

Guía de gestión emocional



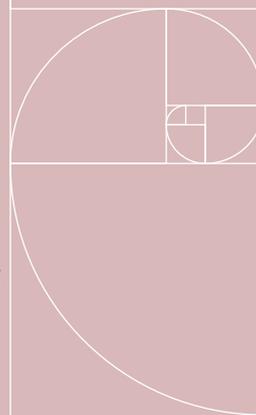
Un camino para afrontar las adversidades



Resiliencia

Se puede entender la resiliencia como “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas”¹.

“Es un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad. Es la capacidad de resistir, construir y transformar los sufrimientos en nuevas realidades”².



¿Qué significa?

Durante el transcurso de nuestra vida estaremos expuestos a muchas situaciones y experiencias que pondrán a prueba nuestra capacidad para afrontar las adversidades; generándonos todo tipo de emociones, sensaciones y pensamientos desagradables asociados a estados de sufrimiento. Sin embargo, encontraremos que, a pesar del malestar producido por estas situaciones, podemos asumir estas contingencias como una oportunidad de aprendizaje, de conocimiento y transformación, a través de la puesta en marcha de nuestros recursos personales para adaptarnos a una situación adversa. El sufrimiento nos moviliza, potencia y ayuda a crecer.

Estos recursos personales nos ayudan a manejar los niveles de tensión emocional, a resolver conflictos, tomar decisiones importantes y buscar oportunidades que nos permitan conectarnos nuevamente con nuestras metas y objetivos de una manera responsable y autónoma; con nuevos aprendizajes que nos ayudarán a asumir las dificultades, en un futuro, de una manera más serena.

¹Grotberg H. E. Comp. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona, Editorial Gedisa.

²Cyrułnik, B. Entrevista llevada a cabo por Miguel Angel Alabert y Eva Martínez Pardo. Aula de innovación educativa, ISSN 1131-995X, N° 198, 2011, págs. 67-70.

¿Cómo se desarrolla?

La construcción de la resiliencia es un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida, relacionado estrechamente con las situaciones experimentadas y con los medios con los que se ha contado para enfrentarse a estas. Dentro de las variables que determinan la construcción de la respuesta resiliente en cada persona, se encuentran:



Recursos sociales y culturales:

Ambientes y espacios sociales donde las personas han habitado, los medios que estos aportan y la respuesta que estos entornos han brindado a las diversas situaciones que los individuos y las comunidades enfrentan. Un entorno que favorece la resiliencia provee cohesión, identificación, apoyo, motivación y retos.

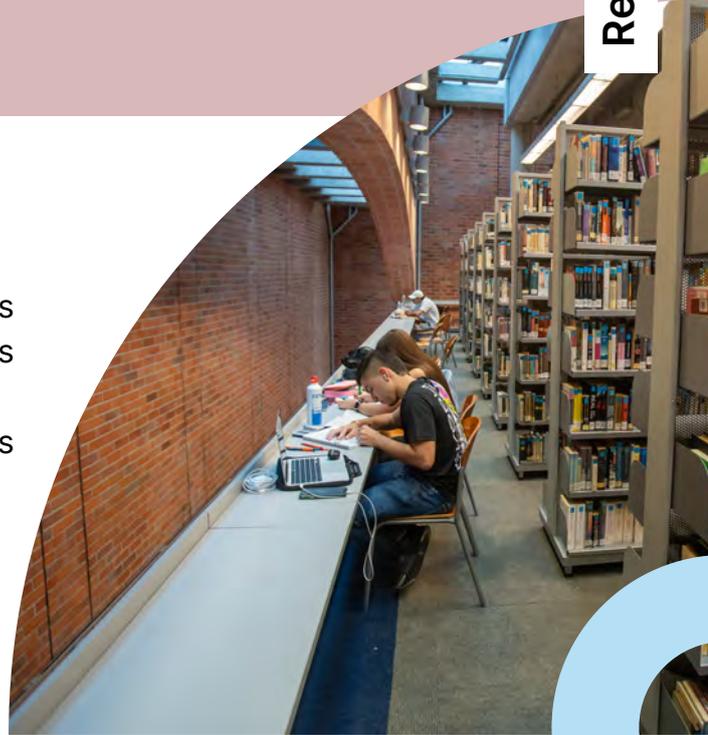
Recursos biológicos:

Hace referencia las características fisiológicas, la posibilidad de responder a las necesidades básicas y la construcción hábitos de vida saludable.



Estrategias de afrontamiento:

Son las respuestas emocionales, cognitivas y de comportamiento que las personas usan para manejar y tolerar el estrés. Dan cuenta del repertorio de estrategias con las cuales una persona se enfrenta a las situaciones de la vida cotidiana.



Existen distintos tipos de afrontamiento:

1 Enfocarse en las alternativas de solución para un problema.

2 Centrarse en la emoción que genera una determinada situación.

3 Evita o rechaza las fuentes que producen estrés.

El uso de una u otra estrategia está determinado por la historia personal. Cada persona establece mecanismos que le permiten vérselas con aquellas situaciones que le generan malestar.

El afrontamiento resiliente es aquel que está enfocado a la solución activa de los problemas, este permite generar conductas saludables que involucren acciones individuales y colectivas.

Factores de personalidad que favorecen el desarrollo de una respuesta resiliente

Las investigaciones frente al tema han evidenciado que el desarrollo de diversas características de personalidad a lo largo de la vida, favorecen el despliegue de una respuesta resiliente, entre ellas se encuentran:

- Percepción favorecedora de sí mismo y confianza en las propias cualidades y posibilidades.
- Reconocimiento de las propias limitaciones y opciones de soporte o ayuda por parte de otros.
- Aceptación de la vulnerabilidad e imperfección como rasgos humanos que impulsan el crecimiento.
- Capacidad de autogestión, materializada en la percepción de la posibilidad de acción sobre la vida propia y los acontecimientos que se enfrentan, y en la búsqueda proactiva de ayuda.
- Desarrollo de actitudes y emociones asertivas ante las circunstancias y las personas.
- Visión realista de la vida y las circunstancias que se enfrentan, en la que se avizoran las oportunidades.



Vamos a lo práctico:

A la luz de los elementos que hemos analizado hasta el momento, te invitamos a analizar los siguientes casos, ¿Te parece que existe en estas personas una respuesta resiliente?

Ana María

Ana María es estudiante de ingeniería Matemática, tiene 21 años y vive con sus padres en el barrio Laureles de Medellín. Hace 3 meses sus abuelos presentaron complicaciones de salud y fallecieron. No pudo visitarlos ni despedirse de ellos por la contingencia actual; tampoco pudo decirles cuánto los quería ni agradecerles por haberla acompañado durante los momentos más importantes de su vida. Tenía muchas ganas de que la vieran graduarse como profesional; siempre le habían expresado su orgullo y admiración porque iban a tener una nieta ingeniera.

Me siento culpable por no haberles dicho lo que sentía y no poder despedirme de ellos. Siento mucha tristeza y frustración. Veo a mis padres tristes, pero nunca hablan sobre lo que sienten; supongo que asumen que deben ser fuertes, pero he escuchado a mi mamá llorar en ocasiones mientras mi papá la abraza en silencio; es mucha la impotencia que tengo por no poderlos ayudar. Quisiera hablar sobre lo que siento, tener a alguien a quien compartirle mis cosas, pero mis padres están muy ocupados trabajando y no quisiera molestarlos con mis bobadas; además están irritables, me da miedo de que se vayan a separar. Escribiendo me siento un poco más tranquila, pero tengo la sensación de que no es suficiente.

Jhonatan

Jhonatan siente que la vida como la conocía ya no existe; sus relaciones sociales y las actividades que antes desarrollaba ya no son posibles. Si bien se siente emocionado por haberse mudado a una nueva ciudad para iniciar su carrera universitaria, esto ha llevado a que el contacto con sus amigos y cercanos se limite a unas cuantas semanas al año. Jhonatan dice sentirse solo, ha venido teniendo esa sensación de que no hay personas con las que pueda contar, que lo escuchen o que lo apoyen cuando está triste. Lo ha intentado, pero con sus roomies no se siente cómodo para abordar ciertas situaciones personales; por lo general siente que no le dan suficiente importancia, que desestiman lo que piensa y siente. Generalmente ha sido con sus amigos con quienes suele compartir estas situaciones; el desespero de estar solo en el lugar que rentó y no llevar su vida como antes lo llevan a pensar a veces cosas dolorosas y terribles.

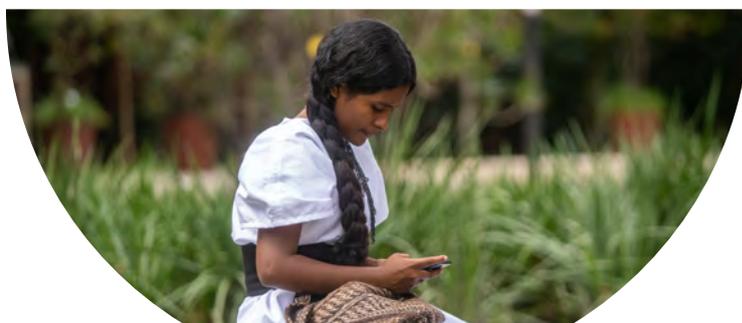
Cuando hace videollamadas o viaja a su casa en temporada de vacaciones, siente que no es lo mismo, y quienes eran sus amigos ya tienen sus vidas organizadas y él no hace parte de estas. Jhonatan no sabe cómo afrontar esta situación, se siente cansado, desmotivado, no le encuentra gusto a nada. Su rendimiento académico ha caído significativamente, no puede concentrarse ni hacer ninguna tarea bien hecha; teme que haya algo mal en él, pues ha tomado en cuenta las recomendaciones que ha leído en diversos canales web y algunas que le han compartido personas cercanas, pero no logra sentirse mejor.



Verónica

Justo en el momento en que sentía que su relación de pareja estaba más estable, a Verónica le llegó un mensaje en el que Federico le decía que ya no quería más, que quería terminar la relación. Era lo que menos se esperaba en ese momento y, mucho menos, que todo iba a terminarse con un simple mensaje de Whatsapp. El mensaje era extenso, pero ella sólo podía leer esa frase en la que decía que lo mejor era terminar antes de que todo se volviera peor entre ellos. No lo soportaba. En la última semana antes de este mensaje se había ilusionado con decirle que se fuera a vivir con ella por esos días a su pequeño apartaestudio, en el que vivía desde que había empezado a estudiar en la universidad, lejos de su ciudad y de su familia. Era la primera vez que se sentía tan desamparada y sola. Sin responderle el mensaje apagó el celular y se dejó hundir lentamente hacia su propio abismo.

Pasaron así casi dos semanas. Dos semanas de recuerdos, de llantos por todas las partes de su apartaestudio, de quedarse con la mirada fija en la nada, de querer desaparecer del mundo, de ser invisible, de pensar lo peor de sí misma y de él. Pero de repente se encontró mirando sin ver su biblioteca. Hacía tiempo no leía. Hacía tiempo no escribía. Hacía tiempo no estaba sola, ni hacía esas actividades que antes le traían serenidad y alegría. Casi tuvo que imponérselo, pero cuando empezó a leer el libro, cuando le dio vida a la idea de poner en palabras su dolor y su historia, tratar de entenderla y contársela a sí misma, poco a poco, y sin darse ella mucha cuenta, estaba creando una nueva forma de vivir en su soledad. Pasaba el tiempo, tan necesario, pero sin ella darse mucha cuenta estaba allí, construyendo con lo que podía su propio lugar, a partir de lo que tenía en su casa, que a veces pasa tan imperceptible.

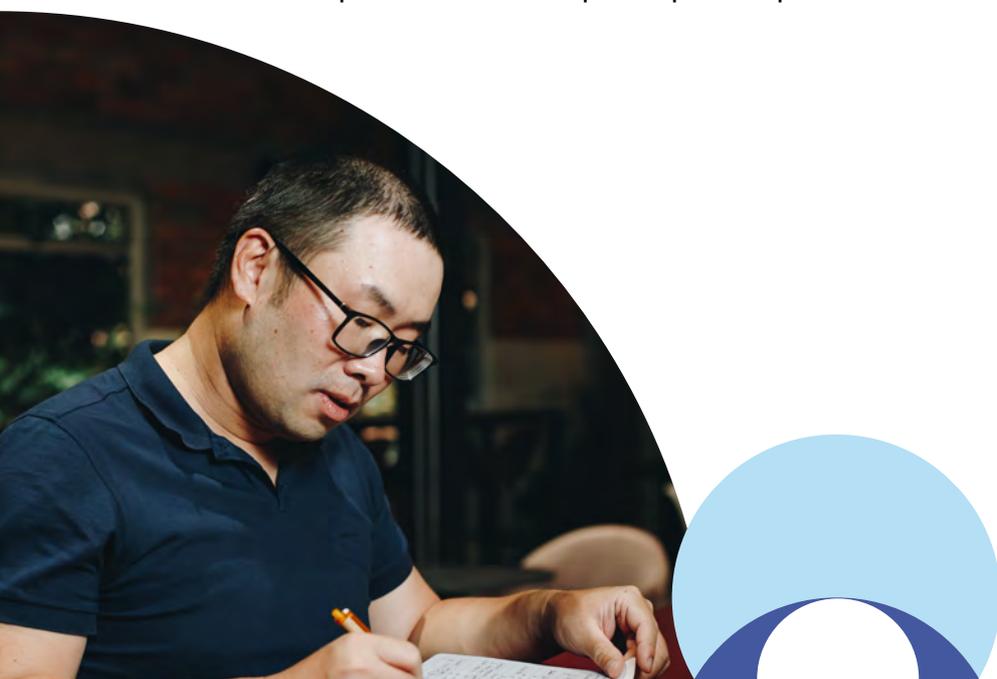


Víctor

Víctor contaba con un empleo que le permitía cubrir sus gastos personales y apoyar económicamente a su familia, se sentía muy satisfecho. Una crisis económica de su empresa la llevó a cerrar algunos de sus puntos de atención generando un recorte de personal; en este recorte, Víctor perdió su trabajo. Agobiado porque la liquidación sólo permitió pagar el arriendo de los dos meses siguientes y apoyar por última vez a su madre en los gastos familiares. Víctor no sabe qué hacer, pues siente que las opciones laborales en el momento son limitadas, siente que no podrá continuar con su estilo de vida y que eventualmente se convertirá en una carga para su familia.

Aunque sus hermanos le han manifestado que están dispuestos a apoyarlo económicamente durante el tiempo que esté sin empleo, el malestar de Víctor no le permite sentirse cómodo con la situación. No duerme en las noches, siente mucha tensión, se ha aislado de sus amigos pues teme que lo vean como una persona fracasada e incompetente.

Su novia ha intentado estar presente, pero su malestar ha logrado alejarla, pues los momentos que comparten se convierten en espacios para manifestarle sus carencias y lo infeliz que se siente; aunque ella le ha mostrado algunas alternativas, él se niega a considerar opciones que estén por fuera de lo que aspirado para su vida.



Vamos a lo práctico:

Te damos algunas pistas para analizar los casos. ¿Se cumplen los siguientes enunciados en la manera en que los protagonistas de cada uno responde a la situación?. Responde sí o no.

¿Qué hacer?	Ana María	Jhonatan	Verónica	Victor
¿La persona logra reconocer y darle lugar a las emociones que surgen de la situación que enfrenta?				
¿Logra identificar los recursos personales, sociales, familiares e institucionales que le ayudarían a enfrentar la situación que enfrenta?				
¿Hace uso de esos recursos?				
¿Analiza la situación teniendo en cuenta circunstancias enfrentadas en otros momentos y los aprendizajes que estos le han generado?				
¿Se moviliza para buscar alternativas creativas con miras a enfrentar la situación?				
¿Evalúa el resultado de las alternativas puestas en marcha para replantear aquellos elementos que sean necesarios?				
¿Busca ayuda?				
En caso de buscar ayuda, ¿Es efectiva para sus necesidades personales?				
¿Toma decisiones determinantes para lograr cambios y estados emocionales satisfactorios?				

¿Cómo desarrollar habilidades para afrontar las adversidades de la vida?

No hay una forma específica y universal que permita pensar que se trata del mismo modo para todos. Sin embargo, hay algunas preguntas fundamentales que nos pueden ofrecer una perspectiva sobre cómo la vivimos:

Cuando se presenta una dificultad en tu vida ¿cuál es normalmente tu manera de afrontarla?

Reconocer los recursos personales es un paso fundamental en el desarrollo de la resiliencia. En ocasiones, es posible que no seamos conscientes de ellos y, por eso, pueden replicarse los que no son efectivos y no utilizarse los que sí lo son. Por eso es importante preguntarse qué es lo que ha sido mejor para cada uno al cabo del tiempo y analizar si las formas del pasado deben continuar siendo utilizadas en el presente.

Normalmente, en tu vida cotidiana, ¿qué piensas y cómo te sientes con quién eres?

La resiliencia está directamente relacionada con la forma en la que nos pensamos, nos sentimos y nos hablamos a nosotros mismos. Algunas de estas ideas están

conectadas con la manera en la que nos relacionamos con lo que nos ocurre en la vida. Cuando nos abrimos a nuevos pensamientos, interpretaciones y perspectivas, hay un cambio en la manera de relacionarnos con el mundo.

Hasta el momento, ¿cuáles han sido los sucesos en tu vida que te han exigido ser resiliente? ¿qué fue lo que ocurrió? ¿consideras que lograste afrontar la situación? ¿cómo lo lograste?

Para pensar la resiliencia en nosotros es importante volver a nuestro pasado y reconocer cuáles han sido los recursos que hemos utilizado, a veces sin saber que los teníamos. De esas experiencias dolorosas, si nos tomamos el tiempo para pensarlo, logramos obtener nuevas formas de ver nuestras vidas y a nosotros mismos. Detallar lo que ocurrió,

las ideas y sentimientos que nos fueron acompañando en el proceso de elaboración, nos permite saber qué aprendizajes podemos aplicar en los momentos en los que quizás requiramos volver a utilizarlos

¿Qué tan creativo te consideras? ¿cuáles han sido los momentos en los que has sido creativo para solucionar las situaciones difíciles de tu vida?

Sin creatividad no hay resiliencia. Esta se fundamenta en la posibilidad de cambiar la perspectiva sobre lo que nos ha ocurrido y asumir una posición activa que nos permita incidir directamente en la creación de nuevos escenarios más favorables para nosotros y quienes nos rodean. Aquí es crucial tener un pensamiento divergente y un recurso muy valioso puede ser el tomarse el tiempo

para graficar lo que se siente, lo que se piensa y las alternativas que hay para sortear la situación. Poner en palabras o imágenes aquello que nos genera malestar es uno de los primeros pasos para hacer algo distinto con ello. La creatividad y recursividad nace de las experiencias de la vulnerabilidad o de carencia.

¿Sabes pedir ayuda y acompañamiento cuando lo requieres?

Parte del desarrollo de la resiliencia está vinculado con la posibilidad de crear vínculos con otros. Es en esos encuentros donde se hace posible crear nuevas perspectivas, intercambiar ideas, expresar sentimientos y analizar alternativas. Por esta razón se hace tan importante reconocer cuándo es el momento en el que se debe manifestar lo que se viene sintiendo y a quién expresarlo.



Vamos a lo práctico:

Con los elementos abordados:

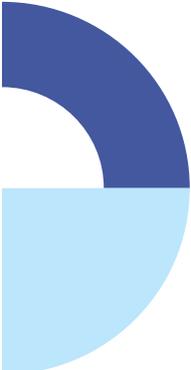
¿Qué sugerencia le darías a Ana María para afrontar su situación de forma resiliente?

¿Qué sugerencia le darías a Jhonatan para afrontar su situación de forma resiliente?

¿Qué elementos reconoces en la respuesta de Verónica ante esta situación que estén articulados con una respuesta resiliente?

¿Qué sugerencia le darías a Víctor para afrontar su situación de forma resiliente?

¿Qué elementos consideras, puedes fortalecer en ti mismo para favorecer una respuesta resiliente ante las adversidades de la vida?



Recursos

Entender la resiliencia como proceso, nos brinda la posibilidad de trabajar cada día en construir elementos personales que favorezcan nuestra respuesta ante las adversidades de la vida. Te dejamos aquí diversos recursos que podrías tener en cuenta en tu trabajo personal.

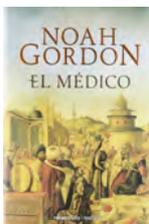
Libros:



- Libertad (Freedom) – Jonathan Franzen
https://books.google.com.co/books/about/Libertad.html?id=Ae2-DwAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y



- Lo que no tiene nombre – Piedad Bonnett
https://books.google.com.co/books/about/Lo_que_no_tiene_nombre.html?id=UXI2QU4wJqUC&source=kp_book_description&redir_esc=y



- El médico – Noah Gordon.
<https://books.google.com.co/books?id=k2E3AgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=el+m%C3%A9dico+noah+gordon&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjHg4-Hsc7tAhXLTd8KHWXACYsQ6AEwAHoECAMQAQ#v=onepage&q=el%20m%C3%A9dico%20noah%20gordon&f=false>



- El último judío- Noah Gordon.
https://books.google.com.co/books?id=nsi-mw0mTBIC&dq=el+%20C3%BA%ltimo+jud%C3%ADO&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwi25-rwp_%20TuAhXDrFkKHbieBUYQ6AEwAHoECAMQAQ



- El olvido que seremos – Héctor Abad Faciolince.
https://books.google.com.co/books?id=as86DwAAQBAJ&dq=el+olvido+que+seremos&hl=es&source=gbs_navlinks_s



- Las cenizas de Ángela – Frank McCourt.
https://books.google.com.co/books?id=qxc4DwAAQBAJ&d-q=las+cenizas+de+angela&source=gbs_navlinks_s



- #Ellos hablan. Testimonios de hombres, la relación con sus padres, el machismo y la violencia– Lydia Cacho.
https://books.google.com.co/books?id=C4JaDwAAQBAJ&dq=ellos+hablan&source=gbs_navlinks_s



- Cómo pensar como Einstein – Scott Thorpe
<https://books.google.com.co/books?id=Ay1luwEACAAJ&dq=como+pensar+como+einstein&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewim-dfUsc7tAhUtZN8KHS9gBkkQ6AEwAHoECAEQAg>

Películas:



- El guerrero pacífico: Peaceful Warrior (2006)
<https://www.imdb.com/title/tt0438315/>



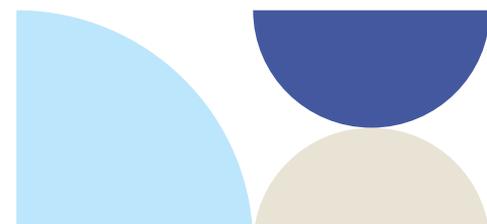
- Lo imposible: Making of (2013)
https://www.imdb.com/title/tt4037476/?ref_=nv_sr_srsrg_3



- Una indigente en Harvard: la historia de Liz Murray (2003)
https://www.imdb.com/title/tt0338109/?ref_=fn_al_tt_1



- Wonder (2017)
https://www.imdb.com/title/tt2543472/?ref_=fn_al_tt_1





- Hasta el último hombre (2017)
https://www.imdb.com/title/tt2119532/?ref_=fn_al_tt_1



- Andar. Montar. Rodeo. (2019)
https://www.imdb.com/title/tt5848416/?ref_=fn_al_tt_1



- Bajo el sol de la Toscana
https://www.imdb.com/title/tt0328589/?ref_=fn_al_tt_1



- Resiliencia: El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Boris Cyrulnik. (Charlas BBVA)
https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY



- Cuando ser fuerte es la única opción. Irene Villada
https://youtu.be/FLTRgs3k_Mk



- 3 secrets of resilient people. Lucy Hone
<https://www.youtube.com/watch?v=9-5SMpg7Q0k>



- Brené Brown: La llamada de la valentía (2019, Netflix)
<https://www.netflix.com/co/title/81010166>



En la U queremos hacer parte de tu red de apoyo, brindándote diversas alternativas:

Recursos de apoyo

Desarrollo Estudiantil

Consulta la oferta de apoyo, beneficios y formación integral orientados a favorecen tu salud mental, estabilidad y experiencia en la universidad.

<https://www.eafit.edu.co/bienestar-universitario/desarrollo-estudiantil/Paginas/inicio.aspx>

Servicio Médico

Consultas de medicina general, odontológica y nutricional, así como actividades en medicina preventiva y promoción de la salud, para contribuir a crear hábitos saludables en la comunidad universitaria.

servicio.medico@eafit.edu.co

24/7 Línea de teleorientación en salud mental para estudiantes de pregrado y posgrado:

☎ 018000 521021

📞 3166011106

Programa Activamente

Conoce más aquí.

<https://www.eafit.edu.co/agendaeafit/Lists/agenda/DispForm.aspx?ID=6668>

Directorio en Servicios de Salud

↓ Descargalo aquí.

<https://www.eafit.edu.co/bienestar-universitario/servicio-medico-seguridad-salud-en-el-trabajo/servicios/Paginas/directorio-de-servicios-en-salud.aspx>

Yoga Activamente

Clases de relajación, respiración y meditación para el bienestar.

Información en Servicio Médico. <https://n9.cl/4vhcl>

Directorio de convenios de servicios en salud mental

↓ Descárgalo aquí.

<https://www.eafit.edu.co/bienestar-universitario/servicio-medico-seguridad-salud-en-el-trabajo/saludmental/Paginas/necesitas-ayuda.aspx>

Desarrollo artístico

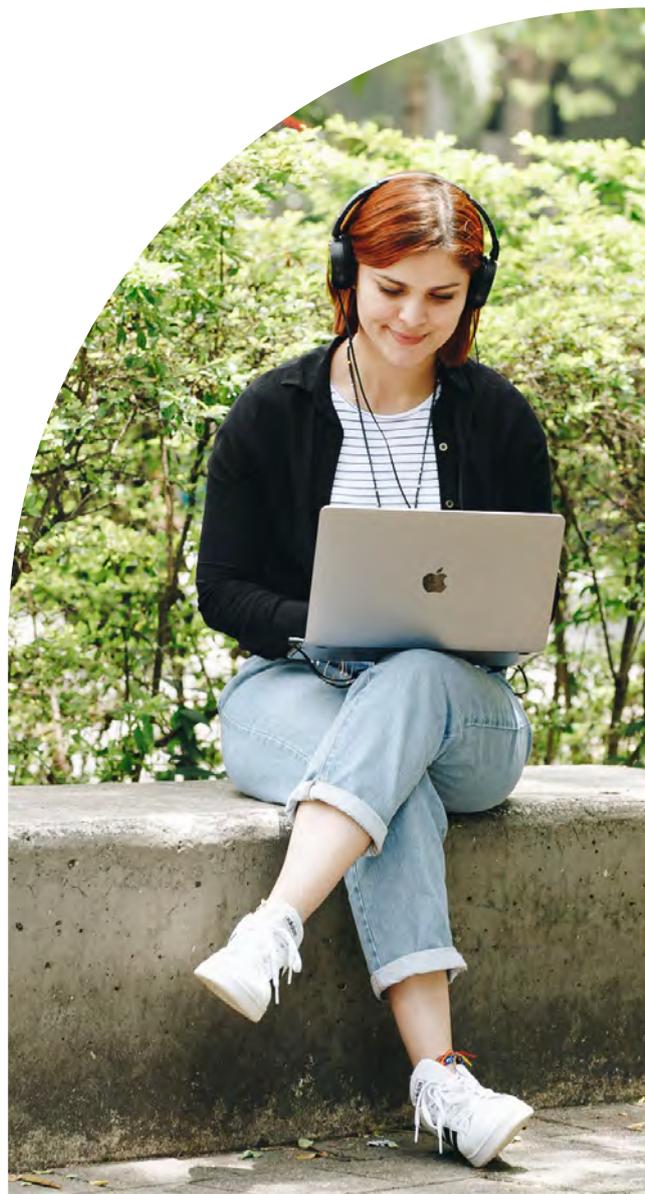
Consulta la oferta de cursos y talleres que te permitirá descubrirte, expresar las habilidades culturales y artísticas de una forma divertida.

<https://www.eafit.edu.co/bienestar-universitario/desarrollo-artistico/Paginas/inicio.aspx>

Deportes

Consulta la oferta deportiva de la universidad en el siguiente enlace:

<https://www.eafit.edu.co/bienestar-universitario/deportes/Paginas/inicio.aspx>



Bibliografía

Atencio, S. Estrategias de Aprendizaje para el Desarrollo de Habilidades de Resiliencia en Estudiantes de Básica. Escenarios, ISSN 2339-3300, ISSN-e 1794-1180, Vol. 11, N°. 1, 2013, págs. 78-87

Botero, J.; Páez, E. (2013) Caminos para la resiliencia. Boletín informativo No.3. Medellín, Junio de 2013. Tomado del vínculo: https://issuu.com/resilienciamed/docs/bolet__n_3_afrontamiento_y_resilien

Grotberg H. E. Comp. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona, Editorial Gedisa.

OPS. (2020) Resiliencia en tiempos de pandemia. Claves para fortalecer los recursos psicológicos en el aislamiento y el distanciamiento social. Tomado del vínculo: <https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia>

Trujillo, S (2011) Resiliencia: ¿proceso o capacidad? Una lectura crítica del concepto de resiliencia en 14 universidades Colombianas. Revista iberoamericana de psicología, 4 (1), 13-22. Tomado del vínculo: <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/-view/rip.4102>

Uriarte, J (2014) Resiliencia y envejecimiento. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education 2014, Vol. 4, N° 2 (Págs. 67-77).

Elaborado por:

Juliana Andrea Lenis Muñoz
Juan David López Fernandez
Enrique Macía Lalinde
Juan David Mesa Valencia