

Resiliencia: Después del Huracán

La devastación que dejó huracán puede dejar a la gente con emociones fuertes y un sentido fuerte de incertidumbre.

Sin embargo, la gente tiene a adaptarse bien a través del tiempo ante eventos que cambian la vida y a situaciones estresantes. ¿Qué les permite hacerlo? Conlleva, resiliencia, un proceso continuo que requiere tiempo y esfuerzo y compromete a las personas a tomar un número de pasos.

Qué es Resiliencia?

Resiliencia es el proceso de adaptarse bien ante la adversidad, trauma, tragedia, amenazas o aún ante fuentes significativas de estrés –tales como problemas de familia y relaciones, problemas serios de salud, o estresores en el lugar de trabajo o financieros. Significa rebotar de las experiencias difíciles.

La investigación ha demostrado que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria. Las personas comúnmente demuestran resiliencia. Los ejemplos de resiliencia ante el paso del huracán son abundantes. Una mujer, mirando hacia los restos de lo que solía ser su casa dijo a las noticias que ella era fuerte y que lo único que importaba era la vida de sus seres queridos.

Ser resiliente no significa que la persona no experimente dificultad o dolor. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido adversidades o traumas mayores en sus vidas. De hecho, es usual que el camino a la resiliencia lleve un dolor emocional considerable.

La resiliencia no es un rasgo que las personas tienen o no tienen. Conlleva conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar.

Factores y Estrategias de Resiliencia

Factores en Resiliencia

Una combinación de factores contribuye a la resiliencia. Muchos estudios demuestran que un factor primario para en la resiliencia es tener relaciones que ofrezcan cuidados y apoyo dentro y fuera de la familia. Las relaciones que crean apoyo y confianza, proveen modelaje y ofrecen estímulo y reafirmación contribuyen a afirmar la resiliencia en una persona.

Otros factores asociados a la resiliencia incluyen:

- La capacidad para hacer planes realistas y caminar los pasos necesarios para llevarlos a cabo.

- Una visión positiva de sí mismos y confianza en sus fortalezas y habilidades
- Destrezas de comunicación y solución de problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

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

Estrategias para Construir Resiliencia

Desarrollar resiliencia es una experiencia personal. Las personas no reaccionan de la misma forma a los mismos eventos de vida traumáticos y estresantes. Un enfoque para construir resiliencia que le funciona a una persona puede no funcionarle a otra. Las personas utilizan variedad de estrategias.

Algunas variaciones pueden reflejar diferencias culturales. La cultura de una persona puede tener un impacto en la forma en la cual comunica sus sentimientos y trabaja con la adversidad -- por ejemplo, el que una persona decida contactar a sus seres significativos, incluyendo los integrantes de su familia extendida y recursos de la comunidad y la forma en que lo hace. El impacto del huracán fue tan enorme que dejó sentir su impacto en personas de diferentes culturas.

Las buenas noticias sobre la resiliencia es que puede construirse a través de diversos enfoques que tienen sentido en diversas culturas.

Las formas de resiliencia que siguen a continuación pueden ayudarle a desarrollar su estrategia personal.

10 Formas de Construir Resiliencia

Haga conexiones. Buenas relaciones con la familia y amistades cercanas y otras personas relevantes. Aún las personas separadas de sus familias pueden establecer nuevas relaciones. Existen nuevas historias, por ejemplo, de personas evacuadas de Nueva Orleans acompañadas –y emocionalmente vinculadas- a otras personas evacuadas a quienes conocieron durante las inundaciones. Aceptar ayuda y apoyo de las personas que se preocupan por usted y que le escuchan fortalece la resiliencia. Algunas personas encuentran que, a pesar de que han sufrido pérdidas durante el huracán, ayudar a otras personas les hace sentir bien sobre sí mismas.

Evite ver las crisis como problemas insuperables. No puede deshacer las aguas y vientos del huracán pero puede cambiar la forma en que usted interpreta el huracán. Trate de ver más allá de la crisis actual y cómo las circunstancias futuras pueden ser un poco mejores. Note si existen formas sutiles en las cuales usted pueda sentirse algo mejor en la medida en que va trabajando con las circunstancias difíciles.

Acepte ese cambio como parte de la vida. Como resultado del huracán no le será posible alcanzar algunas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar puede ayudarle a enfocarse en aquellas circunstancias que sí puede cambiar.

Muévase hacia sus metas. Desarrolle algunas metas realistas. Haga algo regularmente – aunque solo parezca

un logro pequeño –que le permita acercarse hacia sus metas. En lugar de enfocar en tareas que parecen difíciles de alcanzar, pregúntese a sí mismo/a, “¿Qué cosa puedo lograr hoy que me ayude a moverme en la dirección en la cual deseo ir?”

Tome acciones decisivas. Trabaje con las situaciones adversas lo más que le sea posible, Tome acciones decisivas en lugar de apartarse completamente de los problemas y tensiones y desear que éstas se vayan. A pesar de que el huracán arrancó de raíz a las personas de sus rutinas normales de vida, establezca nuevas rutinas tan pronto como le sea posible, aunque tenga que volver a modificarlas si cambia de lugar o circunstancias.

Busque oportunidades de auto-descubrimiento. Las personas a menudo aprenden algo sobre sí mismas y pueden encontrar que han crecido como resultado de la batalla con la pérdida. Muchas personas que han experimentado tragedias y penas han informado como resultado, mejores relaciones, mayor fortaleza, aún mientras se han sentido vulnerables, un sentido aumentado de valía, una espiritualidad más desarrollada y un mayor aprecio por la vida.

Nutra una visión positiva de sí mismo. Reconceptualice la forma en que piensa sobre sí mismo/a. Si estuvo el huracán, usted es sobreviviente, no víctima del huracán. Reconocer su propia fortaleza y recursos para tratar con situaciones difíciles puede ayudarle a desarrollar confianza en sí mismo/a.

Mantenga las cosas en perspectiva. Aún cuando enfrente eventos dolorosos, trate de considerar la situación estresante en un contexto más amplio y de mantener una perspectiva a largo plazo.

Mire el futuro con optimismo. Una mirada optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que desea en lugar de visualizar aquello que teme.

Cuídese. Preste atención a sus necesidades y sentimientos. A pesar de que puede no tener el mismo nivel de actividad, trate de hacer ejercicios y de encontrar algo que hacer que le relaje, ya sea contarle una historia a su hijo/a o meditar. Cuidarse le ayuda a tener presente que su mente y su cuerpo le preparan para trabajar con las situaciones que requieren resiliencia.

Otras formas de fortalecer la resiliencia pueden ayudarle. Por ejemplo, algunas personas escriben sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados a la experiencia traumática u otros eventos estresantes en su vida. La meditación y prácticas espirituales ayudan a las personas a construir conexiones para restaurar la esperanza.

La clave es identificar formas que podrían resultarle bien a usted como parte de su estrategia personal para desarrollar resiliencia.

Aprender de su Pasado

Hágase las Sigüientes Preguntas

Enfocar en las experiencias y fuentes de fortaleza personal del pasado le puede ayudar a aprender sobre qué estrategias para construir resiliencia podrían trabajar en usted. Al explorar las respuestas a las siguientes preguntas sobre usted mismo/a y sus reacciones a eventos retantes en su vida, puede descubrir cómo responder efectivamente a las situaciones difíciles.

Considere lo siguiente

- ¿Qué tipo de eventos han sido más estresantes para mí?
- ¿De qué formas estos eventos suelen afectarme?
- Cuando siento dolor, ¿me ayuda pensar en las personas que son importantes en mi vida?
- ¿A quiénes he recurrido para buscar apoyo al atravesar una experiencia traumática o estresante?
- ¿Qué he aprendido de mi mismo/a y de mis interacciones con otras personas durante tiempos difíciles?
- ¿Me ha sido de útil ayudar a alguien más que atraviesa por una experiencia similar?
- ¿He sido capaz de sobrepasar obstáculos? ¿Cómo?
- ¿Qué me ha ayudado a sentirme optimista sobre el futuro?

Mantenerse Flexible

La resiliencia conlleva mantener flexibilidad y balance en su vida en la medida en que usted trabaja con circunstancias estresantes y eventos traumáticos. Esto sucede de formas diversas, que incluyen:

- Permitirse experimentar emociones fuertes y también darse cuenta de que necesita evitar experimentarlas para continuar funcionando.
- Retirarse y tomar acciones para atender sus problemas y cumplir con las demandas de la vida diaria, y también alejarse de lo demás y re-energizar su vida.
- Pasar algún tiempo con sus seres queridos para obtener apoyo y estímulo y también nutrirse a sí mismo/a.
- Descansar en otros y también descansar en sí mismo/a.

Lugares en Dónde Buscar Ayuda

Obtener ayuda cuando la necesita es crucial para construir resiliencia. Más allá de la familia y amistades que se preocupan, las personas encuentran ayuda dirigiéndose a:

Grupos de Auto-Ayuda y Apoyo. Tales grupos comunitarios pueden ayudar a las personas que luchan con dificultades tales como la pérdida de una persona querida. Al compartir información, ideas y emociones, las personas que participan en los grupos pueden asistirse y encontrar apoyo al saber que no se encuentran solas ante esa situación difícil.

Libros y Publicaciones por personas que han manejado con éxito situaciones adversas como sobrevivir el cáncer. Estas historias pueden motivar a los/as lectores a encontrar una estrategia que pueda ayudarle personalmente.

Recursos en Línea. La información en las páginas de Web puede ser una fuente de ideas, aunque la calidad de la información varía dependiendo las páginas que consulte.

Para muchas personas, utilizar sus propios recursos y las clases de ayuda que hemos listado, pueden ser suficientes para construir resiliencia. Sin embargo, en ocasiones, una persona puede quedarse detenida o tener dificultades para progresar en el camino de la resiliencia.

Un/a profesional de Psicología Licenciado/a como un/a psicólogo/a puede asistir a las personas a desarrollar una estrategia apropiada para moverse adelante. Es importante que usted obtenga ayuda profesional si siente que no puede funcionar o desarrollar las actividades básicas de la vida diaria como resultado del huracán o de otra experiencia traumática o estresante.

Diferentes personas tienden a sentirse cómodas con algunos estilos de interacción diferentes. Una persona puede sentirse cómoda y establecer una corriente de afinidad (rapport) al trabajar con un/a profesional de la salud mental o participar en un grupo de apoyo.

Traducido por Asociación de Psicología de Puerto Rico.

(c) Copyright 2004 American Psychological Association

Documents from apahelpcenter.org may be reprinted in their entirety with credit given to the American Psychological Association. Any exceptions to this, including requests to excerpt or paraphrase documents from apahelpcenter.org, must be presented in writing to helping@apa.org and will be considered on a case-by-case basis. Permission for exceptions will be given on a one-time-only basis and must be sought for each additional use of the document.