



**Solutions** es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

## De la supervivencia a la resiliencia

En marzo de 2021 se cumple el primer aniversario de la vida sombría en cuarentena. La pandemia, además de haberse llevado una cantidad impresionante de vidas, tuvo graves consecuencias en la salud, las finanzas, las relaciones sociales, y el funcionamiento de los empleos y la educación de niños y adultos estadounidenses. Organismos de salud a nivel local y nacional están arrojando estadísticas alarmantes que reflejan niveles más altos de estrés y síntomas de trastornos mentales en toda la población de los Estados Unidos.

A su vez, marzo de 2021 también marca el comienzo de la primavera, una estación llena de esperanza y renovación. Dado que cada vez hay más vacunas y tratamientos disponibles, los estadounidenses están empezando a creer que hay vida después de la pandemia y, quizá, pueden comenzar a transformar la supervivencia en resiliencia.

¿Qué es la resiliencia y cómo podemos fomentarla, tanto en nuestros hijos como en nosotros mismos? Algunos creen que la resiliencia es una característica fija y estable, la capacidad de una persona de "ponerse de pie nuevamente". Sin embargo, el modelo que adoptó la Asociación Estadounidense de Psicología en 2017 define la resiliencia como "un proceso evolutivo que nos permite adaptarnos de cara a la adversidad, a eventos traumáticos, a tragedias, a amenazas o fuentes considerables de estrés... y que conlleva comportamientos, pensamientos y acciones que cualquiera puede aprender y desarrollar". En otras palabras, si bien ciertas personas son más vulnerables a sufrir estrés debido a factores neurológicos o biológicos, realmente se pueden enseñar aptitudes de resiliencia que puedan ayudar a mitigar diversos factores de riesgo.

El cerebro humano está programado para detectar amenazas y responder ante ellas: desde el punto de vista evolutivo, la reacción de lucha o huida es lo que ha preservado a la raza humana. Y si bien hemos pasado un año en constante estado de alerta ante amenazas, la ciencia nos indica que hay razones para ser optimistas. Múltiples estudios psicológicos (incluidos, por ejemplo, estudios de los efectos de los ataques del 11 de septiembre) demostraron que la mayoría de los individuos responden con resiliencia al trauma y a la adversidad. Es decir, la resiliencia es la regla y no la excepción.

Existen factores individuales y del entorno que pueden llegar a influir en la resiliencia de una persona; en otras palabras, tanto la naturaleza como la crianza desempeñan su propio rol. Algunas características individuales que se asocian con la resiliencia son, por ejemplo, la capacidad de resolver problemas y autorregularse, la tendencia a la extroversión o a la socialización, y la flexibilidad psicológica. Los factores del entorno están vinculados con una crianza eficaz, un hogar, un vecindario y una escuela seguros, y apoyo social.

Los padres pueden contribuir a la resiliencia de sus hijos de muchas maneras:

- Pueden ayudar a sus hijos a aprender un proceso para resolver problemas (definir el problema; pensar ideas; evaluar las ideas; intentar poner en práctica las ideas que parecen funcionar mejor; analizar los resultados). Pueden incentivar a sus hijos a pensar en los problemas como desafíos, y a ocuparse activamente de ellos en lugar de evitarlos.
- Pueden ayudar a sus hijos a aprender aptitudes de autorregulación, incluidos ejercicios de conciencia plena y respiración, y a practicarlos periódicamente. Pueden ayudarlos a detectar qué cosas promueven emociones positivas, y a incluirlas en su rutina diaria y semanal.
- El cuidado del propio cuerpo es un componente vital para regular las emociones. Los hábitos alimentarios saludables, el ejercicio, una cantidad adecuada de horas de sueño, y también respetar los tratamientos farmacológicos son comportamientos vitales para promover la resiliencia. Pueden poner en práctica sistemáticamente rutinas para la hora de acostarse o cronogramas para apagar las luces y los dispositivos electrónicos.
- Pueden promover la flexibilidad psicológica cuestionando los patrones de pensamiento que tienden al todo o nada, blanco o negro o bueno o malo, y también fomentar la concientización y aceptación de emociones difíciles. Pueden ayudar a sus hijos a saber diferenciar lo que no pueden controlar (y que deben "aceptar"), y lo que sí pueden controlar (y que pueden ver como "desafíos" activamente).
- Pueden fomentar la esperanza haciendo hincapié en el "crecimiento" y no en una mentalidad "fija": las aptitudes intelectuales y socioemocionales se pueden desarrollar, no nacen con uno.
- Pueden promover y respaldar las relaciones sociales. Pueden ayudar a sus hijos a encontrar formas creativas de conectarse con sus amigos a través de la virtualidad. Pueden propiciar espacios regulares de videollamadas con amigos, familiares, tutores y maestros.
- Pueden comunicarse regularmente con los maestros y buscar ayuda de servicios de salud mental o apoyo social según sea necesario.

### Recursos:

Construir su resiliencia <https://www.apa.org/topics/resilience>

Designed for success | Psychology Today