

## Resiliencia, la clave para afrontar el mundo post coronavirus<sup>1</sup>

La pandemia de COVID-19 ha dado la vuelta a nuestras vidas y al mundo tal cual lo conocíamos. Si en la II Guerra Mundial el gobierno británico acuñó el lema *Keep Calm and Carry On*, en esta ocasión la canciller germana Angela Merkel ha pedido a sus compatriotas "resiliencia" para enfrentarse a la crisis sanitaria y sus derivadas económicas y sociales. A continuación, ofrecemos las claves para entender el concepto y trabajarlo en estos tiempos convulsos.

La crisis del coronavirus ha traído consigo cambios que afectan a todas las áreas de nuestra vida. A nivel personal empezamos a ser conscientes del impacto del confinamiento, **una situación excepcional que ha modificado nuestros hábitos de forma radical e introducido nuevas formas de pasar el tiempo y de entender las relaciones**. En lo laboral, con la proliferación del teletrabajo—una tendencia que, en muchos casos, viene para quedarse— el cambio también ha sido considerable. Gestionar estos repentinos cambios y hacerlo de forma adecuada es uno de los mayores retos a los que la sociedad, a nivel mundial, se ha enfrentado desde mediados del siglo pasado.

### QUÉ ES LA RESILIENCIA

La crisis sanitaria ha durado meses y sus consecuencias están aún por determinar. Para gestionar la incertidumbre y hacer frente a las adversidades entra en juego la resiliencia. Según la American Psychological

---

<sup>1</sup> Disponible en red:  
<https://www.iberdrola.com/talento/que-es-resiliencia-y-como-desarrollarla>

Association, "la resiliencia es el proceso para adaptarse bien a la adversidad, ya sea un trauma, una tragedia, una amenaza o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares, interpersonales o de salud, o situaciones estresantes a nivel laboral o financiero para salir fortalecido". Piensen, para visualizarlo, en un árbol que soporta estoico las acometidas del viento. **El término se toma de la resistencia de los materiales que se doblan sin romperse para volver a su forma original.**

La divulgación del concepto de resiliencia se la debemos a Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra y psicoanalista francés, que lo extrajo de los escritos del también psicoanalista inglés John Bowlby. Según la Teoría del Apego de este último, **los niños que durante etapas tempranas establecen un vínculo afectivo seguro con otra persona serán emocionalmente más fuertes pese a vivir experiencias duras**, como crisis o conflictos bélicos. Y son también, según Cyrulnik, más resilientes, tal y como reflejó en su famosa obra *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*.

## CONSEJOS PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA

¿La persona resiliente nace o se hace? Adam Grant, profesor de Administración y Psicología en la Universidad de Pensilvania y coautor del libro *Opción B: afrontar la adversidad, desarrollar la resiliencia y alcanzar la felicidad* junto con Sheryl Sandberg, directora de operaciones de Facebook, cree en lo segundo: **"Hay un conjunto de comportamientos que se pueden aprender de manera natural y que contribuyen a la resiliencia"**.

Si bien la corriente de la psicología positiva enfoca su labor en cómo desarrollar la resiliencia desde la infancia, existen acciones que permiten a los adultos impulsar esa capacidad de afrontar los contratiempos y salir fortalecidos. En dicha etapa se multiplican los factores que causan estrés,

pero **la experiencia vital previa y el aprendizaje adquirido en el control de las emociones —aquí entra en juego la inteligencia emocional— son bazas a favor para lograr ser personas más resilientes.** Aquí ofrecemos algunos consejos para impulsar tu resiliencia.

# ¿CÓMO SER MÁS RESILIENTE?

[CONSEJOS PARA IMPULSAR TU RESILIENCIA]



## PRACTICA EL OPTIMISMO

Una etapa difícil puede ser una oportunidad



## NO PERSONALICES LOS FRACASOS

Evita culparte: en toda situación adversa hay múltiples factores



## RECUERDA TUS ÉXITOS

Ya superaste circunstancias difíciles y puedes hacerlo de nuevo



## APOYA A LOS DEMÁS

Ayudar a otros aumenta nuestra propia fuerza y empatía



## REESCRIBE TU VIDA

La forma en que nos vemos cambia la forma en que vemos el mundo



## GESTIONA EL ESTRÉS

No va a desaparecer: tómalo como un estímulo y date descansos



## APÓYATE EN LOS DEMÁS

Una red sólida de amigos y familiares es vital en momentos de crisis



## SAL DE TU ZONA DE CONFORT

Ponte en situaciones que te supongan un reto y serás más fuerte



Fuente: The New York Times.

## CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE

**La resiliencia es un proceso dinámico que engloba multitud de factores:** desde sociales —el contexto familiar, el entorno cultural, la situación socioeconómica— hasta físicos —cognitivos, bioquímicos o fisiológicos—. Pero sí hay una serie de atributos comunes entre las personas resilientes. A continuación, repasamos algunos de ellos:

### Autoconocimiento y autoconfianza

Conocen sus propias fortalezas y debilidades, lo que les ayuda a ponerse metas, a identificar emociones positivas y negativas y, en definitiva, a creer en sí mismos y superarse.

### Empatía y sociabilidad

Tienen la capacidad de entender y de establecer vínculos afectivos con otras personas, creando relaciones saludables que les permiten integrar redes emocionales sanas en las que apoyarse.

### Positividad y humor

Un enfoque positivo ayuda a afrontar las situaciones adversas, ya que ante cualquier experiencia el foco se sitúa en el lado bueno. El humor también es un gran aliado.

### Flexibilidad

Pese a que tienen muy claros cuáles son sus objetivos y poseen la perseverancia para alcanzarlos, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario.

### Tolerancia

Saben controlar el malestar que produce en la mayoría de personas, en forma de tensión o estrés, la frustración o la incertidumbre.

### Creatividad

Son capaces de transformar una experiencia dolorosa en algo útil o incluso bello.

### Viven en el presente

Tienen el hábito de vivir el aquí y ahora, y poseen una gran capacidad de aceptación. Practican, sea de forma consciente o inconsciente, una técnica como el mindfulness.