

Píldora 4.- RESILIENCIA EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

RESILIENCIA EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

Cantaba Jorge Sepúlveda *“Mirando al mar soñé que estabas junto a mí, mirando al mar yo no sé qué sentí y acordándome de ti, lloré...”* Estas palabras de Sepúlveda bien podrían reflejar lo que estamos sintiendo ahora: una mezcla de emociones, nostalgia y lágrimas que a veces se nos hace cuesta arriba gestionar.

Para aprender de esta situación y salir de esta crisis más resilientes, hoy en Contigo en casa de La Casa Encendida nos “colamos” de nuevo en vuestros hogares y esta vez lo hacemos de la mano de Mónica Pereira, psicóloga especializada en Psicología Positiva, miembro del equipo de coordinación de Emergencias y Catástrofes del Colegio de Psicólogos de Madrid y especialista en duelo.

Unas claves importantes para mantener nuestro bienestar emocional durante el confinamiento según Pereira son:

- Filtrar la información que consumimos (en cuanto a cantidad y calidad). Fuentes fiables y no estar todo el día pendiente de la situación de emergencia.
- Mantener rutinas en casa.
- Gestionar y normalizar el malestar, sabiendo que habrá momentos para el desánimo o la tristeza, sin engancharnos tampoco a estos sentimientos.
- Aprender algo que nos requiera compromiso diario y que veamos sus frutos a medio plazo. Por ejemplo: un idioma, lenguaje de signos, etc., y así dedicamos 1 o 2 horas diarias a ese objetivo que nos gusta.
- Vivir el día a día, estar presentes en la situación que tenemos ahora.

Según la especialista en Psicología Positiva, estos momentos -pese a la dureza de la situación- nos van a ayudar a crecer. De hecho, ya lo estamos haciendo: nos estamos volviendo personas más generosas (lo hacemos al aplaudir, al reconocer, al hacer voluntariado, al ayudar a las personas más desfavorecidas) y según varios estudios de Psicología Positiva, uno de los aspectos que más bienestar nos da es la generosidad.

Saldremos de esta crisis con la “sensación de capacidad” y es importante ser consciente de que estamos adquiriendo esta capacidad, puesto que no lo somos. Ahora, y por el hecho de estar encerrados, pensamos que “no estamos haciendo nada” y claro que lo estamos haciendo: estamos siendo cívicos, respetando las normas y sumando desde nuestro lugar.

Para Pereira estos momentos son “generadores de resiliencia”. La resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida y de aprender de ellas, nace de la vivencia de situaciones duras y del enfoque que le damos a lo vivido.

Nuestros mayores son una fuente documental de resiliencia

En este aspecto, nuestros mayores son una fuente documental de resiliencia y de capacidad muy importante, puesto que han vivido mucho y muy intenso (guerra, posguerra, hambre...). Lo mismo ocurre con las personas con necesidades especiales o con daños sobreesidos: tienen

Píldora 4.- RESILIENCIA EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

mucho que enseñarnos en este momento. Saben qué es “vivir encerrados en un cuerpo”. Escucharles hoy -que nos cuenten qué hicieron, cómo lo hicieron, qué están haciendo y cómo lo están haciendo- es fuente de sabiduría.

Y eso mismo queremos hacer desde Contigo en casa, acompañaros mirando al mar, con el **reto** de invitaros a este baile de conocimiento en el que queremos dejarnos llevar por vuestros pasos, para que nos contéis y compartáis vuestro “capital resiliente”, queremos mirar al mar a vuestro lado porque tal y como decía Sepúlveda:

“-La dicha que perdí, yo sé que ha de tornar, y sé que ha de volver a mí, cuando yo esté mirando al mar...”