Hablamos con...

RAFAELA SANTOS RIVAS

Es una de las mayores autoridades en resiliencia. Nos cuenta cómo desarrollarla y su importancia para superar las adversidades.

por CARMEN CASTELLANOS

En primer lugar ¿Qué es la resiliencia?
Es la capacidad de afrontar la adversidad de una manera constructiva. Se trata de crear los recursos psicológicos para fortalecerse ante esas situaciones y salir mejor.

¿Cuándo empezó a estudiarse?
Ha llevado más de 20 años, y el Instituto se ha creado a partir del problema. El trauma era una entidad que estaba asociada a catástrofes terroristas, pero nos dimos cuenta que esos mismos síntomas postraumáticos se daban en otras situaciones que no eran tan terribles. El trauma se había metido en la sociedad, que se estaba haciendo más vulnerable. Trabajamos con esa vulnerabilidad.

¿De dónde viene el concepto?
Es un término sacado de la física de los materiales. El cristal es duro, no se puede moldear, pero es muy frágil. Sin embargo el cobre es maleable, pero no se rompe. Esto también se aplica a las personas. Darwin ya dijo que entre los animales no sobreviven los más fuertes, sino los que mejor se adaptan. En definitiva, que hay que adaptarse a la dificultades y retos de la vida, no verlos como una amenaza, si no como un reto.

¿Cómo funciona la resiliencia?
Si ves el problema como un reto los neurotransmisores que se generan son positivos, te dices "quiero ganar". Eso aporta mucho a la salud mental, ser felices con lo que te traiga la vida, ya que todos pasamos 3 o 4 hechos traumáticos en la vida. El cerebro es muy rico, en función del mensaje que reciba se prepara para resistir. La resiliencia es una adaptación del cerebro ante la adversidad, a través de técnicas que pueden reforzarla.
El cerebro está programado de manera natural a la felicidad y la supervivencia, pero también desarrolla el miedo a lo desconocido. Creerse que uno es capaz depende de cada persona. Hay que aprender a surfear la ola, buscar el camino.

¿Puede confundirse con resignación?
No, la persona que se resigna deja pasar la tormenta, no hace nada; el resiliente encuentra el camino para buscar la salida. Se adquiere en tres niveles: hay que aceptar la realidad que viene impuesta, adaptarse a los problemas. Luego hay que afrontar y superar, es un crecimiento. No se

"EL CEREBRO HA SIDO PREPARADO PARA SER FELIZ, Y LA FORMA DE ALCANZARLO ES LA RESILIENCIA: NUESTRA CAPACIDAD DE SUPERACIÓN Y CRECIMIENTO"

trata de una habilidad, es una actitud ante la vida y los acontecimientos. Nuestro cerebro se modifica con cualquier experiencia, por lo que la actitud se potencia a través de una pautas. Hay que conocerse a sí mismo, tanto las fortalezas como las debilidades.

¿Hay que enseñar a ser resiliente?

Nosotros trabajamos mucho en los colegios, ya que esta es una capacidad que debe desarrollarse. Hoy en día hay poca tolerancia a la frustración. Los padres no deben hacer lo que los niños tienen que hacer, no hay que dárselo todo hecho. Ellos tienen que generar los recursos. Si hubiera una buena educación, la resiliencia iría creciendo de forma natural, si no se puede enseñar con técnicas. Quizás esta generación no lo ha desarrollado ya que hemos vivido en una burbuja de bienestar.

¿Los padres pueden ayudar?

Hay programas y cursos *online* para padres. Es un error no hablar de ciertas cosas con los niños. Las cosas se aceptan con el razonamiento, el uso de las funciones superiores del cerebro, aprendiendo a desdramatizar. Las nuevas tecnologías no lo favorecen: los niños se educan en la impulsividad, en la inmediatez. Muchos se quejan por todo, pero desarrollar la queja neurotiza a la gente. Un niño que se queja será un adulto neurótico. Hay que enseñar a los padres a educar, ya que nadie nos enseña a sobreponernos. El cerebro aprende por modelos. De hecho el 20 de octubre tendremos una jornada de difusión con atletas paraolímpicos.

¿La capacidad de resiliencia puede heredarse?

Lo que influye es la educación. Si pudiéramos evaluarlo un 30 % es la capacidad que traigo de fábrica y el 70 % lo aprendido. Se puede tener un componente natural, una mayor facilidad, pero se puede aprender. Cada uno en su nivel puede llegar a mucho más de lo que cree.

¿Existen traumas que no pueden superarse?

Yo nunca me he encontrado con traumas que no se puedan superar, si no personas que se victimizan. Todo el mundo tiene puntos de apoyo, familia, profesionales que pueden ayudarle, recursos sociales, en su entorno familiar y social. Hay que aceptar que no se puede arreglar lo que se ha perdido. Si una madre pierde un hijo puede volcarse en los otros hijos. Yo tengo el caso de un paciente tetrapléjico, un médico, que tiene paralizado el 90 % de su cuerpo, solo puede mover la cabeza. Entonces ha decidido: "Solo tengo el 10 %, la cabeza, voy a ser psiquiatra, crear con la palabra". Ahora es feliz. Cuando uno dice "no lo puedo superar" se pone límites al cerebro.

Creo que existen algunas *apps*.

Si. En la *app* gratuita UPP! se establece un nivel de resiliencia, así como en Checking Stress, prevista para acontecimientos como el 11-M. En estos casos los servicios de urgencia pueden determinar a quien atender antes: puede haber una persona gritando y otra en silencio en la escena de la catástrofe y ser la persona que está quieta y callada la que necesita atención prioritaria.

¿Quiere darnos alguna clave?

Nos tomamos la vida demasiado en serio, hay que aprender a relativizar.

Su libro

En el libro *"Levantarse y luchar. Cómo superar la adversidad con la resiliencia"*, la doctora Santos nos da las claves para superar los contratiempos: "Los ingredientes de la resiliencia están enmarcados en la fuerza interior y la fuerza de voluntad, que son el patrimonio de la grandeza de espíritu de los que saben lo que quieren y luchan por alcanzarlo". El libro ofrece el testimonio de personas que superaron situaciones realmente traumáticas y a las que vencieron superándolas. "La vida viene sin manual de instrucciones. Por eso la vida enseña más que muchos libros...El pesimismo llama al pesimismo y la capacidad de superación hace brotar el optimismo. Hay que educar para el esfuerzo, para la lucha."

Bio exprés

Rafaela Santos Rivas es médico, especialista en Psiquiatría con el doctorado en Neurociencia. Presidenta del Instituto Español de Resiliencia y de la Fundación Humanae. Presidenta de la Sociedad Española de Especialistas en estrés Postraumático y miembro Board de la American Society of Traumatic Stress Specialists (U.S.A.). Es autora del libro "Levantarse y luchar. Cómo superar la adversidad con la resiliencia". Editorial Conecta. Premio KnowSquare al Mejor Libro de Empresa 2013.

TU NIVEL DE RESILIENCIA

Descubrirlo te permitirá tener una sensación de control sobre los acontecimientos. Valora tu fortaleza y tu vulnerabilidad.

Conocer nuestras capacidades nos ayudará a fortalecernos para afrontar las situaciones traumáticas que puedan sobrevenir.

La escala de resiliencia determina la capacidad de cada uno de afrontar la adversidad y los retos, saliendo fortalecido de ellos. Modera el efecto negativo del estrés fomentando la adaptación para evitar que situaciones amenazantes deterioren el funcionamiento de la persona. La escala evalúa diez dimensiones y exige que se conteste sincera y honestamente, sin confundir la realidad con lo que nos gustaría ser.

Reconocer nuestra vulnerabilidad

La escala propone afirmaciones, a las que hay que responder verdadero o falso, como: **habitualmente soy optimista. Considero que las dificultades son retos temporales, espero superarlos y creo que las cosas saldrán bien;** en mi trabajo puedo tolerar niveles elevados de incertidumbre y ambigüedad; me adapto rápidamente a las novedades sorteando los reveses y dificultades sin que suponga malestar psicológico; tengo la costumbre de aprender de mis aciertos y errores sabiendo que no siempre, ni todo, tiene que salirme bien. Se trata de evaluar cómo nos consideramos, si nos sentimos seguros de nosotros mismos. si nos adaptamos con facilidad a diferentes condiciones, si somos optimistas, eficientes, organizados, si somos capaces de cambiar de opinión cuando lo vemos razonable, si estamos satisfechos con nuestra vida...

Situaciones de conflicto

El cerebro ha sido diseñado para ser feliz y la forma de prepararlo es la resiliencia. No se trata de una capacidad extraordinaria, comúnmente las personas demuestran tenerla: después de un ataque terrorista la gente reconstruye su vida con mayor y menor dificultad. La resiliencia incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona. Todos pasaremos por diferentes situaciones conflictivas o problemas a lo largo de nuestra vida y, en ellas, nuestro nivel puede subir o descender.

Superar 3 etapas

Con esta herramienta se evalúan 3 escalas: **la aceptación** ante una situación o un problema que viene y no puede cambiarse; **la adaptación**, la confianza en uno mismo para seguir siendo productivo; **el crecimiento,** desarrollar la motivación, desdramatizar. Aquí es fundamental el optimismo, el sentido del humor, no tomarse la vida demasiado en serio. Cuando se supera la adversidad se crece y un reto conseguido se transforma entonces en una fortaleza.

TU ESCALA EN EL MÓVIL

La app del Instituto Español de Resiliencia, UPP!, de descarga gratuita, permite medir el nivel de resiliencia de forma precisa. Incluye un test científico de 50 preguntas, además de testimonios de personas que han sabido volver a empezar.