ayuda a liberarnos de la tensión emocional.

- **Hacer comunidad:** La construcción de la resiliencia en una persona, no es sólo atribuible al desarrollo de sus atributos personales, más bien se teje en **la relación con las demás personas**. La promoción de la resiliencia es una tarea colectiva y por lo tanto **tiene una dimensión comunitaria**.