

El camino a la resiliencia

Introducción

¿Cómo la gente enfrenta eventos difíciles que cambian su vida? ¿Cómo reacciona a eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil, un ataque terrorista y otras situaciones catastróficas?

A pesar de esto, la gente generalmente con el tiempo logra adaptarse a estas situaciones que cambian dramáticamente su vida y aumentan su tensión. ¿Qué les permite adaptarse? Es importante haber desarrollado resiliencia, un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.

Este opúsculo tiene el propósito de ayudar a sus lectores a tomar su propio camino hacia la resiliencia. Provee información sobre la resiliencia y algunos factores que afectan cómo la gente enfrenta sus problemas. Gran parte de la información ofrecida enfoca en el desarrollo y el uso de una estrategia personal para mejorar la resiliencia.

¿Qué entendemos por resiliencia?

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, una tragedia, una amenaza, o hasta fuentes de tensión significativa —como problemas familiares o de relaciones, problemas serios de salud o factores estresantes del trabajo o financieros. Significa “rebotar” como una bola o un resorte después de una experiencia difícil.

La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria no extraordinaria. La gente comúnmente demuestra resiliencia. Un ejemplo es la respuesta de los norteamericanos y las norteamericanas a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y sus esfuerzos individuales para reconstruir sus vidas.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente esté lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.

La resiliencia no es un rasgo que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Algunos Factores en la Resiliencia

Una combinación de factores contribuye a la resiliencia. Muchos estudios demuestran que el factor más importante en la resiliencia es tener relaciones de cariño y sostén dentro y fuera de la

familia. Relaciones que emanen amor y confianza, que provean modelos a seguir, que ofrezcan estímulo y seguridad que ayuden a apoyar la resiliencia de la persona.

Varios otros factores están asociados a la resiliencia, entre ellos:

· ♦ La capacidad para hacer planes realistas y llevarlos a cabo · ♦ Una visión positiva de su persona y confianza en tus fortalezas y habilidades · ♦ Destrezas en la comunicación y en la resolución de problemas · ♦ La capacidad para manejar sentimientos fuertes e impulsos

Todos estos son factores que las personas pueden desarrollar en sí mismas.

Estrategias para Desarrollar Resiliencia

Desarrollar resiliencia es un viaje personal. La gente no reacciona de la misma forma a eventos traumáticos y tensiones en su vida. Una estrategia para desarrollar resiliencia que trabaja para una persona podría no trabajar para otra. La gente usa estrategias variadas.

Alguna variación puede reflejar diferencias culturales. El trasfondo cultural de una persona puede afectar la forma cómo él o ella comunica sus sentimientos y se enfrenta a la adversidad. Por ejemplo, el trasfondo cultural afecta si una persona se relaciona con sus seres significativos, incluyendo miembros de su familia extendida y recursos de la comunidad y cómo lo hace. Al aumentar la diversidad cultural, la gente tiene acceso a mayor número de alternativas para desarrollar resiliencia.

Para escoger su estrategia personal para desarrollar resiliencia podrías considerar algunas de las incluidas en las siguientes páginas.

Diez Formas de Construir Resiliencia

Establecer relaciones – Es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas. Aceptar ayuda y sostén de personas que le quieren y le escuchan fortalece la resiliencia. Alguna gente encuentra que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe, u otros grupos locales le provee sostén social y le ayuda a reclamar la esperanza. Ayudar a otros que le necesitan también puede ser de beneficio para usted.

Evitar ver las crisis como obstáculos insuperables—Usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero si puedes cambiar cómo los interpreta y reacciona a ellos. Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán. Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor mientras se enfrenta a las situaciones difíciles.

Acepta que el cambio es parte de la vida—Es posible que como resultado de una situación

adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocar en las circunstancias que puede alterar.

Muévase hacia sus metas—Desarrolle algunas metas realistas. Haga algo regularmente—aunque le parezca que es un logro pequeño—que le permita moverse hacia sus metas. En vez de enfocarse en tareas que parecen que no puede lograr, pregúntese. “¿Qué cosa sé que pudo lograr hoy que me ayuda a caminar en la dirección hacia la cual quiero ir?”

Lleve a cabo acciones decisivas—Actúe en situaciones adversas lo mejor que pueda. Lleve a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan.

Busque oportunidades para descubrirse a si mismo/a—La gente a veces aprende algo sobre su persona y puede que se den cuenta de que han crecido en alguna forma como resultado de su lucha con la adversidad. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles han informado mejoría en sus relaciones, la sensación de mayor fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su auto-valía ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una aumentada apreciación de la vida.

Cultive una visión positiva de su persona—El desarrollar confianza en sus habilidades para resolver problemas y confiar en sus instintos ayuda a construir la resiliencia.

Mantenga las cosas en perspectiva—Aun cuando se enfrente a eventos bien dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio y mantenga una visión a largo plazo. Evite agrandar el evento fuera de proporción.

Nunca pierda la esperanza—Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.

Cuide su persona—Preste atención a sus propias necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentra relajantes. Ejercitese regularmente. El cuidar de su persona le ayuda a mantener su mente y su cuerpo listos para enfrentarse a las situaciones que requieren resiliencia.

Formas adicionales de fortalecer la resiliencia le podrían ser de ayuda. Por ejemplo, alguna gente escribe sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos en relación al trauma u otros eventos estresantes en su vida. La meditación y las prácticas espirituales ayudan a otras personas a establecer relaciones y restablecer la esperanza. La clave es identificar las formas que podrían ayudarle como parte de su estrategia personal para estimular la resiliencia.

Aprender del Pasado

Algunas preguntas que debe hacerse

Enfocarse en sus experiencias pasadas y en sus fuentes de fortaleza personal puede ayudarle a identificar qué estrategias para desarrollar resiliencia trabajarían para usted. Al explorar sus respuestas a las siguientes preguntas sobre su persona y sus reacciones a situaciones de la vida que le retan, puede descubrir cómo responder efectivamente a estos eventos difíciles.

Considere lo siguiente:

- ❖ ¿Qué tipos de eventos le han resultado más difíciles?
- ❖ ¿Cómo le han afectado dichos eventos?
- ❖ Cuando se encuentra en tensión, ¿le ha sido de ayuda pensar en las personas importantes en su vida?
- ❖ Cuando se enfrenta a una experiencia difícil, ¿a quién he acudido para que le ayude?
- ❖ ¿Qué ha aprendido sobre su persona y sus interacciones con los demás durante momentos difíciles?
- ❖ ¿Le ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?
- ❖ ¿Ha podido superar los obstáculos, y si es así, cómo?
- ❖ ¿Qué le ha ayudado a sentirse más esperanzado sobre el futuro?

Mantenerse Flexible

La resiliencia incluye mantener flexibilidad y balance en su vida mientras enfrenta circunstancias difíciles y eventos traumáticos. Esto ocurre de diferentes formas, que incluyen:

- ❖ Permitirse experimentar emociones fuertes y, además, reconocer cuando tiene que evitarlas para poder seguir funcionando.
- ❖ Adelantarse y tomar acción para lidiar con sus problemas y enfrentar las demandas del diario vivir, y además dar un paso atrás para descansar y llenarse de energía nuevamente.
- ❖ Pasar tiempo con sus seres queridos para lograr su apoyo y estímulo, y también para cuidar de su persona.
- ❖ Confiar en los demás y también confiar en usted mismo/a.

Continuar con su Viaje

Para resumir varios de los puntos principales en este opúsculo, piense en la resiliencia como parecida a tomar un viaje río abajo en una balsa.

En un río, puede encontrar rápidos, virajes, aguas lentas y áreas poco profundas. Como en la vida, los cambios que experimenta le afectan de forma diferente en el camino.

Al viajar por el río, le ayuda el conocerlo y las experiencias pasadas que has tenido con él. su viaje debe guiarse un plan, una estrategia que pienses trabaja para ti.

La perseverancia y la confianza en su capacidad para evitar los peñones y otros obstáculos son importantes. Puede ganar valor y perspicacia al navegar con éxito en las aguas embravecidas. Las personas en quienes confía que le acompañan en el viaje, pueden especialmente ayudarlo a enfrentarte a los rápidos, las corrientes y otras dificultades del río.

Puede bajarse de la balsa y descansar en la orilla del río. Sin embargo, para terminar su viaje debe remontar la balsa y continuar.

La información ofrecida en este opúsculo no debe usarse en substitución del cuidado profesional de salud y salud mental, o de la consulta a estos/as profesionales. Las personas que consideran que necesitan o que se beneficiarían de ese cuidado deben consultar a un/a psicólogo/a o a otro profesional licenciado de la salud/salud mental.

El Directorado de Práctica de la Asociación Psicológica Americana reconoce la contribución de las siguientes personas a esta contribución:

·◆ Lillian Comas-Díaz, Ph.D., Directora, Transcultural Mental Health Institute (Instituto Transcultural de Salud Mental), Washington, D.C.

·◆ Suniya S. Luther, Ph.D., Teachers College, Columbia University, New York City, NY

·◆ Salvatore R. Maddi, Ph.D., The Hardiness Institute, Inc., Universidad de California Irvine, Newport Beach, CA

·◆ H. Katherine (Kit) O'Neill, Ph.D., Universidad del Estado de Dakota del Norte y Knowlton, O'Neill and Associates, Fargo, ND

·◆ Karen W. Saakvitne, Ph.D. Traumatic Stress Institute/Center for Adult and Adolescent

Psychotherapy (Instituto para la Tensión Traumática/Centro de Psicoterapia para Adultos/as y Adolescentes), Windsor, CT

·◆Richard Glen Tedeschi, Ph.D., Departamento de Psicología, Universidad de Carolina del Norte en Charlotte

La Asociación Psicológica Americana (APA), localizada en Washington, D.C., es la organización científica y profesional más grande que representa la psicología en los Estados Unidos. Su membresía incluye más de 155,000 investigadores, educadores, clínicos, consultores y estudiantes. APA trabaja para adelantar la psicología como ciencia y como profesión y como una forma de promover la salud y el bienestar de la humanidad.

Discovery Health Channel lleva a sus espectadores a penetrar el fascinante e informativo mundo de la salud y la medicina para experimentar de primera mano, historias de la vida real de descubrimientos médicos y triunfos humanos. De la gente que le trae Discovery Channel, la marca más confiada en la televisión, el Discovery Health Channel, es parte de un negocio principal de multimedios diseñado para ayudar los/as consumidores/as a llevar una vida más saludable y más vigorosa. Discovery Health Channel y Discovery.com/health fueron fundadas por Discovery Communications, Inc. (DCI), una compañía diversificada de medios de comunicación con sede en Bethesda, MD.

Traducción:

Irma Roca de Torres, Ph.D. e Ivonne Moreno Velázquez, PhD
Universidad de Puerto Rico, Río Piedras.

(c) Copyright 2004 American Psychological Association