



Cinco Estrategias para cultivar la Resiliencia en tiempos del Covid-19

MACCI: Mindfulness, Afrontamiento, Compasión, Cambio,
Innovación

Dra. María Cámara, Junio 2020

La resiliencia es la capacidad de soportar la adversidad y de recuperarse de los acontecimientos difíciles de la vida. Ser resiliente no significa que no experimentemos estrés emocional y sufrimiento, sino que nos vamos a recuperar del mismo con más recursos y saliendo más fortalecidos.

La resiliencia es una habilidad que se puede cultivar y, por ese motivo, quiero exponer cinco estrategias que he encontrado especialmente útiles en mi vida y en la de las personas con las que he trabajado.

Asumo que el fenómeno Covid-19 de una forma u otra está suponiendo un acontecimiento estresante para la sociedad. Dicho esto, no cabe duda de que siendo más resilientes vamos a ser capaces de transitar este periodo tan excepcional que estamos viviendo en la historia de la mejor manera posible. Y no sólo sobrevivir sino crecer como personas en este proceso. Y, en cualquier caso, nunca está de más aprender estrategias de resiliencia porque todos/as vamos a experimentar en algún momento de nuestra vida sucesos que nos desborden, para los cuales será mejor estar bien equipados/as.

El valor que hace posible y que acompaña a estas estrategias es lo que el XVII Karmapa Thaye Dorje, un conocido lama tibetano, denomina como **RIQUEZA INTERIOR**. Partimos de la idea de que dentro de nosotros existe una fuente ilimitada de riqueza interior que podemos aprovechar para alcanzar un estado de mayor conciencia. Existen muchas formas de acceder a esta riqueza interior: la meditación, la contemplación o simplemente tratando de respirar y calmar la mente.

Voy a describir los cinco factores que considero pueden ayudarnos a entrenar nuestra capacidad de resiliencia, en particular, y nuestro desarrollo como personas, en general.

1. Practicar el **Mindfulness** o la Conciencia Plena
2. Utilizar estrategias funcionales de **Afrontamiento** del estrés
3. Cultivar la **Compasión**
4. Integrar el **Cambio** como parte de la vida
5. **Innovar** de forma sistemática

1. Practicar el Mindfulness o la Conciencia Plena

A pesar de que el origen del mindfulness se encuentra en el budismo, el propulsor de este movimiento aplicado a un mundo laico y occidental lo ha definido como *la conciencia que surge como resultado de centrar la atención en el momento presente y sin juzgar las experiencias desarrolladas momento a momento*” (Kabat-Zinn, 1990). En esta definición podemos extraer tres componentes fundamentales a cultivar:

1. Conciencia. Se trata de que vayamos entrenándonos a ser conscientes de lo que ocurre dentro de nosotros/as (emociones, pensamientos, juicios, creencias, sensaciones, etc.) y fuera (nuestro entorno). Todo proceso de transformación comienza por la conciencia ya que es difícil que modifiquemos algo si no tenemos conciencia de ello. Además, la falta de conciencia de lo que nos ocurre y de lo que ocurre a nuestro alrededor va a provocar incesantes conflictos y desavenencias. Aplicado a la situación derivada del Covid-19 se trataría de investigar y preguntarnos sobre distintos factores: estresores, impacto emocional, cognitivo, físico y espiritual.

Nos podemos hacer las siguientes preguntas

- *¿Qué factores son los que nos resultan estresantes en particular?* Aquí va a haber mucha variabilidad porque hay personas que lo que más le preocupa es la situación económica, otras la salud, otras el distanciamiento social, etc.

- *¿Qué emociones se me despiertan? ¿Qué creencias, pensamientos y expectativas me aparecen? ¿Qué me está ocurriendo a nivel físico? ¿Y a nivel espiritual?*

2. Presente. Estar presentes en el momento presente, valga la redundancia, es lo que nos va a ayudar precisamente a estar conscientes de lo que nos ocurre porque mientras rumiamos sobre el pasado o nos anticipamos al futuro dejamos de estar en la experiencia y, por tanto, disminuirá nuestra habilidad de manejarla.

Aplicar esta capacidad de vivir el día a día a la situación del Covid-19 es fundamental. Porque sabemos que uno de los factores que más está estresando a la población es la incertidumbre. Esto no significa que no planifiquemos el futuro en base a lo que podemos sino más bien que no nos quedamos atrapados/as en la anticipación generadora de ansiedad.

3. Aceptación. Vivir desde una actitud de aceptación de todo lo que ocurre es la clave para no añadir sufrimiento al dolor. Porque sabemos que si nos resistimos al dolor/miedo/ansiedad éste va a aumentar considerablemente, en cambio, si lo aceptamos éste va a disminuir. La aceptación, y no la resignación, tiene un poder curativo en sí.

Aceptar la incertidumbre, característica del fenómeno Covid-19, va a ayudar a que nos adaptemos mejor los numerosos cambios que se están produciendo en nuestras vidas desde que todo comenzó.

El mindfulness y sus componentes se van a cultivar a través de la práctica formal e informal. Es decir, mediante prácticas formales de meditación y gracias a añadir conciencia a las actividades diarias y contemplar los puntos que acabo de mencionar.

La meditación formal que más recomiendo es la de tomar conciencia de la respiración; para aprender la postura y la técnica podéis consultar en mis videos de Youtube.

2. Utilizar estrategias funcionales de Afrontamiento del estrés

Hay mucha investigación sobre el estrés, considerada como la enfermedad de nuestro siglo y de nuestra vida moderna. Y se han identificado el tipo de estrategias que son funcionales y las que son disfuncionales. En líneas generales, aquellas que están orientadas a resolver la situación o a regular nuestra respuesta van a ser más eficaces que aquellas que utilizamos para evitar o negar el problema.

Un ejercicio interesante para hacer es anotar las estrategias que estamos utilizando para afrontar el estrés resultante del fenómeno Covid-19, e identificar cuáles son funcionales y cuáles no. Porque si nuestras acciones no siguen nuestras intenciones de poco nos van a servir.

Algunas de las estrategias que considero más relevantes.

1. Estrategias funcionales.

- *Autorregulación emocional.* Es muy importante que sepamos no sólo identificar nuestras emociones, sino que aprendamos a regularlas y a no dejarnos arrastrar por ellas. Para ello la meditación, el ejercicio físico y el contacto con la naturaleza pueden ser de gran ayuda.

- *Resolución de problemas.* Ahora mismo pueden estar presentándose muchas dificultades prácticas a nivel laboral y familiar con esta situación de distanciamiento social, etc. y es más eficaz poner en marcha soluciones que quedarnos en la queja o la resignación. Para ello la capacidad de crear e innovar es necesaria y si necesitamos ayuda para ello no dudemos en buscarla.

- *Búsqueda de apoyo social.* Guardar la distancia de seguridad no significa distancia social, a pesar de que se utilice este termino. De manera que ahora más que nunca es importante que busquemos apoyo social en las personas de nuestra familia y comunidad para compartir nuestras experiencias. Está de sobra demostrado que el apoyo social es uno de los mejores amortiguadores del estrés.

2. Estrategias disfuncionales

- *Negación.* Dejar de reconocer la situación en la que nos encontramos y por lo tanto no hacer nada al respecto va a tener consecuencias negativas. De manera que no hace falta sobrecargarse de noticias, pero sí tomar conciencia de la situación y comunicarse con los otros sobre la misma.

- *Evitación.* Muchas personas pueden caer en la evitación extrema del contacto social y desarrollar síntomas de obsesiones o fobias. De manera que es importante OCUPARSE sin necesidad de PREOCUPARSE.

- *Anestesiarse.* Hay muchas formas de no dejarse sentir y las más comunes son la TV, series, redes sociales, internet en general, alcohol, drogas, comida, etc. todas aquellas sustancias y comportamientos que funcionan como adicciones. Y que nos anestesian por un momento, pero no resuelven sino todo lo contrario, nos hacen acumular cosas pendientes.

3. Cultivar la compasión

La definición budista de compasión es el deseo de aliviar el sufrimiento de una persona y suprimir sus causas. Y esta actitud, porque es más que un estado emocional, puede extenderse a todos los seres. Actitud, que solo puede tener lugar cuando la comprensión está presente. Únicamente cuando nos ponemos en el lugar de la otra persona y comprendemos su condición, podemos experimentar verdadera compasión.

No hay que confundir la compasión con otros conceptos como la condescendencia, la codependencia o la falta de límites. Cuando somos condescendientes con alguien nos sentiremos superiores y, por tanto, nuestra actitud no va a ser adecuada porque haremos sentir a la persona inferior. La codependencia denota una incapacidad de poner límites con la otra persona, sufriendo por ella y dependiendo de su estado emocional para sentirnos bien o no. La conocida autora budista Pema Chödrön, distingue la compasión consciente de la compasión estúpida, en la cual no somos capaces de decir que no cuando debemos hacerlo. Muchas veces el acto más compasivo que podemos tener con alguien es ponerles límites y decir que no.

La compasión tiene un poder sanador porque además de ayudarnos a descentralizar nuestra experiencia como la única, nos ayuda a cultivar el altruismo y actitudes de ayuda, que sabemos son los factores que producen más satisfacción en los seres humanos.

El fenómeno Covid-19 se abordará mejor si conseguimos cultivar esta actitud compasiva. Algunas de los beneficios serán:

- Lograremos sobrellevar las incomodidades y dificultades propias de las medidas que debemos adoptar, si consideramos que no lo hacemos sólo por nuestro propio beneficio, sino el de muchas personas. Asimismo, encontraremos una mayor motivación para emprender lo necesario a la hora de readaptar nuestra vida laboral y personal.
- La conciencia de la dificultad y el sufrimiento de las demás personas hará que relativicemos nuestro sufrimiento como no siendo el único. La conciencia de humanidad compartida alivia el dolor propio.
- Nos centraremos más en las actitudes solidarias lo que nos ayudará a cultivar un estado mental positivo.

4. Integrar el cambio como parte de la vida

El budismo, entre otros, ha dado especial énfasis a la importancia de contemplar la realidad del cambio para no apegarnos tanto a las cosas. Si nos ponemos a analizar, nos encontraremos con que absolutamente todo lo que conocemos es transitorio, sin embargo, vivimos bajo una ilusión de permanencia. Este sesgo cognitivo nos hace experimentar sufrimiento e insatisfacción cuando el cambio nos acontece y, en la mayoría de las ocasiones, nos pilla por sorpresa. No sufrimos por el cambio sino por no comprenderlo y aceptarlo.

Meditar sobre la naturaleza transitoria de todo hasta poder integrar esta realidad constituye una práctica espiritual en sí misma. Y, de hecho, la negación de esta realidad en muchos casos es lo que nos perturba en la vida. Podemos contemplar sobre la naturaleza de cambio de las siguientes áreas: nuestras relaciones interpersonales, posesiones materiales, nuestros gustos, nuestro cuerpo, etc.

Y nos ayudará prepararnos psicológicamente para que el impacto no sea tan grande cuando ocurre además de evitarnos sufrir al contar con ello.

Un ejemplo muy gráfico es la forma que tenemos de relacionarnos con un castillo de arena. Podemos disfrutar de su belleza, pero no nos llevaremos un disgusto cuando se deshaga con el viento porque contamos con ello. De la misma manera podemos relacionarnos con el resto de las cosas porque, en realidad, son como castillos de arena, tarde o temprano van a cambiar de forma. Haciendo esto, no nos aferraremos tanto a las cosas que en definitiva es la raíz del sufrimiento humano.

El Covid-19 ha traído consigo muchos cambios a ritmo acelerado que están resultando en causas de estrés para muchas personas. Nos hemos visto obligados a cambiar nuestras rutinas, relaciones familiares y sociales, condición laboral y económica, hábitos de ocio, etc.. Además, nos estamos teniendo que enfrentar a la realidad de la enfermedad y la muerte, tema tabú en nuestra sociedad occidental.

Y aunque para cada persona esté siendo diferente, aquellas que están demostrando mayor resiliencia son las que están siendo capaces de adaptarse al cambio con más facilidad gracias a su capacidad de desapego.

Asimismo, la integración de la enfermedad y la muerte como parte de la vida también es extremadamente importante a la hora de afrontarla cuando ocurre a nuestro alrededor. Y negarla no nos ayuda de ningún modo.

La resiliencia y el duelo van de la mano. Para poder superar la adversidad con éxito estamos obligados a despedirnos de algo, a hacer el duelo a la condición que teníamos antes para crear una realidad nueva. Y la dificultad de nuestro duelo o despedida será proporcional a la intensidad del apego que sentimos hacia el objeto de duelo.

En definitiva, reflexionar sobre la transitoriedad de todo nos ayudará a aferrarnos menos a las cosas y, por tanto, a ser más resilientes cuando el cambio inevitable ocurra.

5. Innovar de forma sistemática

La innovación se ha definido como *el proceso de creación de valor mediante la aplicación de soluciones novedosas a problemas concretos*. Se ha aplicado sobre todo en el contexto de I+D en el mundo académico y de la empresa con el objetivo de ser más competitivos.

No obstante, es una capacidad del pensamiento humano que puede aplicarse a todos los ámbitos y de forma sistemática. Todos sabemos innovar lo que ocurre es que no sabemos cómo lo hacemos y no siempre contamos con herramientas para hacerlo. Si miramos a la biología, está innovando constantemente. La misma teoría de la evolución es pura innovación.

Como mencionaba en el apartado anterior, la capacidad para adaptarnos a una nueva realidad nos va a llevar a ser más resilientes. Y para eso muchas veces nos vemos obligados a innovar. De modo, que las personas resilientes van a ser más innovadoras.

Además, cuando innovamos entramos en un estado de experiencia óptima que Mihaly Csikszentmihalyi ha denominado como *flow* (fluir), caracterizado por un sentimiento de gozo creativo, concentración activa, y de absorción. Y sabemos que este estado se cultiva gracias a la práctica de Mindfulness porque creamos un espacio en nuestra mente para crear.

Sabemos que, en todo proceso de creación o diseño, no importa la industria ni el modelo, en líneas generales pasamos por tres pasos:

1. Encontrar el problema. El problema es siempre una contradicción entre algo que queremos y algo que no queremos. Y gracias a esta contradicción nuestro cerebro va a entrar en estado de búsqueda de soluciones, y hasta que no la encuentre no va a descansar. No obstante, encontrar el problema no es siempre tan obvio ni tan fácil.

2. Generación de ideas. Esta es la etapa en la cual no ponemos freno a nuestra creatividad y en la cual podemos seguir las reglas de brainstorming: *todo vale, cuanto más loca la idea mejor, y suma a las ideas de otros.* También tenemos que tener en cuenta de que podemos sacar ideas de lugares insospechados así que cuanto más empujemos los límites de nuestro pensamiento mejor, en las tres dimensiones de tiempo, espacio y coste.

3. Encontrar la solución. Esta es la etapa en la cual tenemos que seleccionar las ideas que son aplicables de la etapa anterior. Y muchas veces la solución viene a encontrarnos una vez hemos encontrado el problema adecuado.

Ahora tenemos que aplicar la innovación a nuestra vida, en especial, en este momento de crisis de Covid-19 que nos está obligando a crear nuevas soluciones a numerosos problemas tanto laborales como personales. De modo que, en lugar de quedarnos atascados, experimentar ansiedad y/o depresión, es momento de dedicar nuestra energía a innovar. Esto nos ayudará a transformar la adversidad en una oportunidad para crecer.

Sabemos los pasos para innovar, podemos aprender herramientas que nos ayuden y, por último, necesitamos crear el espacio para que estas ideas toquen a la puerta de nuestra casa. En otras palabras, necesitamos espacio mental. Y qué mejor que la meditación para crearlo.