**Es momento que retomemos nuestra resiliencia**

Dra. Waleska Santiago-Pagán

Psicóloga Clínica

En los últimos dos años, como pueblo, hemos estado viviendo muchos cambios, desde los temblores hasta la pandemia, la cual parece no va a terminar. A diario nos enfrentamos a noticias que podríamos catalogar como desalentadoras. Entre la incertidumbre de cómo vamos a pagar nuestras deudas, quién va a cuidar de nuestros ancianos hasta como podremos ayudar a nuestros niños y jóvenes podemos perder esa esperanza de que podemos enfrenar cualquier situación. Si bien es cierto que como sociedad hemos demostrado que ante la adversidad no nos rendimos, en ocasiones, el cansancio emocional puede hacer que esto disminuya. En momentos en que buscamos algún tipo de esperanza para poder seguir adelante nos podemos preguntar ¿seguiremos siendo el pueblo resiliente de siempre? ¿Las adversidades diarias las podemos enfrentar con optimismo? ¿Realmente estamos aplicando la resiliencia en nuestro diario vivir? Según la Asociación Americana de Psicología (2020), resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Por otro lado, de acuerdo con Grotberg (1996) citado por Tarazona y Sierra (2019), la resiliencia es importante porque consiste en la capacidad humana que permite al individuo afrontar adversidades, poder superarlas y fortalecer con ellas. Entonces, ¿estamos practicando la resiliencia hoy en día? ¿Realmente aun creemos en nuestro potencial para levantarnos y seguir adelante a pesar de las circunstancias que nos rodean?

Es por esto por lo que debemos permitirnos sacar un tiempo y evaluar si en el presente estamos trabajando con nuestra capacidad de ajustarnos a pesar de las adversidades. Es poder retomar de manera optimista las situaciones que se presenten. Para poder aplicar este concepto no podemos olvidar que debemos mantener la flexibilidad y el balance en las actividades de la vida cotidiana. Según la Asociación Americana de Psicología (2020) podemos construir y nutrir nuestra resiliencia si trabajamos en varios factores. Entre estos se encuentran el establecer relaciones saludables con los demás, aprender a ver las situaciones que denominamos crisis como obstáculos insuperables. Por otro lado, debemos aprender aceptar que el cambio es parte de nuestra vida y retomar el establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo. Esto incluye el buscar oportunidades de fomentar el autoconocimiento y el autocuidado. Al hacer esto estaremos trabajando con una visión positiva de uno mismo. Recuerda que no puede faltar el trabajar con fomentar la esperanza manteniendo las cosas en justa perspectiva. Confía en tu potencial y veras como podrás comenzar a trabajar nuevamente en tu conducta resiliente.

Referencias

American Psychological Association. (2020). El Camino a la Resiliencia. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>

Tarazona, A., y Sierra, J. (2019). Resiliencia en pacientes drogodependientes de la Comunidad Terapéutica Camino a La Paz. Revista multidisciplinaria de investigación científica, 3 (29), 120-139. Recuperado de: <https://doi.org/10.31876/er.v3i29.596>