

Las fases de la desescalada nos retan a cambiar nuestra forma de vivir

Hacer sociedades cada vez más resilientes ayudaría a una recuperación más rápida del país.



Primero tuvimos que adaptarnos al confinamiento, para luego pasar a la desescalada y al plan para la transición hacia una “nueva normalidad”. Y en estos días se llenan las noticias de este término, pero **¿a qué hace referencia esta “nueva normalidad”?**

Lejos de ser lo que parece, una postura optimista de aprendizaje, desarrollo o mejora, la “nueva normalidad” es una expresión del ámbito de la economía y las finanzas acuñada para describir las nuevas condiciones financieras tras la crisis de 2008 y las secuelas de la Gran Recesión. Desde entonces, el término se ha utilizado en una gran variedad de contextos para dar a entender que **algo que antes era anómalo ahora es común.**

¿Qué opinión te suscita esta definición? Date tiempo para realizar tu propia reflexión de la situación, de lo vivido y de lo que está por venir.

La cuarentena por COVID-19 ha provocado un fuerte impacto psicológico sobre la población general, de hecho, un estudio realizado en China a 1210 personas reveló que el 53.8% valoró el impacto psicológico de la situación como moderado-grave, un 16.5% refirió síntomas depresivos, un 28.8% síntomas de ansiedad y un 8.1% niveles de estrés. Pero también podemos

sacar el lado positivo de este periodo de confinamiento, el cual quedará en nuestra memoria como una etapa determinada de nuestras vidas donde pudimos parar y aprender a valorar lo realmente importante del ahora. Donde hemos ido poniendo en marcha recursos y habilidades de nosotros mismo que quizás desconocíamos, superándonos cada día. Ante esta situación hemos podido **reafirmar la habilidad que el ser humano tiene para adaptarse positivamente a las situaciones adversas.**

Esto es el concepto de **Resiliencia**, el cual se incorpora recientemente en el ámbito de la salud como concepto integrador. Ya que este término del latín resilio, «**volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar**», al inicio surgió de la metalurgia para referirse a la capacidad de los metales de resistir un impacto y recuperar de nuevo su estructura.

En psicología, esta noción correspondería a la capacidad del ser humano de hacer frente a las adversidades de la vida, superándolas y saliendo fortalecido de ellas o incluso transformado. Esta **calidad de sobreponerse** a una crisis no es necesariamente innata ya que se puede aprender e implica asumir la adversidad como reto, y no tanto como pérdida. Sin embargo asumir no significa que no sientas miedo o angustia ante la situación que se te presenta, sino desarrollar la aceptación ante estas emociones sobreponiéndonos con una **actitud más positiva que ayude a salir reforzado.** Tanto es así que diversos estudios demuestran la estrecha relación que existe entre los pensamientos positivos y la resiliencia.



Las siguientes fases de desescalada nos retan a cambiar nuestra forma de vivir, por ello, los objetivos principales para conseguirlo consisten en **contar con estrategias de afrontamiento ante el estrés**: teniendo mayor capacidad para conectar con nosotros mismos, con los demás y con el entorno, en medio de la adversidad; identificando y potenciando las fortalezas, recursos y oportunidades de cada uno; y desarrollando una actitud positiva ante el futuro dándole un sentido a la vida.

Es inevitable pensar que cuando un país se ve sorprendido por una crisis de este tipo, en este caso todo el mundo por una pandemia, toda la sociedad se vea asolada. Sin embargo, lo cierto es que desarrollar y potenciar esta capacidad de aprendizaje, crecimiento y superación tanto a nivel individual como en la propia sociedad hará que podamos **crear sociedades cada vez más resilientes, siendo capaces de recuperarnos más rápidamente y de seguir adelante.**

Esther Rodríguez Díaz

Psicóloga Sanitaria (AN08745)

Responsable del Grupo de Trabajo "Psicología y Psicología" del Colegio
Oficial de Psicología de Andalucía Occidental (Delegación de Sevilla)

Sevilla a 11 de mayo de 2020

Publicado en www.ERpsicologa.es