

# **Eso que llaman resiliencia, un recurso para el escritor**

**Ana Martos Rubio**



***Revista Digital de ACTA***

***2021***

Publicación patrocinada por



ACTA representa en CEDRO los intereses de los autores científico-técnicos y académicos. Ser socio de ACTA es gratuito.

Solicite su adhesión en [acta@acta.es](mailto:acta@acta.es)

## **Eso que llaman resiliencia, un recurso para el escritor**

**© 2021, Ana Martos Rubio**

**© 2021,** 

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Se autorizan los enlaces a este artículo.

*ACTA no se hace responsable de las opiniones personales reflejadas en este artículo.*

## ESAS OLAS QUE NO SE VAN

La cuarta ola del Covid resultó irremediable. Todavía nos quedaban en el paladar reminiscencias del dulce sabor del puente de San José y de las vacaciones de Semana Santa, cuando los noticiarios parecieron ponerse de acuerdo para chafar el deleite nacional abriendo sus editoriales con el temible anuncio: La cuarta ola Covid ya es inevitable y se prevé que llegue en pocos días.



Figura 1. Las olas del contagio vienen, pero no se van<sup>1</sup>.

Como todo el mundo la esperaba, la noticia se acogió con cierto escepticismo, con excepción de los gremios de hostelería, espectáculos, comercios, vendedores ambulantes y otros afectados, que afilaron sus armas para recordar a las autoridades que las consiguientes restricciones serían su ruina y que no eran ellos los culpables de que la ola de contagios no terminara nunca de extinguirse.

Ciertamente, las olas de la pandemia no son como las olas del mar, porque no hay arena que las empape ni roca que las desmenuce. Las olas de la pandemia son una secuencia interminable cuyos picos se elevan sin solución de continuidad antes de que los anteriores se hayan convertido en valles. Porque las olas del mar, todos sabemos que vienen y van, pero las del Covid, hemos terminado por averiguar que vienen, pero no se van.

Y cuando las cifras de la incidencia acumulada, una expresión que ya se ha hecho habitual en nuestro vocabulario, se situaron a niveles realmente peligrosos, los científicos advirtieron que ya era tarde para detener la cuarta ola, a menos que se tomaran esas medidas importantes que siempre se mencionan y hasta se acuerdan pero que después no se implantan o no se siguen con la rigidez y la persistencia necesarias.

Entonces, los optimistas arguyeron que ya disponíamos de numerosas vacunas cuyos efectos positivos se advertían cuantitativamente en las cifras de hospitalización y muerte, a lo que los

---

<sup>1</sup> Wikimedia The Great Wave of Kanagawa Museo Metropolitano de Arte, Nueva York.

pesimistas o, bien, los realistas, contraargumentaron que la propagación de las nuevas variantes del coronavirus era ya notoria y que su efecto elevaba ostensiblemente el número de contagios<sup>2</sup>.



*Figura 2. Recuperación, Transformación y Resiliencia de la Economía Española<sup>3</sup>.*

En octubre de 2020, con la inminencia de los fondos europeos, el Gobierno había anunciado el plan director de Recuperación, Transformación y Resiliencia de la economía española.

Pero llegamos a abril de 2021 y los gremios de trabajadores y empresarios afectados por la crisis volvieron a echarse a la calle para que los frutos de eso que llaman resiliencia de la economía les alcanzaran antes de que fuera demasiado tarde.

## UNA NUEVA CULTURA DE LA INCERTIDUMBRE

Las subidas y bajadas de las curvas, el desconocimiento del origen de los contagios, los riesgos de la hospitalización, la fiabilidad y la precisión de los tests diagnósticos, los sinsabores de los ERTES, la amenaza de los cierres, las dificultades del teletrabajo, la pesadilla de las restricciones, la pérdida de derechos fundamentales en el estado de alarma, la ansiedad del toque de queda, el agobio de la mascarilla, los riesgos del gel hidroalcohólico, las interminables colas en las tiendas y en los bancos, el desconcierto de los cierres perimetrales, la perplejidad de las prohibiciones y de las obligaciones, todo ello multiplicado por diecisiete variedades en diecisiete comunidades, cada una con su idiosincrasia, sus costumbres, su cultura, su forma de hacer y decir las cosas, generó una cultura de la incertidumbre con la que no es posible convivir en paz.

Hubo que aprender nuevos términos, hubo que acostumbrarse a observar los horarios, las restricciones, las posibilidades, los cierres y las aperturas. Y, cuando ya parecía que conocíamos más o menos la dirección en la que se desplazaba la vida, aparecieron las vacunas con sus luces y sus sombras, con sus detractores y sus defensores, con sus negacionistas y sus seguidores y, como no podía ser menos, con la politización de sus vaivenes.

---

<sup>2</sup> <http://psiqu.com/2-64162>

<sup>3</sup> investment-money-cash-watering-tree-hand-1625828-pxhere.com

Vemos la luz al final del túnel, se oyó decir por doquier. Luego resultó que la luz era intermitente y que unas veces iluminaba y otras nos dejaba sumidos en la oscuridad del desasosiego, de la perplejidad, de la desorientación, del desconocimiento, del asombro y del temor. Una luz insegura que ha implantado en nuestras sociedades esa cultura de la incertidumbre, del no saber con qué quedarse ante tantas y tan variadas complejidades y de no saber si tirar la toalla o tratar de enterarse de una vez de qué va todo esto y qué posibilidades reales tenemos de salir de ello.



Figura 3. La incertidumbre ante las vacunas supera a la incertidumbre ante los tests diagnósticos<sup>4</sup>.

## EPIDEMIAS, PANDEMIAS Y SINDEMIAS

Otra de las cosas que hemos aprendido desde que se desató la pandemia del Covid 19 es que los efectos definitivos del virus sobre la salud humana no solamente dependen de su capacidad de expansión ni de la capacidad de los científicos para darle caza y recluirlo en su antro de muerte.

La letalidad y los demás efectos del virus dependen en gran medida del comportamiento de los humanos porque de ese comportamiento se derivan los contagios, las transmisiones, la permeabilidad de las barreras interpuestas, el éxito o fracaso de las medidas impuestas, los resultados de los planes de vacunación y otras consecuencias sanitarias a las que hay que sumar las consecuencias sociales y económicas del virus, de sus mutaciones y de sus efectos perversos.

De ahí que los habituales nombres de epidemia o de pandemia no se ajusten a la situación crítica que llevamos tanto tiempo arrastrando y que, al entender de los que saben, debe denominarse sindemia, es decir, una sinergia de epidemias que interactúan entre sí y cuyos resultados dependen también de los factores sociales, es decir, de las condiciones de vida de las personas en las que se ceban el virus y sus malévolos acompañantes<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> doubt-1160744\_1920 pixbay

<sup>5</sup> Laura Chaparro, *La pandemia de covid-19 y sus sindemias: cuando solo la medicina no cura la enfermedad*, SaludPública, 19 marzo 2021.

La brecha socioeconómica que separa a unas sociedades de otras no solamente incide en la diferencia de efectos que produce el virus en unas y en otras, sino que la globalización tiene también sus consecuencias sobre tales situaciones y eso nos ha hecho comprender que, o nos salvamos todos, o no se salva nadie.

De nada sirve encogerse de hombros y decir “eso no es cosa mía” o “allá se las componga cada cual”, porque como el famoso pastor luterano Martin Niemöller advirtió, luego vendrá a por nosotros y no quedará nadie que nos ayude. Es decir, de nada sirve que todos los de “aquí” nos vacunemos si los de “allí” se quedan sin vacunar y el virus sigue su expansión global y continúan proliferando sus cepas y sus variantes.

Nunca hay que olvidar que los virus son seres vivos y que, como a todos los seres vivos, la naturaleza los ha dotado de los recursos necesarios para sobrevivir adaptándose a los cambios y vaivenes del medio en que se desenvuelven. Por eso, cuanto más se les ataca, más se defienden mutando y generando variantes que salvaguarden la integridad de su especie.

Merrill Singer, que es antropólogo, médico e investigador del Centro para la Salud, la Intervención y la Prevención de la Universidad de Connecticut (EE UU), afirma que lo que padecemos actualmente es (SIC) “una pandemia mundial de covid-19 con sindemias diferentes según la región o el país<sup>6</sup>”.



*Figura 4. La pandemia y sus sindemias<sup>7</sup>.*

---

<sup>6</sup> <https://txsplus.com/2021/03/covid-sindemia-2/>

<sup>7</sup> coronavirus-5018466\_1280 pixabay

## LA ENGAÑOSA EUFORIA SOCIAL

Una de las consecuencias más perversas de esta situación es que el cerebro humano, esa máquina maravillosa que tenemos en la cabeza, no está preparado ni biológica ni neurológica ni antropológicamente para la incertidumbre, sino para la seguridad.

Por esa razón, ante una realidad novedosa y, por tanto, desconocida, nuestro cerebro necesita catalogarla, jerarquizarla y colocarla en algún lugar conocido y aceptado. Por eso, nuestro cerebro no quiere saber, no busca conocer, sino que busca certidumbre y seguridad. Y, dado que no conoce la realidad novedosa, genera herramientas para crearla a nuestro modo, de manera que nos ofrezca no solo tranquilidad, sino felicidad o, al menos, bienestar.

Por eso, los expertos en marketing aseguran que las grandes expectativas nos tienden una trampa puesto que nos obligan a elevar el listón de nuestras experiencias para que la realidad nos resulte satisfactoria<sup>8</sup>. Su consejo inestimable es que conviene aprender a tener confianza en las personas, asuntos u objetos de los que esperamos algo, pero sin crearnos expectativas concretas.

Y, en el plano que nos ocupa, las personas, asuntos y objetos de los que esperamos algo se llaman respectivamente científicos y políticos; salud y economía; y tests, medicamentos y vacunas. Sobre ellos hemos creado unas expectativas desmedidas que han generado una euforia social que cada vez se estrella contra una nueva frustración inesperada e imprevista.



Figura 5. Las expectativas engañosas generan euforia<sup>9</sup>.

Los científicos nos entregan la información de que disponen en ese momento, pero ya sabemos que la información científica no es estática, sino dinámica, y se modifica constantemente cuando se enfrenta a nuevas pruebas y comprobaciones. Por su parte, los políticos han politizado la pandemia y llevan a debate situaciones como el estado de alarma, las cifras de contagios,

---

<sup>8</sup> <http://psiqu.com/2-63834>

<sup>9</sup> Microsoft, imágenes prediseñadas

hospitalizaciones, muertes, pérdidas económicas, descenso del PIB, porcentajes de paro, cierres, precariedad, colas del hambre, etc.

La euforia social creada por nuestro cerebro para huir de la incertidumbre se convierte en disforia y frustración cuando la incertidumbre pasa a ser certidumbre y no precisamente la que nos habíamos inventado, sino otra bien amarga y dolorosa que nos empuja de cabeza a la decepción y a la desesperación.

El estado de alarma no se acabó cuando creíamos que iba a acabar, las vacunas no llegaron cuando creíamos que iban a llegar, la protección que nos ofrecen no está claro que sea tan duradera como habíamos creído que sería, la economía se recupera se recupera de forma distinta a la que habíamos imaginado que se recuperaría, la vida soñada sin geles ni mascarillas se limita a dos o tres rincones del mundo y el maldito bicho no solamente no desaparece sino que reaparece en lugares insospechados de los que nos creemos a salvo, hasta que leemos en las noticias que se han detectado algunos ejemplares en nuestro país que ya han iniciado su trabajo infeccioso.

## **EL ESTRÉS ES COMO EL COLESTEROL, BUENO O MALO**

El estrés es como el colesterol, que no siempre es negativo. Hay un estrés positivo que nos pone en marcha, que nos activa y nos conduce a conseguir una finalidad, por ejemplo, aprobar un examen, realizar una venta o lograr una meta. Y ese es, sin duda, el estrés que ha impulsado la investigación de los científicos hasta conseguir esas vacunas que están salvando tantas vidas en esta y en otras epidemias y pandemias.

El estrés, al igual que la depresión, es un concepto que se ha convertido en un cajón de sastre de tanto utilizarlo y de tanto oírlo, imputarlo y asociarlo a numerosas situaciones. Dado que vamos a hablar de estrés en este epígrafe, conviene que empecemos por definirlo de manera clara y comprensible.

Todos los organismos vivos están dotados de mecanismos biológicos para adaptarse a situaciones cambiantes, ya sean beneficiosas o perjudiciales. Se llama respuesta adaptativa a la respuesta del organismo para adecuarse a la nueva situación.

Como estamos hablando de la pandemia y de sus efectos, lo que ahora nos interesa es, concretamente, la respuesta a la adversidad, es decir, la respuesta de nuestro organismo a la situación adversa que nos presenta la vida. Para podernos enfrentar a esa situación que entraña un daño o una pérdida, nuestro organismo prepara un patrón de cambios fisiológicos y psicológicos coordinados de forma automática, de los que apenas nos damos cuenta, pero que tienen que ver con nuestro sistema defensivo. Se podría comparar a ese conjunto de conductas organizativas que llamamos "prepararse para algo" o "hacerse a la idea".

En el caso que nos ocupa, el cambio es grande porque la amenaza es brutal. La respuesta adaptativa a la situación ha de ser poderosa y eso tiene un coste. Un coste más o menos elevado según las circunstancias de cada uno, pero que siempre es inferior al coste de no dar respuesta.

El coste de no generar respuesta alguna a la presencia del coronavirus y continuar la vida habitual como si no sucediese absolutamente nada, es la enfermedad, la ruina o la muerte.

El coste de generar respuestas adaptativas a la presencia del virus es adoptar medidas de confinamiento, protección con mascarillas, guantes, geles y demás, distancia social, renuncia a costumbres, a formas de comportamiento, al contacto físico, al trabajo presencial o incluso al trabajo habitual, a la seguridad de la salud y de la economía. Es, como todos sabemos, un coste muy elevado, pero inferior al de no dar respuesta alguna. Es algo similar al coste de vacunarse con



la posibilidad de algún efecto secundario frente al coste de no vacunarse con la posibilidad de contagiarse y propagar el virus o, bien, de terminar en la UCI o en el cementerio.



*Figura 6. El estrés aparece cuando el organismo es incapaz de generar una respuesta adecuada<sup>10</sup>.*

Al inicio de la pandemia, ni la sociedad ni los científicos ni los políticos ni nadie tenía capacidad suficiente para dar la respuesta adecuada a la tremenda demanda de la enfermedad que se nos venía encima. Ni conocimientos ni medicamentos ni preparación ni recursos ni medios de protección ni vacunas ni tests ni siquiera comprensión de lo que estaba sucediendo y de cuáles podrían ser los resultados. Eso generó un enorme estrés que se abatió sobre toda la sociedad.

Hoy, finalizado el estado de alarma, contamos al menos con recursos, protección, conocimiento, vacunas, medicamentos, aprendizaje, ERTES, ayudas económicas, teletrabajo, etc. Pero son recursos que o no terminan de llegar o no acaban de cubrir tanta demanda sanitaria y socioeconómica como es preciso.

Con el trascurso del tiempo desde que se inició esta situación traumática, venimos acumulando frustración, incertidumbre y temor, lo que ha conseguido sumergirnos en una nueva ola a la que se denomina fatiga pandémica y de la que hablaremos enseguida.

## **AQUÍ Y AHORA**

Los griegos desarrollaron dos conceptos del tiempo:

- Chronos, es el tiempo lineal, el que hemos dividido en horas, minutos, meses, etc., como una dimensión objetiva del tiempo.

---

<sup>10</sup> Wikipedia. Orestes\_Pursued\_by\_the\_Furies\_by\_William-Adolphe\_Bouguereau\_(1862)\_-\_Google\_Art\_Project.

- Kairos, es el tiempo especial propio de una circunstancia particular. Es una dimensión subjetiva del tiempo que para cada uno pasa más deprisa o más despacio según esa circunstancia. Ya sabemos que, en el siglo XIX, Kant habló de la subjetividad del tiempo.

Nuestro cuerpo tiene un ritmo natural a lo que llamamos biorritmos o ciclos circadianos (*circa die* porque duran casi un día), que nos avisa de cuándo hay que dormir, cuándo hay que despertar, cuándo hay que excretar residuos, cuándo hay que comer, cuándo dejar de comer, etc., pero cuando nos hallamos inmersos en la enloquecida sucesión de acontecimientos del mundo moderno, medimos el tiempo de forma antinatural, nos empeñamos en vivir con un ritmo diferente al que nos marca la naturaleza y, además, lo conseguimos. Pero no siempre lo conseguimos sin secuelas negativas. Muchas veces, lo pagamos con creces.

El tiempo, que podría ser nuestro amigo y colega, que se refleja en esos ciclos circadianos que equilibran nuestro organismo con la naturaleza, se ha convertido en uno de nuestros mayores enemigos, porque nos hemos empeñado en medirlo a base de citas, programaciones y fechas que no reflejan en absoluto el tiempo biológico que la naturaleza nos ha regalado con sus días y sus noches, sus ciclos de sueño y vigilia, de hambre e ingesta, sus lunaciones, sus ciclos agrícolas, sus momentos de quietud y sus momentos de actividad.

Y es tal la avalancha de actividades que programamos, que a veces necesitamos veinticinco horas diarias para cumplir obligaciones y propósitos.

Ese ritmo desenfrenado de la vida nos impide vivir el aquí y ahora. No nos deja tiempo para nosotros y para nuestra intimidad. No nos permite quedarnos a solas con nosotros mismos para pensar en lo trascendente, como es lo que somos y lo que queremos ser. Y esos momentos de valor incalculable no tienen medida lógica, son Kairos y no debemos despreciar su importancia.

Vivir aquí y ahora significa pensar en el desayuno a la hora de desayunar, pensar en el trabajo a la hora de trabajar, pensar en los quehaceres personales al salir del trabajo, pensar en la comida a la hora de comer y acostarnos pensando en algo agradable y relajante que nos acompañe a un dormir sin prisas.

No vivir aquí y ahora es el origen del estrés que nos acompaña en la vida cotidiana. Nos levantamos pensando en que no nos va a dar tiempo a todo lo que tenemos que hacer, desayunamos a toda prisa pensando que perdemos el tren, el bus o la hora de entrada, corremos hacia el trabajo lamentando no tener tiempo para llegar a tiempo, nos enfrentamos a la labor diaria recordando todo lo que hemos olvidado hacer y lo que nos queda y así sucesivamente un día tras otro, encadenados a Chronos y sin prestar atención a Kairos, porque no tenemos tiempo para esas cosas.

Podemos relegar Kairos al fin de semana, pero cuando llega ese preciado tiempo resulta que habíamos prometido a los niños ir a tal sitio o nos damos cuenta de que la nevera está vacía, de que el hogar necesita una mano o de que vienen a comer Fulano y Mengana. Lo posponemos, pues, a las vacaciones y de ahí, de año en año, va quedando para la jubilación.

Si es así, más vale aprovechar el tiempo libre que la jubilación nos brinda para devolvernos a nosotros mismos todo lo que nos hemos negado a lo largo de nuestra vida. Porque Chronos ya no aprieta y es el tiempo de Kairos.

Disfrutémoslo porque nunca es tarde para encontrarnos con nuestro yo, para plantearnos preguntas que nunca nos planteamos, para darnos respuestas que nunca nos atrevimos a darnos y para enfrentar todo lo que nos debemos, todo lo que las limitaciones de la salud y de la edad nos permitan, que puede ser mucho.

## PLAGAS Y ENJAMBRES CONTRA EL ESTRÉS

Parece ser que la plaga bíblica de langostas destructoras no fue más que un enjambre de saltamontes que habían experimentado una modificación biológica debida a condiciones estresantes como una sequía prolongada. Una alteración que cambió la timidez propia de los saltamontes en agresividad devoradora. Y esa agresividad capaz de arrasarse se consiguió porque la timidez de cada saltamontes individual desapareció en cuando se adhirió a un grupo numeroso de otros saltamontes y formaron un enjambre que terminó por convertirse en plaga.

Y dicen los científicos que los responsables de aquel cambio de comportamiento que salvó la vida a los saltamontes a costa de la ruina del pueblo egipcio fueron los neurotransmisores que aportan plasticidad neuronal al cerebro para permitirle adaptarse a los cambios. La capacidad de adecuación a los cambios del entorno es una de las características principales de la resiliencia y en esa capacidad de adaptación, como sabemos, radica la evolución.

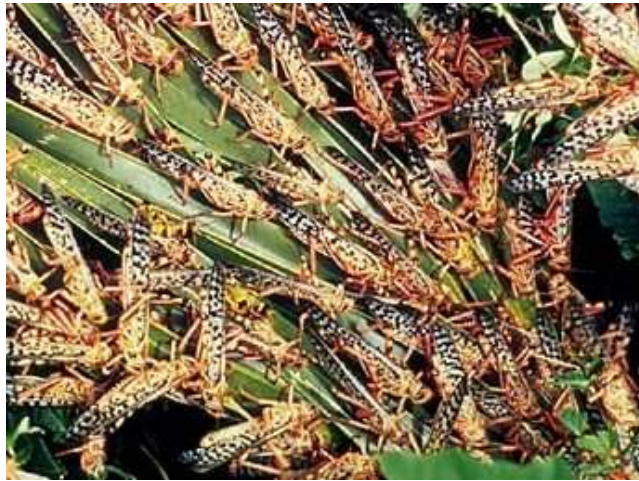


Figura 7. Saltamontes solitarios convertidos en langostas gregarias<sup>11</sup>.

La enseñanza que podemos extraer de este ejemplo de saltamontes convertidos en langostas es que la unión hace la fuerza, cosa que ya sabíamos, pero el porqué es algo de lo que vamos a hablar en el epígrafe dedicado al yo: no somos siempre la misma persona, sino que somos personas diferentes cuando nos enfrentamos a distintas situaciones.

## QUÉ ES LA FATIGA PANDÉMICA

Antes de que llegara la pandemia, ya sufríamos estrés crónico debido al ritmo frenético que impone la vida actual a la mayoría de los individuos de nuestra cultura. Y ese malestar forma parte del conjunto de estresores que inciden en nuestro cerebro y que se consideran estresores ambientales crónicos.

A esos estresores ambientales hay que sumar los que proceden de nuestro propio organismo en forma de señales de enfermedad, de agotamiento, de angustia, de pérdida de energía, etc. Y a esos dos hay que sumar los que aportan los acontecimientos traumáticos de la vida, como problemas económicos, familiares o sanitarios. El mejor ejemplo es la pandemia que nos ha traído

---

<sup>11</sup> wikipediaLocusts\_feeding.

estresores de todo tipo y que, por lo que estamos viendo, los va a continuar trayendo durante un tiempo cuyo final nadie se atreve a prever.

Tantas y tan prolongadas son las consecuencias de esta pandemia mundial que la Organización Mundial de la Salud ha acuñado un nuevo término para denominar a las numerosas y variadas reacciones que se producen: fatiga pandémica.

La fatiga pandémica es causante de muchas reacciones irracionales que vemos a diario en los informativos y muchos la entienden como una reacción de agotamiento ante las restricciones y a las situaciones límite a las que la sociedad se enfrenta desde hace ya más de un año.

En abril de 2021, buscamos las noticias que los medios nos facilitaron respecto a la situación que padecíamos y encontramos datos como los que siguen:



*Figura 8. La fatiga pandémica tiene grandes y graves consecuencias<sup>12</sup>.*

- Hay un 40 por ciento de españoles afectados por la fatiga pandémica y, de ellos, hay un 47 por ciento de jóvenes entre veinte y veintinueve años.
- Los jóvenes, incluyendo a los niños, son los que más sufren fatiga pandémica. Su tiempo y su ritmo no son iguales al tiempo y al ritmo de los adultos o de los mayores.
- La fatiga pandémica es responsable de que algunos jóvenes se vuelvan antisociales. Apuntemos aquí que son muy pocos los que lo hacen. La mayoría sufre esta fatiga con resignación, con valor, con actividades solidarias o pone en marcha su creatividad para salir con bien.
- Incrementa la ideación suicida en los jóvenes.
- Produce insomnio, ira y miedo.
- Afecta gravemente a la salud mental.
- Aumenta a medida que aumenta el retraso de la vacunación.
- El malestar que genera la bronca política incrementa también la fatiga pandémica.
- La incertidumbre sanitaria, económica, laboral, política y social es la principal responsable o, al menos, una de las principales responsables de la fatiga pandémica.

---

<sup>12</sup> Wikipedia. Jean Louis Théodore Géricault - La Balsa de la Medusa (Museo del Louvre, 1818-19).

## **LA CONSABIDA FRUSTRACIÓN**

La frustración está presente en nuestra vida ya desde que nacemos, puesto que el entorno no nos permite hacer nuestra voluntad, que es buscar el placer. Por muy mimado que esté un niño, el placer de obtener todo lo que se le antoje desaparece antes o después, cuando el mimado se enfrenta a la realidad de la guardería, del colegio, de la calle, del grupo de amigos, del trabajo, es decir, de la vida real.

La frustración no es más que el fracaso que se sufre al no conseguir una meta deseada, sea la que sea, desde un juguete o una chuche hasta un aprobado universitario, un puesto de trabajo, una pareja, o, como dice la canción: salud, dinero y amor.

La respuesta fisiológica a la frustración es tensión nerviosa, es decir, estrés. Si es fuerte y se prolonga, puede dar lugar a síntomas más o menos graves según los recursos de cada persona. La respuesta psicológica a la frustración es una reacción que puede ser agresiva, de huida o de sustitución.

Veamos estos tres tipos de reacción, tomando como ejemplo la meta que más o menos todos tenemos actualmente, que es salir de esta crisis y recuperar nuestra vida normal con sus luces y sus sombras, pero conocida y controlada. Nuestra meta no es alcanzar ni realidad nueva ni realidad vieja, sino simplemente realidad, la realidad de toda la vida, la que nos permite organizarnos y planificar.

La conducta de huida consiste en alejarse del obstáculo que impide lograr la meta y responde al miedo. El miedo al contagio, a los efectos negativos de la vacuna, a las mutaciones del virus cuyo efecto todavía se desconoce, a la ruina económica, a la pérdida del empleo y a la pérdida de futuro.

Alejarse del obstáculo puede suponer echar mano de un recurso que se llama positividad tóxica y que consiste en negarse a admitir la situación, la enfermedad, el dolor o el miedo. Ignorar y bloquear emociones como el malestar, la angustia o el pánico no es optimismo, sino que va más allá del optimismo para saltar por encima de la realidad y crearse una realidad ficticia y placentera, pero siempre patológica. El problema es que, antes o después, la realidad se hace patente y no nos hemos preparado para afrontarla.

La conducta de sustitución es la más sabia de estas reacciones porque consiste en reemplazar la meta obstaculizada por otras metas sustitutorias placenteras o de ajuste social. Todas esas herramientas que venimos utilizando durante la pandemia para suplir las relaciones sociales, la sustitución del trabajo o del estudio presencial por la tecnología son una muestra de esta respuesta positiva a la frustración. Todos esos negocios y actividades que han surgido para reemplazar a negocios y actividades frustrados y arruinados por culpa de la pandemia son otro ejemplo.

Y los escritores que aprovechamos el tiempo perdido entre restricciones y confinamientos para llenar páginas y más páginas de textos provechosos para otros y placenteros para nosotros son el mejor ejemplo que podemos ofrecernos a nosotros mismos.

La conducta agresiva es una reacción a la frustración en la que atacamos al obstáculo que nos impide lograr nuestra meta. El obstáculo no es siempre objetivo, sino que muchas veces es subjetivo. El obstáculo objetivo es simplemente la pandemia que es la que nos impide desarrollar la vida que queremos vivir. Dirigir la conducta agresiva a ese obstáculo objetivo puede ser negar existencia del virus o destruir el objeto que frustra la satisfacción de nuestros planes: vacunarse.

Pero la conducta agresiva no siempre se dirige al obstáculo objetivo, sino a un obstáculo subjetivo que, como tal, es diferente para cada uno. Las restricciones y las normas obligatorias de protección son un elemento frustrante que impide conseguir la meta placentera y el culpable de tales normas y restricciones no es el virus, sino, subjetivamente, las autoridades sanitarias que se empeñan en prohibir placeres como abrazar a la gente querida, fumar con el café o la copa, tirar la mascarilla a la basura, reunirse en pandilla, ir de fiesta o viajar a cualquier sitio; el obstáculo subjetivo es también la autoridad que se empeña en secuestrar nuestra libertad para ir y venir, entrar y salir, que nos condena al ERE o al ERTE o al cierre de la actividad.

En tales casos, la conducta agresiva se dirige a la autoridad con protestas, caceroladas y campañas antisistema. Por desgracia, sobran ejemplos actualísimos de conducta agresiva que se desvía del objetivo. El problema es que esa conducta agresiva puede tropezar con la legislación y encontrarse con una respuesta policial. En tal caso, esa agresividad positiva que la naturaleza ha puesto en nosotros para que podamos defender nuestra integridad, se convierte en violencia y cambia el escenario de la protesta por un escenario inadecuado de destrucción y sangre.



*Figura 9. Cuando la agresividad se convierte en violencia<sup>13</sup>.*

Si observamos el típico ejemplo del ciudadano que se niega a ponerse la mascarilla, la respuesta agresiva sería enojarse con quien pretende hacerle cumplir la ley o responder con alguna palabra fuera de tono. La respuesta no ya agresiva sino violenta la vemos en el que responde con puñetazos y patadas a quien se lo recrimina o a quien pretende obligarle a cumplir el reglamento.

## **EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**

En las personas vulnerables, la situación crítica que vivimos de incertidumbre, de inestabilidad económica, de protestas y disturbios, el miedo se convierte fácilmente en ansiedad, que es un temor flotante y sin objeto concreto. No es un temor a algo que se pueda intelectualizar, como perder el empleo o la salud, sino un temor a algo invisible que amenaza con destruirlo todo. Ese temor incontrolable e indefinible es lo que se conoce como ansiedad.

---

<sup>13</sup> Wikipedia. Muerte del General Ollo (Segunda parte de la Guerra Civil. Anales desde 1843 hasta el fallecimiento de don Alfonso XII). Biblioteca de la Facultad de Derecho y Ciencias del Trabajo Universidad de Sevilla.

Desde el punto de vista neurológico, la diferencia entre el miedo y la ansiedad es que, en el miedo, nuestro cerebro genera una respuesta coordinada entre varias áreas cerebrales que nos preparan para defender nuestra integridad de una amenaza o un ataque, mientras que, en la ansiedad, son tantas las áreas cerebrales que se activan, que se llega a perder la coordinación entre ellas y, de ahí la dificultad para intelectualizarla y controlarla.

Por eso, el trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por un nivel de ansiedad muy elevado y una preocupación excesiva que se siente como algo incontrolable. Este trastorno puede ser sumamente grave, hasta el punto de dar lugar a suicidio o a incapacitación. La conducta suicida se produce cuando se añaden la desesperanza y la desolación, porque la desesperanza es un componente de la depresión, mientras que la desolación es un componente de la ansiedad.

Y es precisamente la experiencia estresante que vivimos con la pandemia la que puede precipitar los trastornos de ansiedad, depresión y eso que conocemos como estrés postraumático, que aparece tras vivencias traumáticas como las guerras, las agresiones, las catástrofes o las epidemias.

El estrés postraumático se manifiesta con síntomas como la reviviscencia, que es un regreso emocional a la situación traumática vivida que se vuelve a vivenciar con todo el dolor que en su momento produjo. Se da con frecuencia en las neurosis de guerra, cuando, pasado algún tiempo, quienes han participado en la guerra reviven momentos de peligro o dolor extremo. Y se da en los casos de mayor sufrimiento producidos por la pandemia que padecemos, cuando una persona revive situaciones dolorosas en la hospitalización, en la muerte de un ser querido o de sufrimiento en la propia carne.

Especialmente, el estrés postraumático hace mella en nuestros sanitarios que no solamente se ocupan de los enfermos vivos, sino de los moribundos a los que a veces ven fallecer sin posibilidad de salvación y a los muertos a los que la infección priva del adiós familiar y del último homenaje. Y se ocupan de sus seres queridos, a los que siempre están temiendo contagiar.

Otro de los síntomas de estrés postraumático es la evasión, ya sea física o psicológica, que es una huida de las situaciones que pueden recordar lo anteriormente vivido con dolor y con angustia. La huida puede ser el olvido, pero el olvido no es un proceso pasivo, sino activo. Las pautas de memoria se almacenan en el cerebro en forma de pila, las más antiguas abajo y las más recientes encima. Eso significa que no se borran, sino que se quedan ahí, hasta que una circunstancia las hace emerger de debajo de la pila y entonces vuelven el dolor y la tragedia. Por eso, es importante no olvidar ni esconder el dolor ni el miedo, sino enfrentarlos y conocerlos, si no inmediatamente, al menos cuando la situación anímica lo permita.

Y otro síntoma de estrés postraumático es la hipervigilancia, la compulsión a vigilar constantemente la posibilidad de que vuelva a producirse la situación traumática. Precisamente, esta es la reacción opuesta a la huida o al olvido, porque la hipervigilancia mantiene alerta el organismo para enfrentarse a situaciones que ya no existen, pero le obligan a sufrir como si existieran permanentemente.

A todo esto hay que unir los pensamientos, los recuerdos, los posibles remordimientos y sentimientos de culpa derivados de la situación causante del trauma.

Además, el estrés es causante de una importante pérdida en nuestra capacidad defensiva, ya que existe una asociación directa entre el estrés y la autoinmunidad. Y eso significa que la pandemia que nos causa estrés también deprime nuestro sistema inmune y nos hace más vulnerables al contagio.

## RECURSOS ANTIESTRÉS

En enero de 2021, la revista *Psiquiatria.com* publicó un artículo titulado *Seis recursos terapéuticos para liberarte del estrés* que recogemos porque son recursos a sumar a los ya conocidos del yoga y el *mindfulness*, una técnica que permite alcanzar plena conciencia de las situaciones vividas en presente:

- Musicoterapia: No es una terapia nueva, recordemos que la utilizaban los pitagóricos hace dos mil quinientos años. Consiste en aumentar el bienestar, el desarrollo de la creatividad y el control del estrés mediante el uso de instrumentos musicales o canto. No es difícil encontrar en YouTube vídeos que ofrecen imágenes de naturaleza acompañadas de música relajante y que resultan muy útiles para relajarse e incluso para dormir. Solamente hay que escribir las palabras clave **música relajante para dormir o música para aliviar el estrés y la ansiedad** en la casilla de búsquedas de YouTube y probar diversos vídeos.
- Zooterapia: El contacto con los animales, generalmente con caballos, ayuda a mejorar la socialización y el estado de ánimo puesto que crea lazos afectivos. El contacto con animales produce efectos muy positivos en pacientes con demencia. Incluso hay robots asistenciales creados especialmente para este tipo de terapia.
- Cromoterapia: Consiste en visualizar luces de los siete colores en que se divide el espectro de la luz solar, lo que mejora el ánimo y consigue bienestar.

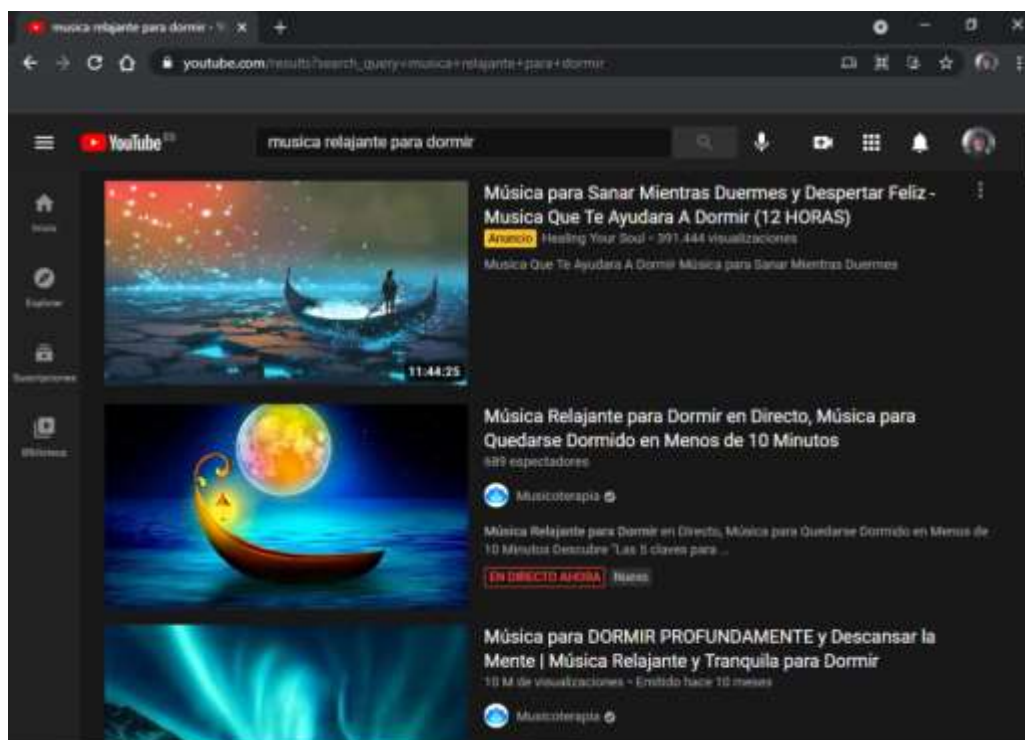


Figura 10. Musicoterapia con los vídeos de YouTube.

- Aromaterapia: La inhalación o masaje utilizando aceites esenciales mejora la salud física y mental. Es una técnica tan antigua como la musicoterapia, pues la empleaban los egipcios, los chinos y los romanos tanto para relajación como para estimulación.
- Hidroterapia: Otra técnica empleada por civilizaciones antiguas, que consiste en utilizar agua a diferentes temperaturas para mejorar el tono muscular y la resistencia, para disminuir el dolor o aumentar la relajación.



- Volver a la naturaleza: Esta recomendación alude a las consecuencias terapéuticas de volver a las raíces rurales, donde la naturaleza está más próxima al domicilio y donde no hay prisa ni agobio y el reloj vuelve a ser un aliado y no en un enemigo<sup>14</sup>.

## **DEPRESIÓN VS MANÍA**

Darse de baja en el trabajo por depresión o asegurar que alguien tiene depresión se ha convertido, hace tiempo, en otro cajón de sastre o en un asidero para cualquier cosa. Sin embargo, la depresión es algo muy serio y muy grave que no se puede confundir con el malestar, la pena, la tristeza, el duelo, el mal rollo o la desgana.

En un centro de asistencia en el que trabajé en Madrid como psicóloga, el médico naturista me previno de que iba a pasarme a una de sus pacientes que sufría una fuerte depresión y observó:

- Si no se suicida antes, vendrá mañana.

Vino, ya lo creo que vino. Llegó pintada, peinada, arreglada y hermosa. Nada más verla me di cuenta de que el naturista o no la había visto o, bien, no tenía ni idea de lo que es una depresión.

Una persona que padece depresión lo único que quiere es morir o, cuando menos, que la dejen en paz con su angustia, con su historia depresiva y con su terrible abatimiento. Porque lo único que le interesa es esa historia angustiosa que bloquea el acceso a cualquier otro interés y de ahí la dificultad para aplicarle un tratamiento psicológico. Cualquier tema que se le presente, rebota en su mente bloqueada por su historia depresiva y su embotamiento emocional, lo que también hace muy difícil su recuperación

Si una persona deprimida es capaz de levantarse de la cama antes de las doce o la una, ya tiene un buen pronóstico y, si es capaz de ducharse y, además, pintarse y arreglarse para salir a la calle, es que ha mejorado mucho aunque, en el peor de los casos, podría estar pasando al polo opuesto a la depresión que es la manía.

La manía es una conducta de huida de la depresión. En la depresión, el enfermo se culpa por la pérdida de un objeto que puede ser una persona, un trabajo, una situación social, un proyecto importante, siempre algo primordial para el deprimido. En la manía, el enfermo hace una huída hacia adelante y se convierte en el rey del mambo, capaz de conseguir cualquier objetivo que se proponga, de enriquecerse con un negocio fabuloso o de llegar a la cima de la montaña más elevada. No hay dificultad que no se sienta capaz de vencer.

Por eso, la manía puede ser más peligrosa que la depresión, porque el enfermo se arruina, arruina a su familia, se embarca en cualquier asunto por peligroso que sea y termina cayendo en picado hacia el suicidio. Entonces es cuando la gente se admira:

- ¡Pero si estaba tan contento, si no hacía más que reír!

La imposibilidad de generar una serie de acciones defensivas que garanticen con seguridad nuestra salud y la de los nuestros es uno de los factores más contundentes en la eclosión de trastornos mentales larvados o en la generación de trastornos nuevos.

---

<sup>14</sup> <http://psiqu.com/2-63411>

Por ello, ya en abril de 2020, los psiquiatras alertaron de la epidemia de patologías mentales que se avecinaba y que se refería a la explosión de numerosos trastornos de índole depresivo o ansioso, además de diversas alteraciones psicológicas causadas por todos los efectos nocivos de la pandemia.

En septiembre de 2020, encontramos una noticia esperanzadora publicada por la revista *Psiquiatría.com*, anunciando que, concretamente en el caso de España, la epidemia de trastornos mentales prevista no se había producido en las consultas de los psiquiatras y que estos profesionales se habían mostrado sorprendidos ante la capacidad de la población española para superar la situación traumática de la pandemia<sup>15</sup>.



*Figura 11. La experiencia estresante de la pandemia puede precipitar trastornos de ansiedad o depresión<sup>16</sup>.*

La anunciada avalancha de trastornos mentales no había tenido lugar, si bien, había aumentado el consumo de tranquilizantes y medicamentos dirigidos no a los trastornos mayores como la depresión o el estrés postraumático, sino a trastornos menores como el nerviosismo, la inquietud, el miedo, el insomnio, la preocupación, la pérdida o aumento del apetito y otras alteraciones que generalmente se tratan en la Atención Primaria y no llegan a la consulta del psiquiatra.

Sin embargo, en enero de 2021, los profesionales de la salud mental volvieron a alertar de que la pandemia había elevado las tasas de ansiedad, estrés postraumático, depresión y consumo de psicofármacos entre los sanitarios, los familiares de los enfermos o de los fallecidos y los que consiguieron sobrevivir a la enfermedad con largas y dolorosas secuelas. Recordemos que enero de 2021 sufrió la nueva ola derivada de la relajación de las diversas fiestas de diciembre, el puente de la Constitución y las Navidades a los que parece que se unió una nueva cepa del virus.

En abril de 2021 ya no fueron los psiquiatras los que advirtieron del aumento de consumo de psicofármacos, sino el Colegio de Psicólogos de Madrid el que señaló que las demandas de consulta en esa comunidad habían crecido entre un 20 y un 30 por ciento a causa de la situación interminable que vivimos. Una cifra que se basa en las demandas recibidas en el teléfono gratuito que puso en marcha la Comunidad de Madrid para atención psicológica (900 124 365) el 26 de marzo de 2020 y que al día siguiente de su activación ya había recibido 700 llamadas.

---

<sup>15</sup> <http://psiqu.com/2-62616>

<sup>16</sup> pixabay.com sound-785223\_1280

Esos son datos de Madrid. En Barcelona, sabemos que la atención psicológica demandada por personas jóvenes se ha incrementado en un 138 por ciento durante la pandemia. En 2018, ya estaba funcionando un servicio de apoyo psicológico para jóvenes de entre 12 y 22 años llamado Konsulta'm y que operaba en Sants-Montjuïc, Ciutat Vella y Sant Andreu. Los centros han visto aumentar las demandas de atención psicológica desde 199 personas y desde realizar 308 consultas en 2019 a atender a 448 personas y llevar a cabo 734 consultas en 2020. La revista Psiquiatria.com publicó un estudio que explicaba cómo el hoyo emocional que había producido la pandemia se estaba rellenando de tristeza, de soledad y de desesperanza<sup>17</sup>.

De hecho, la suma de duelo, de aislamiento, de incertidumbre crónica y de crisis económica prolongadas no está llenando las consultas de los psiquiatras, afortunadamente porque no está produciendo trastornos mayores en numerosas mentes de españoles, sino que está generando esos trastornos que llamamos menores y que no se tratan tanto con fármacos en la consulta del psiquiatra como con psicoterapia en la consulta del psicólogo.

Son trastornos llamados menores, sí, pero que en las mentes vulnerables pueden llegar a producir daños sumamente graves. Una estadística dolorosa que hemos leído en el citado artículo da cuenta de que diariamente se producen diez suicidios en España<sup>18</sup>.

Y es que ya llueve sobre mojado.

## LA TECNOLOGÍA PREVENTIVA

Un investigador del distrito sanitario Málaga-Valle del Guadalhorce, Juan Bellón, ha diseñado una web para predecir en pocos minutos si una persona padecerá algún episodio de ansiedad, depresión o consumo elevado de alcohol a partir del próximo año. Es decir, ofrece un pronóstico a medio y largo plazo.

La página web se llama Predict Plus Prevent. Su dirección: [www.predictplusprevent.com/index.php](http://www.predictplusprevent.com/index.php) y está en castellano y en inglés.



Figura 12. La web que predice la posibilidad de padecer ansiedad o depresión.

<sup>17</sup> Tristeza, soledad, desesperanza: el hoyo emocional de la pandemia. Psiquiatria.com, 7 abril 2021.

<sup>18</sup> <http://psiqu.com/2-64163>

Su funcionamiento consiste en algoritmos desarrollados y validados en una amplia población y en diferentes países, para predecir el riesgo de llegar a padecer ansiedad, depresión o de consumir alcohol en exceso, es decir, analizan ciertas características de la personalidad, de la conducta y de la adecuación dinámica del usuario para advertir si existe un riesgo de padecer alguno de esos trastornos, lo que le permite prepararse y tomar medidas para evitar que tales trastornos lleguen a aparecer o, si aparecen, reconocerlos y remediarlos.

Hay una pestaña en esta página web que ofrece explicaciones y datos al respecto e incluso contiene el estudio de validación de los algoritmos llevado a cabo en España. Se accede a ella haciendo clic o tocando consecutivamente las pestañas **Para profesionales de la salud** y **Las calculadoras tienen validez científica**.

Este pronóstico tiene un efecto similar a los análisis de sangre o de orina que arrojan indicadores para advertir de determinadas carencias o exceso de elementos en el organismo y que previenen de la posibilidad de que aparezca alguna enfermedad somática y, con ello, avisar al médico para tomar medidas preventivas y no permitir que la patología se desarrolle.

La web Predict Plus Prevent ofrece una serie de formularios que el usuario debe completar según el trastorno cuya posible aparición quiera evaluar. A continuación, las respuestas a los formularios se someten a calculadoras de riesgo que arrojan una puntuación que advierte de si existe la posibilidad de desarrollar el trastorno analizado. Es decir, lo que ofrece este software es una estimación de la posibilidad de que el usuario pueda llegar a padecer alguno de los trastornos psicológicos mencionados.

La puntuación obtenida se compara con una escala de valor que va de mayor a menor riesgo, a partir de lo cual el programa dirige a la pestaña **Prevención** que ofrece diferentes soluciones en función del nivel de riesgo detectado.

Algunas de las soluciones que ofrece este programa son recomendaciones que mejoran el ritmo de vida de la persona proclive a padecer uno de esos trastornos. Sabemos que el yoga hace milagros con el estrés y que el ejercicio físico y el contacto social mejoran el ánimo predispuesto a la depresión y a los estados de ansiedad. También ofrece información sobre intervenciones psicológicas para prevenir posibles trastornos.



Figura 13. Intervenciones para la prevención de trastornos psicológicos.

## ESO QUE LLAMAN RESILIENCIA

Si escribimos en la casilla de búsquedas de Google **¿qué es la resiliencia en la economía?** aparece la respuesta siguiente: Es la capacidad económica que permite a una región o entidad resistirse y/o adaptarse ante las fuerzas de cambio, lo que se refleja en una trayectoria de crecimiento (tendencia) estable y positiva, cuya pendiente no se ve alterada significativamente (SIC).

Sin embargo, la vulnerabilidad y la resiliencia no son solamente conceptos crematísticos, sino neurológicos, que es de lo que estamos tratando en este trabajo.

La palabra resiliencia procede del latín *resiliens* y, según la RAE, es la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos. En su segunda acepción, es la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido.

La resiliencia tiene dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión, y la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles<sup>19</sup>.

Esto significa que nuestro cerebro nos ofrece la posibilidad no solamente de proteger nuestra integridad física y psíquica ante ataques, amenazas y situaciones difíciles, sino que nos capacita para hacer frente a esos riesgos de una forma socialmente aceptable. No con la guerra, sino con la diplomacia.

Encontramos otra definición de la resiliencia que añade resistencia a nuestra vida y es un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano<sup>20</sup>, lo cual es muy importante si tenemos en cuenta que el medio insano, físico y mental, en el que nos desenvolvemos actualmente, no es fácil de eliminar, reeducar o abandonar, porque los medios insanos suelen ser construcciones humanas y los seres humanos tendemos a mantener y repetir nuestros errores tantas veces como se presenta la oportunidad.

Pero hay que saber que, por mucho que avance la tecnología y que se quiera comparar con el cerebro humano, nunca lo alcanzará, afortunadamente para el cerebro humano. Y es que cada vez vamos sabiendo más de las maravillas que encierra y cuyos resultados ya conocíamos, pero cuyas causas ignorábamos.

Porque nuestro cerebro es ciertamente vulnerable, sobre todo al estrés nocivo, pero también posee plasticidad para adaptarse, como hemos dicho y, además, tiene poder de resiliencia. La importancia de esa capacidad es que el cerebro es, precisamente, el órgano principal de respuesta al estrés, tanto al estrés positivo que nos lanza hacia una meta, como al estrés tóxico que nos debilita y nos enferma.

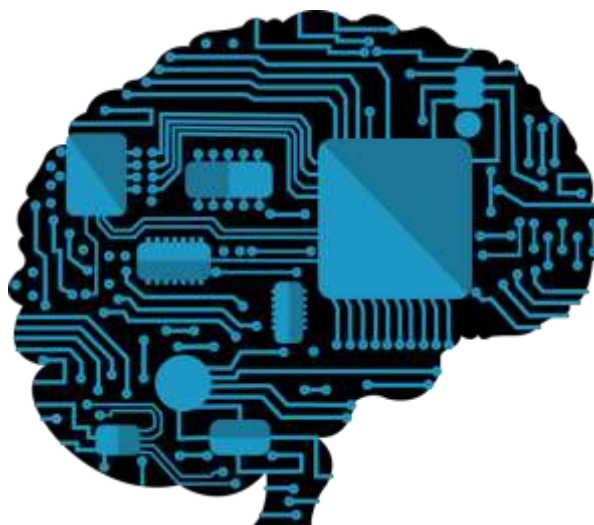
Esa plasticidad y resiliencia de nuestro cerebro es la que ha asombrado a los psiquiatras que esperaban una avalancha de depresiones y trastornos mentales que, afortunadamente, no llegó aunque ya dijimos que la última ola marcó indicios en las consultas de los psicólogos. A esos

---

<sup>19</sup> <https://institutosalamanca.com/blog/resiliencia-y-sus-siete-pilares-para-enfrentar-la-adversidad/>

<sup>20</sup> [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-715X2013000100003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2013000100003)

recursos impagables de nuestro cerebro debemos lo que los psiquiatras han llamado capacidad de aguante estoico y que nos sirve para quedarnos en casa, para renunciar a nuestra libertad y a nuestros placeres y costumbres y para doblregar la curva de contagios una y otra vez.



*Figura 14. Nuestro cerebro es vulnerable pero resiliente<sup>21</sup>.*

Las autoras el libro *Psicología del Bienestar y la Felicidad*<sup>22</sup> publicaron un interesante artículo titulado *Los siete pilares de la resiliencia*, que apareció el 14 de agosto de 2018 en la revista *Psicología Científica*, [www.psicologiacientifica.com](http://www.psicologiacientifica.com). En él dan a conocer el modelo positivo llamado Yo Tengo, Yo Puedo, Yo Soy, Yo Estoy, así como los pilares de la resiliencia, que se agrupan en:

- Competencia social, como habilidad para establecer relaciones positivas con otras personas.
- Resolución de problemas, como habilidad para solucionar problemas ya desde la adolescencia.
- Autonomía, como capacidad para actuar con independencia.
- Sentido de propósito y de futuro, como capacidad de planificar un proyecto existencial satisfactorio y sentimiento de poder conseguirlo.

La resiliencia distigue asimismo entre dos enfoques:

- Enfoque de riesgo, que apunta a lo que pueda suponer un ataque biológico o social.
- Enfoque de resiliencia, que se explica al entender que las amenazas que se ciernen sobre una persona no la encuentran inerme sino dotada de auténticos escudos protectores para atenuar los efectos negativos de la amenaza o el peligro.

La resiliencia es un instrumento que supone la capacidad de cada individuo para superar las dificultades y los riesgos, pero siempre desde el interior de su hábitat, es decir, desde las circunstancias de su cultura, de su entorno y de su mundo. Es así porque la resiliencia implica la interacción entre el individuo y su entorno. Teniendo esto en cuenta, sabemos que la resiliencia

---

<sup>21</sup> <https://pixabay.com/es/illustrations/cerebro-chips-de-ordenador-5564173/>

<sup>22</sup> *Volumen 1. Estrategias de Psicología Positiva para aprender a sentirse bien*. Eleonora García Quiroga y Claribel Morales de Barbenza, de la Universidad Nacional de San Luis, Argentina, Aguilar, G.G. & Oblitas, L.A. (2014). Bogotá: Biblomedica Editores.

no es una característica estática sino dinámica y variable que se modifica con el momento y con las circunstancias.

La definición de resiliencia más simple y práctica es la siguiente: una combinación de factores que permiten a un ser humano afrontar y superar los problemas de la vida.

Y como ya hemos hablado lo suficiente de malestares, angustias y malos ratos, es hora de ir viendo algunos de los muchos recursos que nuestro propio organismo nos ofrece para salir con bien de la crisis mundial que se llama pandemia Covid 19 y de las que vengan detrás, porque dicen los que saben que, en tanto que no se solucione el cambio climático, seguirán llegando pandemias y epidemias. Y lo del cambio climático, por desgracia, depende de quienes tienen escaso o ningún interés en solucionarlo, visto lo que venimos viendo y lo que seguiremos viendo.

### **EL MODELO YO TENGO, YO SOY, YO ESTOY, YO PUEDO**

En 1995, la profesora norteamericana Edith Henderson Grotberg presentó su modelo de respuesta positiva ante la adversidad, compuesta por los factores Yo tengo, Yo puedo, Yo soy, Yo estoy. Este modelo está basado en la educación infantil, pero podemos extrapolarlo a la edad adulta como una serie de recomendaciones para actuar en situaciones de riesgo.

Las autoras anteriormente citadas responden a los citados factores en su artículo *La resiliencia y sus siete pilares para enfrentar la adversidad*<sup>23</sup>:



*Figura 15. Yo tengo, yo soy, yo estoy, yo puedo*<sup>24</sup>.

- Yo tengo. Tengo personas en quienes confiar, que pueden prestarme ayuda e incluso servirme de modelo de comportamiento ante las dificultades.
- Yo soy: Soy una persona apreciada por otras personas, capaz de respetarme y de respetar a los demás,

---

<sup>23</sup> <https://institutosalamanca.com/blog/resiliencia-y-sus-siete-pilares-para-enfrentar-la-adversidad/>

<sup>24</sup> pixabay-3063375\_1280

- Yo estoy: Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos, con la seguridad de que todo va a salir bien,
- Yo puedo: Puedo hablar sobre lo que me atemoriza, me inquieta o me preocupa, buscar el momento adecuado para hablar o actuar y encontrar a la persona o personas que me puedan ayudar cuando sea necesario,

La resiliencia resulta de la combinación de actitudes, rasgos y atributos que se conocen como los siete pilares de la resiliencia y que aparecen en las personas que se consideran resilientes:

1. Introspección. Capacidad de conocer lo que sucede alrededor. Resulta fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas.
2. Independencia. Capacidad para no involucrarse en situaciones conflictivas. Aquí hay que apuntar que no es lo mismo ayudar que involucrarse. Ayudar a quien se encuentra en una situación compleja dándole armas o recomendaciones es positivo, pero involucrarse y hacer propia esa situación supone una pérdida de independencia y puede llevar al desastre, además de cargar al que pretende ayudar con la mochila de los malestares del que necesita ayuda.
3. Capacidad de interacción. Habilidad para establecer redes sociales de apoyo.
4. Capacidad de iniciativa. Se refleja en la inclinación al aprendizaje y en la actitud para llevar a cabo actividades positivas y sociales, como el voluntariado.
5. Creatividad. Se expresa en el desarrollo de habilidades artísticas.
6. Ideología personal. Se aprecia en los valores y juicios propios que se mantienen a lo largo de la vida y que desarrollan la compasión, la justicia y la lealtad.
7. Sentido del humor. Es importante para mantener la identificación de grupo.

La resiliencia está ahí, en nuestro cerebro, para que aprendamos a ponerla en marcha y a practicarla en la vida diaria. Porque lo que somos y la manera en que somos es el resultado de nuestras experiencias, además de las características que hemos recibido a través de los genes.

Para alcanzar esa capacidad de respuesta positiva a la situación traumática que vivimos, contamos con numerosos recursos y posibilidades, algunos de los cuales vamos a ver a continuación.

## **AUTOCONCEPTO, AUTOESTIMA Y AUTOIMAGEN**

Todas las capacidades posibles para salir con bien de cualquier atolladero están a nuestro alcance con una condición indispensable: que nos amemos, que nos comprendamos y que nos aceptemos, es decir, que nuestra autoestima, nuestro autoconcepto y nuestra autoimagen sean positivos y nos proporcionen la energía necesaria para conseguir la meta que nos proponamos.

Sin ellos, estamos perdidos, aunque hay que tener en cuenta que siempre nos evaluamos subjetivamente, unas veces al alza y otras veces a la baja, por lo que unas veces nos creemos mejores de lo que somos y, otras, nos vemos peores de lo que somos.

- El autoconcepto es un reflejo de nuestra vida social, que se forma a partir de las percepciones que los demás tienen de nosotros; pero no los demás en general, sino de aquellos que nos importan. Las opiniones y juicios de valor que nos sirven para formar ese concepto de nosotros mismos son los de las personas que nos interesan. Eso quiere decir que lo que verdaderamente influye en nuestro autoconcepto no es la percepción que los demás tienen de nosotros, sino la percepción que nosotros tenemos de la percepción de los demás.
- La autoestima es la estimación que hacemos de nosotros mismos, de nuestros valores y de nuestras capacidades, es decir, lo que valemos para nosotros, no para los demás. La autoestima no es objetiva, como tampoco lo es la estima de los demás. Nos queremos o no



nos queremos en mayor o menor grado. La autoestima se basa en sentimientos de la propia eficacia y de la propia capacidad para cumplir expectativas y lograr objetivos. Forma parte del autoconcepto y es la que determina que nos evaluemos al alza o a la baja.



*Figura 16. La belleza, la virtud y la inteligencia<sup>25</sup>.*

- La autoimagen es la imagen que tenemos de nosotros mismos, de lo que somos, de lo que deseamos ser y de lo que manifestamos y deseamos manifestar a los demás.

Cuando la autoestima es adecuada, el concepto que tenemos de nosotros mismos es positivo y eso nos permite desarrollar nuestras habilidades y aumentar nuestra seguridad y autoafirmación. Si es baja, el concepto que tenemos de nosotros mismos es negativo y nuestras capacidades se ven abocadas al fracaso y a la derrota, lo cual produce un círculo vicioso. Cuanto más fracasamos peor concepto tenemos de nuestras habilidades y, cuanto peor es nuestro autoconcepto, más fracasos acumulamos,

Para aumentar nuestra confianza en nosotros mismos, ese sentimiento de seguridad y autoaprecio que se llama asertividad o autoafirmación, es necesario querernos. Si nos queremos, es decir, si nuestra autoestima es alta, podemos hacer mucho por nosotros mismos. Pero ni no nos queremos, si nuestra autoestima es baja, poco podemos hacer por nosotros mismos y, por tanto, tenemos pocas posibilidades de salir de la sima en la que estamos inmersos, aunque siempre podemos salir con ayuda psicológica.

## **NUESTRO MEJOR YO**

Por muchos aspectos negativos que pueda tener una persona, siempre tiene aspectos positivos. Y para eso está la psicología positiva, para reforzar esos aspectos y fortalecer nuestros recursos de forma que podamos salir adelante de desastres, crisis y catástrofes.

Esta es, precisamente, la función del psicólogo, catalizar los recursos de la personalidad de forma que el que sufre encuentre su camino para dejar de sufrir y para mejorar su bienestar y sus momentos de felicidad. Porque dicen los que se ocupan de estas cosas que cada uno podemos construir nuestra propia felicidad. A lo cual hay que añadir que la felicidad no es un continuo,

---

<sup>25</sup>Wikipedia: Peter Paul Rubens - The Judgment of Paris - WGA20312.jpg Museo del Prado.

porque de serlo no se apreciaría, sino que tiene sus altibajos y eso es lo que nos permite disfrutarla cuando la tenemos y luchar por ella cuando se nos escapa.

El objetivo principal o uno de los objetivos más importantes de la psicología positiva es que cada uno podamos reencontrarnos con nosotros mismos, con lo que somos y con lo que queremos hacer de nosotros mismos, que, en muchas ocasiones, no es precisamente lo que la vida ha hecho con nosotros. Eso significa que tenemos un yo mejor y un yo peor y, a veces, unos cuantos yoes a medias. Pero lo importante es identificar y alcanzar ese yo que es mejor de todos.

Para entender este galimatías del yo, veamos los conceptos siguientes:

- El ideal del yo es lo que queremos ser, la identidad que deseamos alcanzar y la que nos proporcionará el mayor sentimiento de satisfacción personal.
- El yo ideal es lo que nos propone el entorno como modelo de perfección, lo que nos presenta siempre como meta deseable, pero que no necesariamente coincide con nuestro ideal del yo. Es una figura modélica que el entorno nos propone y que nos premiará con un lugar privilegiado en nuestra sociedad.
- La espera social es lo que nuestra familia y nuestro grupo espera de nosotros. Es el yo ideal humanizado, es decir, alcanzable. Pero no siempre coincide con nuestro ideal del yo.
- Nuestro mejor yo es el yo ideal, porque es nuestro y no está mediatizado.

Dicen los existencialistas que cada uno es lo que hace de sí mismo y es bueno saberlo para no culpar al destino, al karma o al mismo Dios de las cosas que suceden cuando dejamos de ser lo que queremos ser para ser lo que otros quieren que seamos.

Una profesora de la Northeastern University, en Boston, llamada Lisa Feldman Barrett, ha escrito unas cuantas cosas interesantes que tienen que ver con el yo y, además, con la historia de los saltamontes que vimos en el epígrafe sobre el estrés.

Afirma esta autora que solemos rechazar el concepto que de nosotros tienen otras personas cuando tropieza con el que tenemos ya formado de nosotros mismos. Por ejemplo, quien se considera altruista puede cerrar los oídos a quien pretenda advertirle que no es esa la opinión que tiene de él, sino que lo percibe como egoísta.

Eso significa, siempre siguiendo a Lisa Barrett, que tenemos un concepto tan rígido de nuestro yo que no nos permitimos admitir que podemos mostrar otro yo en determinados momentos, ya que creemos conocernos y creemos tener un yo unificado, cuando en realidad tenemos un yo múltiple.

Pero la autora no se queda ahí sino que advierte que, cuando tenemos que enfrentarnos a una crítica, es más que posible que tratemos de demostrar que somos como nos vemos y no como nos ven los demás y eso conlleva una serie de esfuerzos que al fin y al cabo constituyen otra forma de sufrir estrés. El estrés de demostrar a los demás que somos lo que creemos ser, cuando ellos nos perciben de otra manera.

Lo importante es no ceder a esa tensión para demostrar lo que creemos ser, sino de aceptar que podemos llegar a tener una visión múltiple de nosotros mismos, un yo flexible que puede presentar diferentes facetas en diferentes momentos, lo que concuerda con la teoría de los roles que más o menos todos conocemos, e incluso permite ser de una forma distinta cuando las circunstancias lo requieran<sup>26</sup>.

---

<sup>26</sup> Liana Simstrom Fuente: Health News From NPR [What An Insect Can Teach Us About Adapting To Stress](#)

Sin embargo, los saltamontes no se limitan a desempeñar el rol de langostas cuando necesitan huir de la sequía o enfrentarse a una situación trágica, sino que se convierten físicamente en langostas, modificando su estructura fisiológica para conseguir reunirse, atacar y arrasar y de esa forma, alimentarse y sobrevivir, que es el objetivo de la naturaleza.

Para ello, les crecen las alas para volar más lejos y más rápido, sus patas se protegen con pelos cuyo frotamiento activa la liberación de serotonina y su color pasa de verde a negro y amarillo. Eso es su transformación fisiológica pero a ello hay que sumar la transformación conductual, porque es entonces cuando los tímidos y solitarios saltamontes se convierten en langostas agresivas y gregarias.

Aplicado al ser humano, Lisa Barret llama a estas modificaciones “tener múltiples vistas de uno mismo”. Es decir, aceptar que podemos ser saltamontes o langosta en depende qué circunstancias. Y eso va más lejos que desempeñar un rol u otro.

Uno de mis profesores puso una vez un ejemplo de cómo la necesidad puede modificar totalmente a los seres vivos. Un hombre y su perro naufragan y quedan confinados en una isla desierta donde no hay recurso alguno para alimentarse. Cuando el hambre aprieta, la biología se abre camino y se antepone al control lógico, a los sentimientos y al aprendizaje. El perro y el amo se enfrentan a ver quién se come a quién.

## **CONÓCETE A TI MISMO**

Dicen los filósofos que el yo es un concepto esquivo. Desde luego, ya hemos visto eso que hemos llamado galimatías del yo, el yo ideal, el ideal del yo, el mejor yo. A esto, la revista *World Psychiatry* añade otros conceptos, como el yo que experimenta y el yo se sale al exterior para ser percibido como un objeto<sup>27</sup>.

Eso significa que el yo puede ser un objeto físico, es decir, el cuerpo, el organismo, o un objeto abstracto, es decir, un ente que genera y mantiene sus propias creencias y actitudes. Y si queremos más complicación, otros autores hablan de un yo autobiográfico, un yo central, un yo mínimo y un yo narrativo.

Todas estas ideas han dado lugar a una controversia entre científicos y filósofos para dilucidar en qué consiste el yo y, sobre todo, dónde se ubica. Es una disputa similar a la que mantuvieron los sabios antiguos acerca de la consistencia y la ubicación del alma, de la inteligencia, de los sentimientos e incluso del esperma.

El problema no es localizar al yo como si fuera la razón, el esperma o las emociones, sino que ubicar el yo en un lugar determinado del cerebro significaría que somos ese conjunto de células nerviosas que forman esa región cerebral. Y nadie quiere ser un grupo de neuronas, sino algo más.

---

<sup>27</sup> Christopher G. Davey y Ben J. Harrison, *The brain's center of gravity: how the default mode network helps us to understand the self*, *World Psychiatry*, VOL 17- Num 3- Pags. 278-279. <https://onlinelibrary.wiley.com/>



Figura 17. Conócete a ti mismo<sup>28</sup>.

Sin embargo, las técnicas de neuroimagen han localizado no el yo en sí, lo que somos, sino los aspectos del yo, es decir, aspectos de lo que somos. Y los han encontrado en una red que se extiende a varias áreas cerebrales y que se denomina DMN (Default Mode Network o Red neuronal predeterminada). Y esa red es como el centro de gravedad del cerebro, que nos permite saber algo más de nosotros mismos, conocernos tal y como predicaba el conocido aforismo griego que, según Pausanias, aparecía a la entrada del templo de Apolo en Delfos: Conócete a ti mismo.

El hallazgo se logró mediante estudios que demostraron que las regiones cerebrales implicadas en la red llamada DMN se desactivaban cuando los participantes realizaban tareas especiales relacionadas con un objetivo, pero se activaban cuando los participantes realizaban funciones propias, no relacionadas con una tarea impuesta sino con ellos mismos, algo así como si la red DMN pusiera en marcha el piloto automático de las rutinas y actividades que son propias y específicas de cada uno.

Además, se comprobó que esa red se mantiene activa cuando las demás están en reposo, por lo que se la ha llegado a asociar con la creatividad que surge en la mente humana en estado de reposo, en esos momentos en que fantaseamos o soñamos despiertos. Recordemos la idea de Anacreonte de la creación que surge de la embriaguez, pero no de la embriaguez infamante, sino de la que produce la sensación de pisar plantas acuáticas, cuando el pie se desliza blandamente en el agua que humedece el talón.

Después se comprobó que las alteraciones en la red DMN aparecen en patologías mentales como la hiperactividad. Pero lo importante es que esa red cerebral que según parece aloja aspectos de nuestro yo, está activa para permitirnos tomar decisiones rápidas cuando conocemos las condiciones ambientales.

El investigador Deniz Vatansever, experto en neurociencias, aporta un ejemplo práctico que ilustra la importancia de la red DMN. Cuando vamos conduciendo hacia el trabajo, dado que ya conocemos sobradamente el camino y el entorno, podemos tomar decisiones rápidas de girar, frenar,

---

<sup>28</sup> Dominio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=944262>

desembragar, acelerar, disminuir, etc. sin necesidad de invertir energía en pensarlo antes de hacerlo.

Es decir, la DMN facilita esas rutinas que automatizan muchas de nuestras acciones cotidianas<sup>29</sup>, las que nos son peculiares y que, por tanto, contribuyen al proceso de construcción de nuestro yo como un modo de actividad preconscious, que nos es específico y que, de alguna manera, forma parte de eso que llaman "cosas de Fulano".

Esto nos recuerda que, como todo ser móvil y complejo, tenemos un centro de gravedad, cosa que ya sabíamos, sobre todo cuando el metro pega un frenazo y nuestro centro de gravedad se desplaza. Como centro de gravedad, la red DMN coordina la respuesta de nuestro cuerpo a los acontecimientos e impulsa, con ello, la flexibilidad de nuestra conducta para adaptarnos a los entornos complejos. Y de ahí surge lo que los autores han dado en llamar un "centro de gravedad narrativa", del que nace el sentido que tenemos de nosotros mismos.

Y es narrativa porque el desplazamiento de nuestro centro de gravedad tiene una trayectoria en el espacio y en el tiempo. Si equiparamos nuestro centro de gravedad a nuestro yo, resulta que nuestro yo es móvil y se desplaza para que contemos no con un yo sino con varios yoes (como dice Daniel C. Dennett<sup>30</sup>) para adecuarnos a la situación de cada momento y de cada lugar.

La única o, al menos, la mejor forma de conocernos a nosotros mismos es no negar esa plasticidad de nuestro yo, esa capacidad de disponer de un yo diferente con el que adaptarnos a los muchos vaivenes que la vida nos reserva.

## **LAS CÉLULAS DEL CORAJE**

Durante el confinamiento de 2020, muchas personas se sintieron seguras reclusas en su hogar, lejos del contagio y de la amenaza de aquel virus todavía desconocido. Unos decían que estaba en el aire, otros que en los envoltorios del supermercado, otros que en el pasamanos de la escalera, otros que en la suela de los zapatos. La incertidumbre incrementó el miedo al contagio con el pánico que produce lo desconocido y aquello dio lugar al síndrome de la cabaña, la sensación de protección del hogar que nos mantiene a salvo.

Esa sensación de sentirnos a salvo cuando sabemos que la amenaza se encuentra en el exterior es la que generan ciertas células que compartimos con los animales y que se llaman células del coraje porque permiten prepararse para el futuro, sabiéndose a resguardo del enemigo. Es como el cuento de los tres cerditos que cantaban aquello de:

- Mi casita de piedra no ha de ceder y no me podrá comer.

Los animales perciben esa sensación cuando se cobijan en su guarida segura a sabiendas de que el predador ronda fuera. Y las personas pueden percibirla aunque estén tirándose por un puente de altura pavorosa, siempre con la confianza de que la cuerda que los sujeta es segura.

Físicamente, se encuentran en una estructura interna del lóbulo temporal que tiene nombre de caballito de mar: el hipocampo. Y son imprescindibles por el papel que desempeñan a la hora de

---

<sup>29</sup> Redacción médica, 24 octubre 2017.

<sup>30</sup> *The Self as a Center of Narrative Gravity*, Tufts University. Texto en línea.

permitirnos asumir riesgos<sup>31</sup>, una vez que conseguimos la suficiente seguridad como para afrontarlos.

Las células del coraje dieron lugar a la proliferación de castillos y murallas en la Edad Media, cuando las invasiones bárbaras inundaron los países ordenados, como el imperio romano y estos tuvieron que fortificar ciudades y palacios. Parece que fue Diocleciano el primero que se hizo construir una fortaleza inexpugnable en la actual Croacia, donde pudiera vivir sus últimos años a salvo de las matanzas palaciegas y de las invasiones de los bárbaros.

Todos tenemos esas células del coraje capaces de darnos tranquilidad y bienestar aunque nos encontremos en el ojo del huracán, siempre y cuando nos sepamos a resguardo en un lugar seguro que puede estar dentro o fuera de nosotros, es decir, en una estructura protectora exterior como una cabaña o un castillo o en una estructura protectora interior, como es la confianza en nuestros propios recursos y habilidades, eso que constituye nuestra autoafirmación y nuestra asertividad.

Por eso, aun mejor que el palacio de Diocleciano o la casita de piedra de los tres cerditos es la fortaleza que construimos en nuestro interior a base de autoestima, autoconcepto y autoimagen, una fortaleza que nos permite enfrentar las situaciones de riesgo con la confianza en nuestros bien organizados recursos personales.

Solo tenemos que localizarlos y atesorarlos.



*Figura 18. Aspecto original del palacio de Diocleciano<sup>32</sup>.*

## REALIDAD BIOLÓGICA Y REALIDAD SOCIAL

Células del coraje tenemos todos, pero hay otro recurso del organismo humano del que disfrutamos ampliamente los que nos dedicamos a escribir, a discurrir y a inventar historias.

Del principio de la realidad no nos libramos nadie y es indiscutible que existe una realidad biológica que nos ataca y nos amenaza con la muerte, la destrucción o la ruina. Se llama Covid 19. Para los animales, una amenaza implica la necesidad de huir o morir. Para el ser humano, no necesariamente.

---

<sup>31</sup> *Comportamiento de toma de riesgos*, IntraMed. 07 SEP 18

<sup>32</sup> Wikipedia. Aspecto original del palacio de Diocleciano. <http://www.civilization.org.uk/decline-and-fall/diocletian>

Los humanos somos creadores. No funcionamos, como los animales siguiendo pautas biológicas innatas, sino que somos capaces de aprender a modificar la realidad hasta el punto de crear una realidad social diferente de la realidad biológica.

Los escritores, por ejemplo, podemos convertir la realidad biológica de situaciones inhumanas, como el confinamiento y el distanciamiento social, en realidades sociales tan humanas como darle a la pluma o al teclado y disfrutar del tiempo y la tranquilidad aprovechándolos para dar rienda suelta a nuestras ideas literarias, científicas, técnicas o académicas y crear una realidad social que nos entretiene, nos honra y, encima, nos resulta rentable de una u otra forma.

La realidad social creada más conocida como ejemplo es el dinero, que biológicamente no es nada, pero socialmente tiene una función polivalente y un valor elevado. Incluso, desde esa realidad social inventada que es el dinero, somos capaces de crear otra realidad social aún menos biológica porque ni siquiera existe en el mundo físico, las criptomonedas, que, por cierto, han servido para llevar a la ruina a muchas personas de buena fe que creyeron en las promesas de un grupo de estafadores. Estafadores que crearon otra realidad social encima de dos realidades sociales. El dinero, las criptomonedas y la revalorización del 20 por ciento.

Otros han creado una realidad social diferente de la realidad biológica negando la pandemia, negando el virus, negando las vacunas y creyendo a pies juntillas que todo es un invento malévolos de ciertas mentes perversas que quieren gobernar el mundo esclavizando a sus habitantes.



*Figura 19. En el Decameron, la realidad biológica de la peste se convierte en una realidad social de cuentacuentos<sup>33</sup>.*

La realidad científica también es social, porque no es permanente sino que se modifica en función de los hallazgos, de los resultados de análisis y estudios y en función de la credibilidad que la sociedad decide dar a los que enarbolan la bandera del conocimiento. Todos sabemos las dificultades que tuvieron que afrontar los investigadores y los descubridores hasta que su realidad biológica o física se convirtió en realidad social. Y sabemos lo mucho que ha costado concienciar al mundo de la realidad biológica del cambio climático.

---

<sup>33</sup> Wikipedia. Waterhouse decameron.jpg National Museum Liverpool,

Boccaccio narró en su *Decameron* la historia de diez jóvenes florentinos que se reunieron en una villa campestre para librarse de la peste negra y convertir, como los juglares o los trovadores, la realidad biológica de la epidemia en una realidad social de cuentacuentos.

Dicen los que entienden que la realidad social es una superpotencia de mentes humanas que actúan en conjunto<sup>34</sup>. Para eso estamos también los escritores. Para poner en esa realidad nuestro grano de arena.

## LOS CIRCUITOS DE DEFENSA

Nuestro cerebro nos provee de diferentes mecanismos de defensa porque a la naturaleza le interesa que mantengamos nuestra integridad y la continuidad de nuestra especie. Esos mecanismos o circuitos defensivos están ahí para protegernos de las amenazas del entorno y, en lo que estamos tratando, para salir indemnes en la medida de lo posible de los muchos problemas físicos, económicos y psicológicos a los que nos enfrenta la crisis actual.

Tenemos dos tipos de conductas de defensa:

- Conductas innatas. Forman parte de nuestro bagaje hereditario y se ponen en marcha ante cualquier situación amenazante del entorno. El ejemplo más sencillo es la reacción de nuestro párpado al cerrarse automáticamente cuando un objeto extraño se aproxima a nuestro ojo. Estas conductas son reflejos incondicionados.
- Conductas adquiridas. Son respuestas que se adquieren durante la vida a través del aprendizaje y tienen que ver con las experiencias a las que nos enfrentamos en el tiempo y en el espacio. Son reflejos condicionados que suponen la asociación entre un objeto y un peligro. El ejemplo más sencillo es el reflejo que nos hace pisar el freno del coche cuando aparece un animal en la carretera.

En estos casos, hay un reflejo que podríamos llamar "de sobresalto" que activa circuitos neuronales que a su vez ponen en marcha los nervios, músculos u órganos necesarios para que la respuesta global del organismo sea la defensa de nuestra integridad.

Con el aprendizaje, estas respuestas se automatizan y lo mismo sucede con lo que llamamos hábitos, costumbres o rutinas que llevamos a cabo de forma inconsciente y automática, aunque, a diferencia de las respuestas defensivas, los hábitos pueden ser beneficiosos o no serlo.

Los hábitos se consolidan por reiteración de un comportamiento aprendido. Durante la pandemia hemos consolidado nuevos hábitos, como lavarnos las manos al llegar a casa, dirigirnos al dispositivo de gel hidroalcohólico al entrar en las tiendas, ponernos la mascarilla antes de salir a la calle o levantar el codo cuando se aproxima un conocido para saludarle, en lugar de preparar la mano para estrechar la suya o extender los brazos para abrazarle o saludarle con un par de besos en las mejillas.

Una vez consolidados, algunos de estos hábitos se convierten en conductas defensivas porque hemos asociado la acción a la evitación de un peligro, una asociación superpuesta a la anterior asociación "persona que se acerca" = "riesgo de contagio".

Pero hay expertos en este tipo de comportamientos que nos enseñan adónde nos puede llevar la capacidad para crear nuevos hábitos y costumbres. Veámoslo.

---

<sup>34</sup> <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=97055>



## LAS CÉLULAS DE LA NOVEDAD

Hay un impulso básico, un reflejo incondicionado, nato, que la naturaleza ha puesto en nosotros para que defendamos nuestra integridad por encima de todo. Uno de mis profesores explicaba que una persona con graves problemas de movilidad es capaz de dar un salto si se encuentra en la vía del tren y oye el pitido de un convoy que se acerca.

La motivación de vivir es innata, ya lo sabemos, pero a veces falla y, por desgracia, da lugar al suicidio o, con menos fuerza, a la depresión. La responsable de esa motivación que impulsa a querer vivir por encima de todo se llama dopamina y es un neurotransmisor, una sustancia química que es el principio del placer, el que nos hace deleitarnos con sabores dulces y el que nos lleva a continuar metiéndonos en la boca trocitos de turrón cuando la cena de Nochebuena nos sale ya por las orejas.

Los neurotransmisores permiten a un impulso determinado atravesar rápidamente el espacio que separa una neurona de la siguiente. Si el neurotransmisor necesario no está presente, el impulso no se propaga y se queda donde estaba. Por tanto, si no hay dopamina en el lugar adecuado, la motivación para vivir que nace en un lugar del cerebro se queda a medio camino y no genera lo que tiene que generar, es decir, ganas de seguir viviendo. Esa es la razón por la que vemos personas de edad avanzada que se aferran a la vida con todas sus energías y otras que incluso verbalizan que ya han vivido lo suficiente y que están de más en el mundo. La diferencia está en que el cerebro de las primeras libera dopamina en cantidades suficientes y el cerebro de las segundas se queda corto.

Dicen los científicos que la dopamina también estimula nuestro cerebro cuando se produce una novedad, una de esas situaciones inesperadas que en neurociencias se llama "error de predicción", un imprevisto. Los jóvenes gozan siempre de novedades porque todavía les queda mucho por descubrir, pero los que ya hemos cumplido años sobrados, no encontramos fácilmente novedades motivantes que liberen dopamina y nos lleven hacia el placer de descubrir<sup>35</sup>.



Figura 20. La curiosidad da lugar a la investigación y a los inventos y descubrimientos<sup>36</sup>.

---

<sup>35</sup> Ignacio Morgado Bernal, *Deseo y placer: la ciencia de las motivaciones*, Ariel, 2019.

<sup>36</sup> Wikipedia. Jan Verkolje - Antonie van Leeuwenhoek.jpg Museum Boerhaave.

A veces, no es fácil encontrar objetivos que nos motiven lo suficiente como para movernos hacia su consecución. Pero no faltan estudios que señalan el poder de la novedad para mantenernos en forma, para sosener nuestro interés por la vida, sus retos y sus placeres y, además, para aumentar nuestra capacidad de resolver conflictos y situaciones complejas<sup>37</sup>.

Un trabajo publicado en *Nature* por Alan Park y un grupo de investigadores demuestra el valor que la sorpresa y la novedad tienen para nuestro cerebro, tenga la edad que tenga<sup>38</sup>. Esto supone la importancia de que intentemos probar cada día de nuestra vida algo nuevo, algo distinto, porque eso reinicia los circuitos de unos grupos de neuronas a los que Jasper llamó "neuronas de la novedad" y que ponen en marcha el reflejo de orientación al que Pavlov llamó "reflejo de qué pasa". Un reflejo que en el ser humano se convierte en curiosidad y da lugar a la investigación.

Uno de los métodos que aconsejan los expertos para que las novedades disparen nuestra motivación y aumenten nuestro bienestar es la adquisición de nuevas costumbres, la creación de pequeños nuevos hábitos que nos pueden cambiar la vida porque ya sabemos que muchos cambios cuantitativos generan un cambio cualitativo.

En su libro *Hábitos atómicos*<sup>39</sup>, James Clear habla del inmenso poder que generan las rutinas, esos pequeños hábitos casi inconscientes que todos creamos. Y asegura que muchas veces no apreciamos pequeñas mejoras en nuestro comportamiento por creer que carecen de importancia pero que, a largo plazo, tienen consecuencias impensables.

Advierte este autor que casi siempre opinamos que los grandes éxitos se deben a acciones de gran envergadura, cuando los grandes resultados que las pequeñas acciones pueden arrojar pueden ser sorprendentemente significativos. No olvidemos que muchos grandes descubrimientos se produjeron por casualidad.

Aconseja, por tanto, el autor que no debemos descartar pequeñas acciones que supongan pequeños cambios de costumbre o introducir pequeños nuevos hábitos en nuestra vida, porque el poder de las novedades despertará a nuestras células de la novedad, nuestra atención se pondrá en marcha y terminaremos por lograr cosas grandes o importantes.

Por ejemplo, si tenemos la mala costumbre de comer aprisa y salir corriendo con el bocado en la boca, un pequeño hábito de resultados excelentes puede ser aprender a comer despacio y no levantarse de la mesa hasta pasados algunos minutos después de las comidas; este pequeño hábito repetido hasta que se convierta en costumbre nos puede aportar beneficios como asimilar mejor los nutrientes que ingerimos, aumentar la sensación de saciedad para no comer más de la cuenta y otros que cualquier nutricionista puede señalar.

Por supuesto que el autor acompaña su estudio con una serie de recomendaciones para que el lector consiga mejorar sus pequeñas costumbres. Entre ellas está prestar atención a nuestros hábitos cotidianos para poder distinguir los que de nada sirven, los que nos perjudican o los que nos sirven de algo positivo.

---

<sup>37</sup> Park, A.J., Harris, A.Z., Martyniuk, K.M. et al. Fuente: *Nature* DOI<https://doi.org/10.1038/s41586-021-03272-1> [Reset of hippocampalprefrontal circuitry facilitates learning](https://doi.org/10.1038/s41586-021-03272-1)

<sup>38</sup> *Why You Should Try Something New Every Day* <https://www.youtube.com/watch?v=5r7xHdND6qM>

<sup>39</sup> Editorial Diana, 2020.

Y, después, estar pendientes de las señales que indiquen que es el momento y el lugar para establecer un nuevo hábito, cuya consolidación solamente se puede llevar a cabo realizándolo siempre en el mismo instante y en el mismo lugar. De otra manera, nunca se convertirá en rutina.

Las células de la novedad, responsables de la curiosidad y la investigación, impulsaron a Antonie van Leeuwenhoek, un comerciante holandés sin estudios pero con enormes dotes de observación, curiosidad y tesón, a inventar el microscopio en el que llegó a ver, por primera vez, espermatozoides humanos nadando en una gota de esperma.

Las células de la novedad son, por tanto, los pilares en que se apoyan nuestros investigadores para lograr lo imposible, conseguir vacunas efectivas y variadas en tiempo récord.

Las células de la novedad nos pueden salvar del hastío, de la desesperanza y de la fatiga pandémica, porque los escritores tenemos muchas y muy bien cuidadas redes neuronales que activan nuestra atención en cuanto aparece algo novedoso sobre lo que podemos investigar, curiosear y escribir.

## EL MEJOR AMIGO

Creemos que la empatía y el altruismo son propios del ser humano pero estas emociones dependen de circuitos neuronales que compartimos, que sepamos, con el cerebro de algunos roedores.

Las especies se ayudan entre sí, porque a la biología le interesa ante todo que cada especie prolongue su existencia lo más posible a o largo del tiempo y, por eso, dicen los investigadores de laboratorio que si un ratón encuentra a otro ratón que ha quedado atrapado en uno de los innumerables artilugios que se emplean para investigar, el ratón libre hace todo lo posible por liberar al compañero atrapado.

Esta ayuda no es gratuita, sino que la biología ha puesto su granito de arena para promover la empatía en las especies porque cuando se produce una acción solidaria, tanto el que la recibe como el que la da obtienen su recompensa en forma de ración de dopamina<sup>40</sup>.

La empatía, sin embargo, se distingue de la compasión, aunque a veces parece que se trata de la misma emoción. La empatía precisa identificarse con el otro, sentir lo que siente, ponerse en su piel. La compasión no precisa identificarse con el que sufre, sino desear ayudarlo.

Además, la empatía es subjetiva, sesgada e irracional y puede conducir a decisiones injustas, porque prevalece la identificación con los sentimientos del otro, mientras que en la compasión lo que prevalece es la preocupación con independencia de los sentimientos que suscite la otra persona<sup>41</sup>. El ratón de laboratorio puede liberar a otro ratón que encuentre atrapado en un mecanismo peligroso y, sin embargo, no hacer nada por liberar a otro ser vivo que lo necesite tanto como él. Su acción no es compasiva, sino empática y, en este caso, injusta y discriminativa.

---

<sup>40</sup> *Dar a los demás*, IntraMed, 01 noviembre 2020.

<sup>41</sup> Peter Bloom, *Contra la empatía*, ediciones Taurus, Barcelona. 2018.

De ahí, que la autocompasión, tan denostada y tan interpretada como debilidad, sea un mecanismo eficaz para conseguir una meta compleja, que puede ser salir de una dificultad económica, social, emotiva o de cualquier otra índole. La autocompasión es mucho más eficaz que la autoestima, porque la autoestima a veces se mezcla con el orgullo y la dignidad y la persona que sufre no se permite aceptar que lo que realmente necesita es afecto, compasión o perdón.

La autocompasión nos da permiso para aceptar que somos débiles, que nos equivocamos, que necesitamos ayuda, que no somos autosuficientes, que caemos una y otra vez en el mismo fallo, que somos incapaces de decir que no, que no nos perdonamos los errores.

La autocompasión puede incluso librarnos de esa autocrítica intransigente que a veces nos oprime como un verdugo porque previamente nos ha sentenciado a conseguir la perfección. Y no todos estamos preparados para conseguirla, por no decir que ninguno la alcanza.

Kristin Neff, que es profesora de psicología educativa en la Universidad de Texas, aboga por ese sentimiento de autocompasión, de autocomprensión y de autoayuda, porque está convencida de que vivimos con alguien de quien nunca nos vamos a librar, que nos va a acompañar a lo largo de la vida, en las vicisitudes y en la felicidad, en la enfermedad y en la salud, y que es mucho más que ese compañero elegido y amado que es el cónyuge: nosotros mismos.

Si nos queremos, nos comprendemos y nos aceptamos, seremos el mejor amigo que se puede tener y para llegar a ello, la mejor herramienta es precisamente la autocompasión, que nos hará aprender a ser un amigo cálido y comprensivo con nosotros mismos<sup>42</sup>.

---

<sup>42</sup> <http://psiqu.com/2-63833>