

# Siete pasos para mantener la resiliencia en tiempos de estrés por la COVID-19

La resiliencia es importante para conservar la salud mental y el bienestar. Nos ayuda a superar la adversidad en general y, más específicamente, los problemas de salud mental, incluidos los trastornos por consumo de sustancias. En algún momento de nuestras vidas, todos tenemos que hacer uso de la resiliencia para superar algún que otro obstáculo.

Pero ¿qué es la resiliencia? La buena noticia es que no se trata de algo que uno tiene o no tiene. Es un rasgo que puede cultivarse. Para ser concretos, «se trata de conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar», según la Asociación Estadounidense de Psicología.

En tanto el país soporta la pandemia de COVID-19, la resiliencia se torna un elemento fundamental para sobrevivir. La psicóloga Susan J. Mecca, PhD, autora de «[The Gift of Crisis: Finding Your Best Self in the Worst of Times](#)» (El obsequio de las crisis: Encontrar la mejor versión de uno mismo en los peores momentos), ofrece los siguientes consejos sobre cómo desarrollar esta importante habilidad de supervivencia.

1. *Evite las tres «P»:* Procure evitar una actitud «todo o nada», que se caracteriza por 1) personalización («esto fue mi culpa»); 2) presencia generalizada («esto afecta todo»); y 3) permanencia («nada volverá a ser lo mismo»). Poder tomar distancia de la crisis es un factor decisivo en el crecimiento postraumático, que se define como todo cambio positivo que surge de un acontecimiento traumático o que nos modifica la vida. (Para saber más sobre el crecimiento postraumático, haga clic [en este enlace](#) a un blog de Beacon Health Options sobre el tema).
2. *Cree un círculo de apoyo.* Las investigaciones indican que tener apoyo en momentos difíciles no solo mejora los resultados de salud, sino que refuerza la resiliencia frente al estrés. Sin embargo, es importante destacar que ese apoyo debe ser real, de vínculos genuinos, no algo que pueda obtenerse solo en las redes sociales (Facebook, Instagram, etc.). Tome el teléfono u organice una reunión por Zoom para conectarse con familiares y amigos.
3. *Acepte el presente cómo es.* La conciencia plena nos ayuda a estar presentes en el momento. No adorne lo que tiene delante inventando historias que son más grandiosas que la realidad.

4. *Fomente el optimismo.* Tome nota de las cosas buenas que lo rodean y reconózcalas. Agradezca las cosas buenas que tiene en la vida para recordar que no todo está tan mal. La gratitud es la clave de la resiliencia.
5. *Practique la compasión hacia sí mismo.* La compasión hacia uno mismo tiene tres elementos básicos: 1) La amabilidad con uno mismo. No se juzgue con mucha dureza cuando las cosas no salen bien; 2) La humanidad compartida. Desarrolle un sentido de pertenencia de algo más grande que usted mismo. Estamos juntos en esto, para apoyarnos y tener perspectiva, una crisis no es momento para aislarse; y 3) Conciencia plena. No se identifique por entero con la crisis. No deje que se apodere por completo de usted.
6. *Desarrolle y cultive el sentido del humor.* El humor es un remedio muy antiguo que cura muchos males. La capacidad del cerebro humano para el humor es única, y no debemos desaprovechar ese don, sobre todo, en tiempos de crisis.
7. *Dese tiempo para la recuperación.* La falta de un período para la recuperación retrasa considerablemente nuestra capacidad colectiva para generar resiliencia, según la Dra. Mecca. En efecto, [la investigación indica](#) que existe una correlación entre la falta de recuperación y un aumento de la incidencia de problemas de salud. Haga un autoestudio para determinar qué aspectos de sí mismo necesitan más atención. Por ejemplo, si necesita enfocarse más en su salud física (dieta y ejercicio); la salud emocional (darse tiempo para hacer duelo por sus pérdidas o recuperar vínculos); la salud espiritual (conectarse con una comunidad espiritual, la naturaleza o algo que le dé una sensación de paz y esperanza); o la salud mental (practicar la gratitud, la conciencia plena o la compasión por sí mismo). Una vez que identifique qué aspecto necesita atención, sepa que pueden pasar semanas o meses para recuperarse por completo.

Estos consejos pueden servirle para empoderarse y lograr sus habilidades de resiliencia. Sin embargo, si siente que necesita más apoyo, llame a su médico de atención primaria, proveedor de salud mental o programa de asistencia al empleado.