

# Acelerar la resiliencia para la Nueva Realidad

Nuria Sánchez Romanos @METODONSR

## 8 recursos para entrenar la plasticidad mental y acelerar la resiliencia.

1. Aceptar las cosas como son: la fase de la nueva realidad no va a desaparecer. Es mejor aceptar, que sufrir en la resistencia al cambio.
2. Tener voluntad: la adaptación al cambio actual requiere asimilar nuevas normas. Las normas nos dan estabilidad emocional.
3. Enfocarse a soluciones: focalizar en pensamientos y acciones de resultado que sean significativos.
4. Ver más que mirar: buscar con atención cualquier oportunidad.
5. Identificar creencias limitantes y sustituirlas: crear un nuevo sistema de "sentidos" y significados que alienten la automotivación.
6. Cultivar la autoconfianza: reconocer nuestra vulnerabilidad nos da valor para hacernos frente a nosotros mismos y evitar la auto-sabotearnos. Hazte amigo/a de ti mismo/a.
7. Buscar entornos saludables: cuidar de nuestra red social positiva, sirve de apoyo y nos estimula en positivo.
8. Ponerse en pie de nuevo a la mínima adversidad: aprovechar de forma consciente momentos de bajón para apostar por nosotros/as poniendo a prueba nuestra capacidad de recuperación.

Si entendemos la resistencia de materiales como la capacidad de oponerse a la fractura por tracción y su resiliencia la capacidad de volver a su estado original

después de esfuerzos... ¿en las personas son parecidos estos? Sí a lo primero. No a lo segundo.

Nuestra resistencia viene dada porque en el sistema nervioso central (SNC) hay estructuras que rechazan el cambio. Una de esas estructuras es el tronco cerebral que forma parte del sistema reptiliano que, a su vez, se compone de ganglios de la base. En ellos están las conductas que hemos aprendido; uno de los factores que se destacan en esos ganglios es el miedo a lo nuevo, por lo que generan resistencia al cambio. Ésta nos ayudó a sobrevivir en su momento.

Ahora bien, hay que tener en cuenta que todo ha evolucionado desde ese momento (el paleolítico), en el que apareció esa estructura. Y desde entonces hasta hoy ha habido muchos cambios que se han ido haciendo más permanentes y continuos. Ese miedo, no parece ser adaptativo en nuestros días.

Así, podemos decir que nuestro cerebro se resiste.

Por otro lado, no podemos volver a nuestro estado original. El cerebro es como la energía: se transforma. Y se transforma continuamente, entre otras cosas por la influencia del ambiente y por la influencia que nos hacemos en nosotros mismos. De ahí que podamos vencer esa resistencia, ejercitando el músculo de la plasticidad del cerebro. Una gimnasia que pasa por esa intención de la que hablábamos al principio. Dicho de otro modo, hay que querer cambiar con toda la intención.

También se sabe, gracias a estudios con técnicas de neuro-imagen, que lo que produce placer, genera una respuesta neuroquímica en el organismo, que produce una emoción positiva. Esa respuesta es la que rompe la resistencia al cambio. El neurotransmisor que se libera en esa respuesta es la dopamina: y aparece cuando hay algo novedoso o placentero.

Como ésta, hay otras que debemos ocuparnos de generar.



De ahí que también se derive que la relación mente y cuerpo no se pueda romper: la alimentación, el ejercicio, el deporte...en definitiva, quererse, nos ayuda, no a recuperar el estado original, si no uno mejor adaptado al momento.

Mi padre siempre dice: cuanto menos haces, menos quieres hacer. Y cuanto más haces, más quieres hacer.

La Neurociencia dice, cuanto más aprendemos, cuanto más hacemos para darnos placer, mejor es la calidad de la plasticidad de nuestro cerebro porque nos provocamos más y mejores neurotransmisores.

De ahí que cobren sentido:

**Mens sana in corpore sano.**

**O Somos lo que comemos.**

**O la autoestima es amarte, quererte, valorarte...**

Ahí está el secreto de la resiliencia: cambiar para mejor. Aunque haya personas que sigan pensando que más vale malo conocido que bueno por conocer...Estas aprovechan la plasticidad para complicarse, a lo mejor la existencia. Por eso decía también antes, que es una cuestión de decidir. Yo decido estar bien, sentirme bien, hacer bien. Pero repito para mí bien es acercarme a mi bienestar. Y para otra persona ese bienestar puede ser aceptar que lo que le motiva es por ejemplo sentirse protegido o depender de los demás, o justificar su enfado con su queja o reaccionar con pasividad... es un tema de diferentes perspectivas en cuanto a las decisiones que tomamos.

## Conceptos abstractos

Son abstractos. Son intangibles que nos empeñamos en hacerlos tangibles, más que nada para entenderlos.

Constantemente el cerebro se pregunta el qué de las cosas y su por qué. Eso está bien, solo que otras preguntas en las que iría bien que nos entrenáramos, son el cómo, el de qué manera, en qué medida... Hay que La clave está en tomar conciencia de ellos, empezando por ponerles nombre y etiquetas para reconocerlos.

Las emociones no se pueden tocar. Ni las habilidades, ni los valores. Sólo se pueden identificar y relacionarlos con nuestras propias situaciones. Eso es identificar y etiquetar.

También es necesario darles profundidad. El futuro está en manos de los que no se resignan. Está en manos de esas personas que mejor se adaptan a lo que hay ahí fuera. Ser

Participación seminario web: **ACELERA LA RECUPERACIÓN RESILIENDO**

resiliente pasa por llamar a las cosas por su nombre. Sabemos que el blanco es blanco porque nos lo han enseñado. O que una mesa es una mesa porque nos han dicho que eso es una mesa. Nos enseñaron su nombre.



No nos enseñaron qué es la alegría. Ni nos mostraron una foto de la proactividad, ni de la motivación ni de la resiliencia. Entre otras cosas, ese es el motivo de que usemos imágenes asociadas a esas habilidades. O que necesitemos información gestual para saber que alguien se siente feliz o triste. Los símbolos, las metáforas... nos dan información sobre lo abstracto. Y el cerebro lo traduce.

Esta traducción requiere un esfuerzo. Por eso cuanto más clara es la información recibida, mejor y antes la entiende el cerebro. Uno de mis lemas es hazlo fácil y sencillo. Corto, breve, conciso... y de ahí que nos cueste pasar de la teoría a la práctica. Hay que hacer la teoría fácil. El cerebro la entiende mejor y le cuesta menos aplicarla.



## Situaciones concretas relacionadas con los miedos.

### *Miedo a salir a la calle:*

Los miedos hay que hacerlos pequeños: ¿qué, de salir a la calle, te da miedo? Concreta e identifica.

### *Miedo al contagio.*

¿Tenemos solución certera? NO. Igual que el ejemplo de la maceta que te puede caer y lo asumes. Te puede dar un mal golpe, y lo asumes. ¿Qué haces? Procuras evitar pasar por debajo de un balcón con macetas. Al final olvidas ese miedo y acabas por no darte cuenta si pasas por debajo de balcones con macetas. Otra cosa es una fobia, o un TOC... esto es otro tema relacionado con patologías...

### *Miedo al menor contacto físico:*

Aceptar las nuevas formas de relación social y disfrutarnos en ellas en lugar de oponer resistencia. Buscar nuevas alternativas de relación social.

### *Miedo a perder la esperanza:*

Buscar la ilusión atendiendo a los aspectos positivos, por pequeños que sean, para tener salud mental.

### *Miedo a sufrir resistiendo:*

Fluir en cambios positivos de la escala de valores siendo más flexibles y creando respuestas adaptadas a situaciones de estrés, para generarnos fuerza, energía y confianza.

## ¿Qué medidas podemos tomar?

Conocemos las que nos han dicho: distancia de seguridad. Mascarillas. Higienizarse. ¿Qué más? ¿Se te ocurre algo más? Las respuestas son fruto de ese pensamiento divergente. Tomar otros caminos que sean efectivos. Buscar alternativas para calmar o hacer más pequeño el miedo. Se trata de trazar estrategias.

También es verdad que podemos decir que no hay otras alternativas: ahí estamos anquilosando la plasticidad porque nos generamos cortisol en lugar de serotonina. Se trata de elegir de nuevo: quiero estresarme o vivir con menos estrés... Seguimos decidiendo.

### *Retomar la normalidad y ver que tienes miedo...*

Será una nueva normalidad y hay que adaptarse. O lo asumes o sufrirás. Aprender nuevas cosas, hacer de forma diferente. ¿Te da miedo sentir miedo? Pues lo siento, porque no se puede evitar el miedo ni ninguna otra emoción. Se pueden regular pero no evitar.

### *Te sientes incapaz de retomar actividades que hacías antes*

No hay que huir del miedo ni evitarlo. NO hay que negarlo. Hay que querer al miedo en su versión de prudencia. En este caso sólo retomaremos actividades seguras y que realmente nos motiven. Lo que hacía antes, lo tengo que querer de verdad e ir a por ello con prudencia, seguridad y una nueva mirada. Quizás lo que nos cueste no es afrontar el miedo, sino cambiar esa mirada. Y recordemos hay que trabajar la adaptación al cambio con aceptación de la resistencia y trazar caminos nuevos que dibujemos desde la seguridad en nosotros mismos. Se llama autoconfianza.

## Cuerpo, mente y resiliencia.

Estamos conectados: de hecho nuestras neuronas pueden ser tan largas como el más largo de nuestros nervios que es el nervio ciático. No solo están en nuestra cabeza. Se extienden por todo el cuerpo, por todos sus rincones. Somos una red perfectamente conectada. Teniendo esto en cuenta, a través de nuestra red neuronal se envía la información necesaria para determinar en qué punto estamos, emocionalmente



hablando. Así, a la fuerza hemos de hablar de estrés: eustrés (estrés positivo) o distrés (estrés negativo).

El neurotransmisor que se genera en el distrés, en cantidad o grado perjudicial, es el cortisol. Seguro que hemos oído eso de menos cortisol y más serotonina...

Si generamos serotonina, combatiremos el distrés. Si no lo hacemos nuestras defensas bajan y el sistema inmunológico se debilita.

Si no cuidamos de nuestro cuerpo, nuestra capacidad de resiliencia disminuye: bajan las defensas, aumenta el cortisol que se mezcla con la adrenalina, una bomba explosiva. Y el cuerpo, justamente porque estamos conectados, se debilita. Y enfermamos. Recordemos: *mens sana in corpore sano*.

## ¿Dónde queda la resiliencia respecto de la relación con los demás?

Hasta aquí hemos estado en tres dimensiones de distancia y corto plazo. Lo inmediato para acelerar la resiliencia es poner intención en nosotros, entrenar nuestro pensamiento divergente con la lógica y desarrollar el impulso de la propia autogestión: para mí esto es a corto plazo en el tiempo y contiene una deixis de proximidad. *Yo y el aquí y ahora*.

El salto a los demás viene, si hemos preparado y reforzado los estados anteriores, con la cuarta dimensión. Esta dimensión pasa por desarrollar nuestra inteligencia colectiva. Ponernos al servicio de los demás, saber estar en interrelación. No podemos dejar de ser seres sociales. Somos racionales y sociales.

Volvamos a hablar de la influencia del ambiente: nos afecta lo que nos rodea, por eso necesitamos entrenar en nuestro liderazgo personal y también en el social. Cuanto más positivo es el ambiente, antes podemos acelerar nuestra resiliencia.

Si el ambiente (entorno) no proporciona una influencia que consideremos positiva, necesitaremos entrenarnos en la asertividad, en la comunicación emocional efectiva, en la empatía, y en definitiva aquellas habilidades sociales que tengamos menos desarrolladas.

## ¿Cómo desarrollar las habilidades y porque nos cuesta?

Nos cuesta desarrollar habilidades por tres motivos fundamentales:



1. No somos conscientes de ellas (no ponemos *intención* en nosotros).
2. Olvidamos pensar que hay soluciones optimizando nuestro *pensamiento divergente*.
3. Dejamos atrás nuestro *impulso personal* (no nos ocupamos de nosotros/as lo suficiente).



Y más que desarrollar yo hablaría de entrenar habilidades. Porque están. Sin embargo en nuestra programación, nuestros hábitos, son los que son y pocas veces estamos dispuestos a cambiarlos a no ser que nos importe de verdad el motivo por el que cambiarlos.

Si acostumbras a ir con una ruta determinada al trabajo, será raro que la cambies. Si acostumbras a hacer algo de determinada manera, será raro que la hagas de forma diferente. A no ser que obtengas un beneficio emocional. Algo que te sirva para hoy, para mañana y para siempre.

Y por último, el ejercicio de desarrollo pasa por reconocer en primera persona esas fortalezas que tenemos, para determinar las áreas que podemos mejorar. Si tenemos oportunidad de contar con acciones de entreno en cursos que estén a nuestro alcance, hay que aprovecharlas:

### Siempre recomiendo estos 6:

- Inteligencia Emocional.
- Educación Emocional.
- Control de tiempo y productividad.
- Análisis Transaccional.
- Coaching.
- Programación Neurolingüística.

### Seis últimas claves para acelerar tu resiliencia:

1. No te dejes contagiar.
2. Atiende a lo que sientes, piensas, dices y haces.
3. Entrena en el tiempo.
4. Enfoca desde los hechos.
5. Toma perspectiva.
6. Dale al otro lo que necesita para que te devuelva lo que tú eres.

### Referencias Bibliográficas:

- Los patitos feos. La resiliencia. Boris Cyrunik. DEBOLSILLO Clave.
- Cómo afrontar tiempos difíciles... Antonio Valls PROFIT Editorial.
- Educar en lenguaje positivo. Luis Castellanos. Ed Paidós Educación.
- La motivación empieza en uno mismo. Juan Luis Urcula. ESIC.
- Emociones Tóxicas. Bernardo Stamateas. Ediciones BSA.
- El caballero de la armadura oxidada. Robert Fisher. Ediciones Obleisco.
- Neuroeducación. Francisco de Mora. Alianza Editorial

[www.metodonsr.com](http://www.metodonsr.com)

[nuriasanchez@nsrformacion.com](mailto:nuriasanchez@nsrformacion.com)



En colaboración con @FomentFormacio

FOMENTFORMACIÓ

