



## *Resistencia al Estrés*

*Como el resto de la  
naturaleza, la mente  
también puede crecer  
en tiempos de crisis*



# RESISTENCIA AL ESTRÉS

Algunas personas son capaces de adaptarse a las situaciones estresantes o adversas de manera positiva. ¿Cómo lo consiguen? Aunque la resistencia mental viene en parte determinada desde el nacimiento, también podemos estimularla y moldearla

Es cuando resulta determinante nuestra capacidad de *Resiliencia*, concepto tomado desde la ciencia de los materiales y que en psicología se refiere precisamente a la resistencia mental para enfrentar los problemas de la vida

En un video que publicamos hace unos días se explica qué es la resiliencia y sus alcances, por lo que veamos ahora cuestiones más específicas

# CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

Tres son sus características centrales:

En primer lugar, la resiliencia describe el regreso a un estado de equilibrio o estado inicial e, incluso, una ganancia en la resistencia mental

Segundo, no es una capacidad estable, sino consiste en un proceso dinámico que se va desarrollando a lo largo de la vida

Tercero, la resiliencia surge principalmente de la vivencia de situaciones de crisis y otras adversidades, así como de la superación exitosa de éstas



# CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

Pero además de esas 3 características principales, se conocen cada vez mejor las bases biológicas de la resiliencia, que resultan importantes para comprender mejor su dinámica

En estas bases el estrés desempeña un papel destacado, pues en las personas especialmente resilientes el nivel de la hormona (cortisol) del estrés vuelve a descender con rapidez frente a la adversidad y, además, los procesos inflamatorios del organismo son más débiles que en las personas menos resilientes

Esto permite que se recuperen antes de las situaciones estresantes y que, al mismo tiempo, se acostumbren a ellas. Además, sufren con menos frecuencia enfermedades metabólicas y cardiovasculares

# CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

Asimismo, existen otros mecanismos que moldean la resistencia mental de una persona y que actúan como factores protectores:

- *Habilidades y relaciones sociales*, pues las personas resilientes muestran un comportamiento más prosocial, tienen mejor autoestima y afrontan los problemas de manera más activa. Suelen estar más dispuestas a construir una red social y a mantenerla. Todo esto proporciona, a su vez, un soporte emocional, ayuda práctica y modelos de referencia, por ejemplo de otras personas que enfrentaron un problema similar y salieron fortalecidas
- *Habilidades empáticas y la solidaridad* que promueven la tendencia a ayudar a otros son características de las personas resilientes, mostrando mayor interés por las actividades que favorecen el bienestar de los demás, lo que a su vez ayuda a reforzar el vínculo con otras personas, fortaleciendo un círculo virtuoso



# CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

- *Sentido de coherencia*, que se refiere a una orientación vital básica caracterizada por encontrar un sentido a lo que se experimenta, de esta manera, las personas resilientes hallan una explicación para las crisis y los problemas de la vida, y consideran que poseen suficientes recursos para superarlos o, al menos, tienen la confianza de que los tendrán, lo que les hace especialmente resistentes al estrés
- *La flexibilidad cognitiva* constituye otro pilar de la resiliencia y se refiere a la habilidad de reanalizar las propias vivencias y actitudes, de manera de encontrar un lado más positivo a las situaciones adversas, es como ver el lado lleno del vaso, optimismo que facilitará el adaptarse de manera flexible a las condiciones ambientales cambiantes. Pero esto no significa evitar las consecuencias dolorosas, pues si bien una ruptura de pareja o pérdida de trabajo pueden producir por un tiempo razonable sentimientos de tristeza y preocupación, las personas resilientes tenderán a aceptar la situación y a encontrar antes una oportunidad para comenzar de nuevo, lo que a su vez potenciará su autoestima y fuerza para resistir a la adversidad

# CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

- *Orientación al problema.* Las personas resilientes presentan un afrontamiento activo del estrés, procurando resolver el problema, buscan la ayuda de los demás y están más convencidos de poder lograr sus objetivos a pesar de todos los obstáculos
- *Atención a la salud física y bienestar general.* El deporte, alimentación saludable, bajo consumo de alcohol y tabaco, benefician física y mentalmente. Las personas que se mantienen en buena forma física y activas suelen estar de mejor humor, ser más resistentes y liberan menos hormonas del estrés en determinadas situaciones generadoras de ansiedad (como hablar en público); además, un estilo de vida activo aumenta las oportunidades para establecer más y mejores relaciones con otras personas



# ¿SE PUEDE DESARROLLAR LA RESILIENCIA?

Efectivamente sí es posible desarrollar y fortalecer la resiliencia, y la respuesta al “cómo” se desprende de las mismas características expuestas anteriormente, además, su entrenamiento aporta efectos positivos para la salud mental. Pero este tipo de cambios exigen perseverancia y tiempo

En síntesis, entre los factores que han demostrado contribuir a la resiliencia destacan la habilidad de despertar emociones positivas en uno mismo con regularidad, asumir los retos con expectativas optimistas y construir una red social funcional a la que pueda acudir en situaciones difíciles de la vida

Cuál de dichos factores ayuda más a una persona que atraviesa una situación crítica, varía de un individuo a otro. El manejo de las crisis debe adaptarse siempre a las circunstancias y propias posibilidades. Si, por ejemplo, una causa estresante resulta incontrolable, la aceptación o, incluso, apartarla de la mente puede ser un método adecuado, mientras que en otras circunstancias puede resultar más beneficioso un afrontamiento activo

