

# RECURSOS PSICOLÓGICOS PARA AFRONTAR LA ADVERSIDAD

Dr. Jose Carlos Fuertes Rocañin

## 1.- La resiliencia personal y social.

### RESILIENCIA

Capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.

La resiliencia es la entereza ante la vida y la capacidad de sobreponerse a un estímulo adverso.

### Etimología

El vocablo resiliencia tiene su origen en el latín (resilio) que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar.

Resiliencia deriva de la metalurgia y la osteología.

- En **metalurgia** → capacidad que tienen los metales de recuperar su estructura interna molecular después de haber sido sometidos a grandes presiones y altas temperaturas.
- En la **osteología** → capacidad que tienen los huesos para recuperar y crecer en sentido normal después de haberse fracturado.

### RESILIENCIA

El término fue adaptado a las ciencias sociales para definir aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y tienen exitoso y bienestar (Rutter, 1993).

El concepto expresa la capacidad de un individuo -o de una familia- para enfrentarse a circunstancias adversas, condiciones de vida difíciles, a situaciones potencialmente traumáticas y recuperarse saliendo fortalecido y con más recursos.

### No todos respondemos igual

Las personas **resilientes** tienen la capacidad de enfrentar las situaciones adversas, superarlas y, lo que es más positivo, aprender de ellas.

Las personas **no resilientes** se quiebran, se derrumban, no saben cómo enfrentarse a la adversidad y disminuyen su capacidad de respuesta.

### RESILIENCIA

La resiliencia no es algo que una persona tenga o no tenga, sino que implica una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede aprender y desarrollar.

## **La personalidad de los resilientes**

- Identifican de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.
- **Controlan sus emociones** sobre todo ante la adversidad y pueden permanecer centrados en situaciones de crisis.
- Saben modular sus impulsos y su conducta en situaciones de alta presión.
- Se consideran competentes y confían en sus propias capacidades.
- Son empáticos. Es decir, tienen una buena capacidad para leer las emociones de los demás y conectar con ellas.
- Son capaces de buscar nuevas oportunidades, retos y relaciones para lograr más éxito y satisfacción en su vida.
- Funcionan con **optimismo realista** → piensan que las cosas pueden ir bien, tienen una visión positiva del futuro y controlan el curso de su vida, sin dejarse llevar por la irrealidad o las fantasías.
- El pensamiento resiliente es realista, lógico y flexible.
- Cometen menos errores de pensamiento (como la exageración o sacar conclusiones precipitadamente sin evidencias que las corroboren) e interpretan la realidad de un modo más adecuado que las personas menos resilientes.

## **Características de los resilientes (1)**

1. Autoestima fuerte y flexible.
2. Independencia de pensamiento y de acción.
3. Habilidad para dar y recibir en las relaciones con los demás.
4. Alto grado de disciplina y de sentido de la responsabilidad.
5. Reconocimiento y desarrollo de sus propias capacidades.
6. Una mente abierta y receptiva a nuevas ideas.
7. Una disposición para soñar.
8. Gran variedad de intereses.
9. Un refinado sentido del humor.
10. La percepción de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.
11. Capacidad para comunicar estos sentimientos y de manera adecuada.
12. Una gran tolerancia ante la adversidad.
13. Capacidad de concentración.
14. Las experiencias personales son interpretadas con un sentido de esperanza.
15. Capacidad de afrontamiento.
16. Apoyo social.
17. La existencia de un propósito significativo en la vida.

## **Que hacer para ser resiliente**

Tener en tu vida personas que te quieran y apoyen y en quien confiar es muy importante ya que te hace mucho más resiliente que si estás solo.

Permitirte sentir emociones intensas sin temerlas ni huir de ellas, y al mismo tiempo ser capaz de reconocer cuándo necesitas evitar sentir alguna emoción y centrar tu mente en alguna distracción.

### **Que hacer para ser resiliente**

No huir de los problemas sino afrontarlos y buscar soluciones. Implica ver los problemas como retos que puedes superar y no como terribles amenazas.

Tomarte tiempo para descansar y recuperar fuerzas, sabiendo lo que puedes exigirte y cuándo debes parar.

Confiar tanto en ti mismo como en los demás.

### **Neuroquímica de la resiliencia**

El cortisol está vinculado con un incremento de la vigilancia o el estado de alerta, así como de la atención focal.

Por otra parte, el exceso de cortisol implica: déficits en el desarrollo, en la reproducción y en respuestas inmunes adecuadas.

**En síntesis: el cortisol atenta contra la resiliencia.**

### **Neuroquímica de la resiliencia (1)**

El exceso de estrés, disminuye la tasa de testosterona, y ello implica:

- menor grado de autoconfianza
- disminución de la proactividad
- reducción de la capacidad de atención
- incremento de la tristeza vital
- menor capacidad para efectuar pensamientos asertivos o creativos
- dificultad para buscar y encontrar soluciones o para ejercer el llamado pensamiento lateral.

### **Neuroquímica de la resiliencia (2)**

La tasa de cortisol aumenta en la medida en que se incrementa el estrés negativo, si bien tiende a recuperar su nivel normal cuando cesa este, pero esa homeostasis (autorregulación) no ocurre con la testosterona.

El estrés negativo crónico produce un descenso de la tasa de testosterona y, una vez descendido se mantiene baja la tasa sin una readaptación compensatoria.

Esto explicaría (al menos parcialmente) lo observado en gente sometida a estrés intenso o crónico:

- poco pensamiento asertivo
- poca creatividad
- poca proactividad
- frecuencia de ideas estereotipadas (repetición de esquemas)
- disfunciones sexuales.

### **Neuroquímica de la resiliencia (y 3)**

La DHEA (dehidroepiandrosterona), sintetizada en el circuito suprarrenales-gónadas-cerebro, disminuye la actividad del colesterol previniendo infartos cardiacos y cerebrales. Se la considera prosiliente al inhibir sobreexpresiones de glutamato y glucocorticoides que directa e indirectamente afectan negativamente la actividad cerebral. La Galanina, originada en los intestinos, se distribuye luego por las arterias y vasos sanguíneos y llega así al sistema nervioso central, disminuyendo el riesgo de isquemias, principalmente de aquellas que pueden afectar la región prefrontal del cerebro, así como el hipocampo, hipotálamo, amígdala y locus cerúleos. Por tal motivo, al proteger los tejidos cerebrales, se observa que la Galanina favorece la resiliencia.

### **Resiliencia Familiar**

*Capacidad de una familia para recuperarse de circunstancias adversas y salir fortalecida y con mayores recursos para afrontar otras dificultades de la vida.*

## ***2.- Pensamiento positivo y racional: La mejor forma de superar la adversidad y prevenir la enfermedad mental.***

### **EL SER HUMANO**

Los ser humano funciona en tres dimensiones que se interrelacionan entre sí, es decir, que cada dimensión afecta a las demás en forma continua.

Las dimensiones son:

- ***Pensamiento***
- ***Sentimiento***
- ***Conducta***

***Algunas personas están convencidas que son las situaciones o circunstancias externas las que directamente causan la manera como nos sentimos y la forma como actuamos, pero eso no es cierto....***

**No son los eventos que suceden los que perturban a los seres humanos, sino la opinión o interpretación que se hace de ellos.**

### **FORMAS DE PENSAMIENTO**

**Racional** → razonable, lógico, acertado, realista, que aumenta la autoestima. Es la forma de pensar, sentir y actuar que ayuda a la supervivencia y felicidad humana.

**Irracional** → catastrófico, absolutista, no acertado, autoderrotista e irrealista.

Es cualquier pensamiento, emoción o conducta que lleva a consecuencias autodestructivas que interfieren en forma significativa con la supervivencia y felicidad del individuo.

Cuando actuamos y pensamos de manera racional, es cuando nos sentimos felices, efectivos y saludables emocionalmente.

Nuestros pensamientos, actitudes, interpretaciones y creencias, en muchas ocasiones toman la forma de un diálogo interno o **autoverbalizaciones**. Igual que conversamos con las demás personas, lo hacemos con nosotros mismos transformando nuestro pensamiento en un **diálogo interno**.

### **Diálogo interno irracional**

#### **“Absolutización”**

Se manifiesta al tratar de cambiar lo que se quiere, desea o se prefiere, en necesidades absolutas y vitales.

#### **“Catastrofización”**

Autoconvencimiento de que si una necesidad no es satisfecha eso será horroroso, terrible, catastrófico e insoportable.

### **Mas características del dialogo irracional**

- Sacar conclusiones incorrectas de los datos.
- A partir de datos escasos, obtener conclusiones categóricas y generales.
- No considerar la evidencia al hacer juicios.
- Atribuir automáticamente motivaciones negativas a las demás personas.
- Focalizar únicamente en pensamientos autodepreciativos.

### **PENSAMIENTOS IRRACIONALES MAS FRECUENTES**

***\*Es absolutamente necesario para una persona "adulta" obtener el amor y aprobación de "todas" las personas significativas de su vida.***

Es imposible ser queridos y aprobados por todas las personas importantes en nuestra vida. El intentar conseguirlo nos vuelve inseguros, ansiosos, frustrados y minusvalorados.

***\*Debemos ser competentes y perfectos en todos los aspectos de nuestra vida, para considerarnos valiosos.***

Esto lleva a confundir nuestro valor intrínseco con el externo. Nos volvemos temerosos del fracaso, irascibles, con baja autoestima y con normas de ejecución rígidas y perfeccionistas.

***\*Ciertas personas son malas, perversas y villanas, y deben ser castigadas.***

No existen lo "bueno" y lo malo". Las conductas "inmorales o incorrectas" son resultado de ignorancia, falta de inteligencia o perturbación emocional. Somos seres falibles. El culpar o castigar severamente aumenta estos problemas en vez de corregirlos.

***\*Es horroroso que las situaciones y personas no sean de la manera en que consideramos deberían ser.***

La realidad es como es aunque no nos guste, y siempre podemos trabajar en mejorarla. Pero quejarnos por la manera diferente a nuestros deseos en que son las cosas puede empeorar una situación. No hay circunstancias catastróficas.

***\*La infelicidad humana se debe siempre a causas externas y nosotros no tenemos capacidad para controlar nuestras emociones perturbadas ni nuestras experiencias.***

Son nuestras autoverbalizaciones las que nos perturban y descontrolan. Estas ideas son la base de la desesperanza, ansiedad y depresión.

***\*Todas las situaciones potencialmente amenazantes o desconocidas, deben preocuparnos y causarnos ansiedad excesiva y debemos evitarlas a cualquier precio.***

Esta idea es causa de angustia y de evitaciones innecesarias, además impide el juicio objetivo, lo que puede entonces si producir precisamente lo que tememos.

***\*Es más fácil el evitar las dificultades y responsabilidades que el enfrentarlas.***

Esta idea es la base de una tolerancia pobre a la frustración y obstáculo para lograr metas a largo plazo. El eludir las dificultades y responsabilidades puede crear más problemas en el futuro.

***\*Debemos ser siempre dependientes de los demás y tener siempre a alguien más fuerte en quien confiar.***

No se trata de rehusar la ayuda sólo para probar lo fuerte que somos, cuando realmente ésta sería beneficiosa. Pero esta idea llevada al extremo menoscaba nuestra capacidad de independencia y autoconfianza.

***\*Estamos determinados por la influencia del pasado, nunca podemos librarnos del pasado y tampoco nunca podemos librarnos de influencias nocivas anteriores.***

Aunque el pasado tiene influencia en nuestra vida presente, podemos aprender a cambiar el presente por medio del esfuerzo y de la aplicación sistemática de técnicas apropiadas que promuevan dicho cambio.

***\*Debemos preocuparnos mucho por los problemas y trastornos de otras personas.***

No se trata de volvernos insensibles. Más bien, el mensaje es que si perdemos nuestro control igual que la persona trastornada, ya no podríamos ayudar. Es mejor calmarnos y actuar más objetivamente, reconociendo que todos podemos fallar pero que podemos tolerar dicho fracaso.

***\*Siempre hay una solución única y perfecta para cada problema y es catastrófico cuando no la encontramos.***

En ocasiones no hay soluciones perfectas para los problemas de la vida, y el involucrarnos en esta búsqueda puede cegarnos ante soluciones satisfactorias, aunque no perfectas.

### **Otras ideas irracionales**

***\*Cuando otras personas no nos aprueban, invariablemente quiere decir que estamos equivocados o somos malos.***

Esta creencia conduce a una ansiedad crónica en la mayoría de situaciones interpersonales. No podemos generalizar a partir de un rasgo o situación, a la totalidad de nuestra personalidad o nuestra vida, aun cuando hayamos estado equivocados.

***\*Existe un amor perfecto, y una relación perfecta.***

Esta noción crea inseguridad e insatisfacción de una relación a otra. Ninguna es lo bastante buena porque esperamos la relación perfecta, y eso **nunca llega**.

***\*No deberíamos sentir dolor, frustración, incomodidad, ya que estamos destinados a la "Buena Vida".***

Una posición realista es que las incomodidades o frustraciones son partes inevitables de la vida, y con frecuencia acompañan a las decisiones, duras pero saludables, en el proceso de crecimiento personal.

***\*"Juguemos a la seguridad". No tomemos riesgos.***

Es erróneo pensar que siempre es más importante la seguridad que tomar los riesgos que conlleva la felicidad. Es erróneo pensar que todo riesgo traerá solamente problemas. Es conveniente en diversas situaciones el tomar riesgos calculados.

***\*Evitemos al máximo el cometer errores. No digas ni hagas nada donde puedas equivocarte.***

Esta creencia refleja que nos consideramos débiles o estúpidos cuando cometemos errores. Somos imperfectos y aunque no queramos en ocasiones nos equivocaremos, además esto puede ayudarnos a crecer en aquellas áreas en que somos menos efectivos. El detenernos de actuar (decir o hacer) por temor a cometer errores puede llegar a ser extremadamente paralizante y auto-derrotista.

### **De la teoría a la práctica**

#### **DISPUTAR/DESAFIAR O CONTRA-ARGUMENTAR LAS IDEAS IRRACIONALES**

##### **(D)**

- *Puedo fallar, pero también puedo tener éxito.*
- *Si fracasara la entrevista, eso no tiene que ver con mi valor como ser humano.*
- *Posible no es lo mismo que probable. Ahora, ¿qué probabilidades tengo de fracasar: 75%, 50%, 25%?*
- *La palabra "jamás" es muy amplia. Sería tonto si dejara de ser feliz por no obtener un empleo.*
- *\*El elemento E que completa el Modelo A-B-C-D, se refiere al "efecto" de haber atacado nuestras ideas irracionales, y comenzar a actuar en base a nuestro nuevo pensar y sentir. Se espera que en el punto E la persona experimente un cambio emocional conductual.*

#### **CAMBIO EMOCIONAL-CONDUCTUAL (E )**

1. Ansiedad normal ante una **situación estresante**.
3. Alerta.
5. Firmeza en la voz.
7. Cesan los temblores de las manos.
2. Se reduce el temor y la persona siente más valor.
4. Defensividad apropiada.
6. Pedir aclaraciones.
8. Acudir a la entrevista.

### Ideas racionales

- Son realistas (siguen a la realidad son verdaderos).
- Son apoyados por la evidencia de los datos.
- Nos ayudan a obtener lo que queremos.
- Producen sentimientos **/emociones apropiada ante situaciones adversas** (irritación tristeza, preocupación, pesar, etc.).
- Son preferencias o deseos.
- Nos ayudan a proteger nuestra vida

### Beneficios de pensar racionalmente:

- *Mayor control de nuestros sentimientos*
- *Mayor bienestar social-interpersonal*
- *Mayor bienestar psicológico-emocional y "mental".*
- *Mayor probabilidad de alcanzar nuestras metas.*
- *Mayor disfrute de la vida.*