



Paca Ayza Ferrer. Licenciada en Psicología y Pedagogía.

Miembro de AGM

RESILIENCIA EN LA PANDEMIA

C. Darwin en el origen de las especies decía: “No son los más fuertes de la especie los que sobreviven. Ni los más inteligentes, sino los más flexibles y adaptables a los cambios”.

El neurólogo y psiquiatra Boris Cyrulnik, define la resiliencia como “el arte de navegar en los torrentes, el arte de metamorfosear el dolor para darle sentido y la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma”.

Estas dos citas hacen referencia a ese término, que se ha convertido en referencia estos últimos meses en relación a la crisis del COVID-19. Estamos viviendo una situación de incertidumbre continuada, dañina para todos nosotros porque resquebraja el sentido del futuro, incertidumbre hacia el futuro al que hacemos referencia continuamente y que nos provoca estrés y ansiedad y que si se cronifica puede derivar en alteraciones físicas y mentales. La mente dispone de sus propios mecanismos que la mantienen en equilibrio, su herramienta es el sistema inmunitario psicológico que nos ayuda a enfocar nuestros objetivos en la vida en

Asociación Gerontológica del Mediterráneo. Entidad sin ánimo de lucro, inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones: Grupo 1º, Sección 1ª, Número Nacional 126404. Ministerio del Interior. C.I.F.: G08351987.

Domicilio Social C/ Alemania, 15 -3º Izqda. 03003–Alicante (España)

e_mail: asogeromed@gmail.com – www.asogeromed.es

todo momento y a protegernos frente a las situaciones conflictivas. Nos ayuda a gestionar el miedo, la ansiedad y el estrés.

Tener la capacidad de adaptarnos a las situaciones adversas es esencial para mantener un sistema inmunológico psicológico saludable, luego este sistema inmune psicológico, está relacionado directamente con la resiliencia. Y podemos, como toda habilidad o capacidad mental, desarrollarlo, reforzarlo y mantenerlo en estado óptimo:

- Potenciando nuestra autoestima.
- Teniendo control sobre nuestros pensamientos.
- Cambiando como nos afectan los acontecimientos traumáticos.
- Desarrollando la creatividad
- Teniendo un objetivo vital

En definitiva, podemos no “tirar la toalla”, como dice Luis Rojas Marcos y debemos “mantener la ilusión”, no perder la esperanza, ya que es un “ingrediente fundamental” de la resiliencia y sin ella no se puede sobrevivir mucho tiempo.

Para nuestro cerebro es importante tener sensación de control y de orden y sobre todo para las personas mayores es importante controlar sus rutinas, en lo personal, lo familiar y lo social, para no caer en el aislamiento, seguir cuidándonos personalmente en cuanto alimentación, ejercicio, higiene y sueño; familiarmente mantener la comunicación, la proximidad y socialmente posibilitar las relaciones con amigos y grupos de ocio.

Así, estaremos trabajando nuestra RESILIENCIA, nuestra capacidad de salir de la situación por muy dura que sea y lo que es más importante, estaremos viviendo y

Asociación Gerontológica del Mediterráneo. Entidad sin ánimo de lucro, inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones: Grupo 1º, Sección 1ª, Número Nacional 126404. Ministerio del Interior. C.I.F.: G08351987.

Domicilio Social C/ Alemania, 15 -3º Izqda. 03003–Alicante (España)

e_mail: asogeromed@gmail.com – www.asogeromed.es

no sobreviviendo, que es lo que demandan las personas mayores: VIVIR, física, psíquica y socialmente.