

GRATITUD Y RESILIENCIA EN SITUACIONES ADVERSAS

Karen Halliday
MSc Neuropsicóloga



¿CÓMO SE
SIENTEN HOY?

¿Cómo creen que se sienten las personas a su lado?

NUESTRA REACCIÓN ANTE SITUACIONES ADVERSAS

En situaciones normales y por lo general, las personas tendemos a estar más enfocadas en los obstáculos y en las cosas que no nos permiten estar donde queremos estar más que en los recursos que nos permitirán alcanzar lo que deseamos.

En situaciones adversas esto no es la excepción, sin embargo, no todos reaccionamos de la misma manera.

Ej. Diferentes alimentos en agua hirviendo

Hay personas que aparentemente se recuperan mejor de las adversidades.

¿De qué depende esto?

LA PSICOLOGÍA POSITIVA

- ❖ Nuevo paradigma dentro de la psicología
- ❖ Propone una nueva forma de estudiar la experiencia humana.
- ❖ Busca considerar una nueva mirada dentro de la psicología, diferente a la tradicional, sin pretender reemplazarla.
- ❖ Mirada que no solo se centre en la preocupación por diagnosticar (lo que está mal) reparar, curar y rehabilitar todo lo que está fallando en las personas y en su vida sino también en **comprender las emociones positivas** y **construir cualidades positivas**, desarrollando **las virtudes** y **las fortalezas**. Busca promover **potencial humano** y la búsqueda de la **excelencia**.
- ❖ Se trata entonces de una psicología donde se consideran tanto los problemas como todo aquello que funciona bien y lo que hace que la vida tenga sentido y valga la pena.

(Tarragona, 2009)

Le interesa explorar:

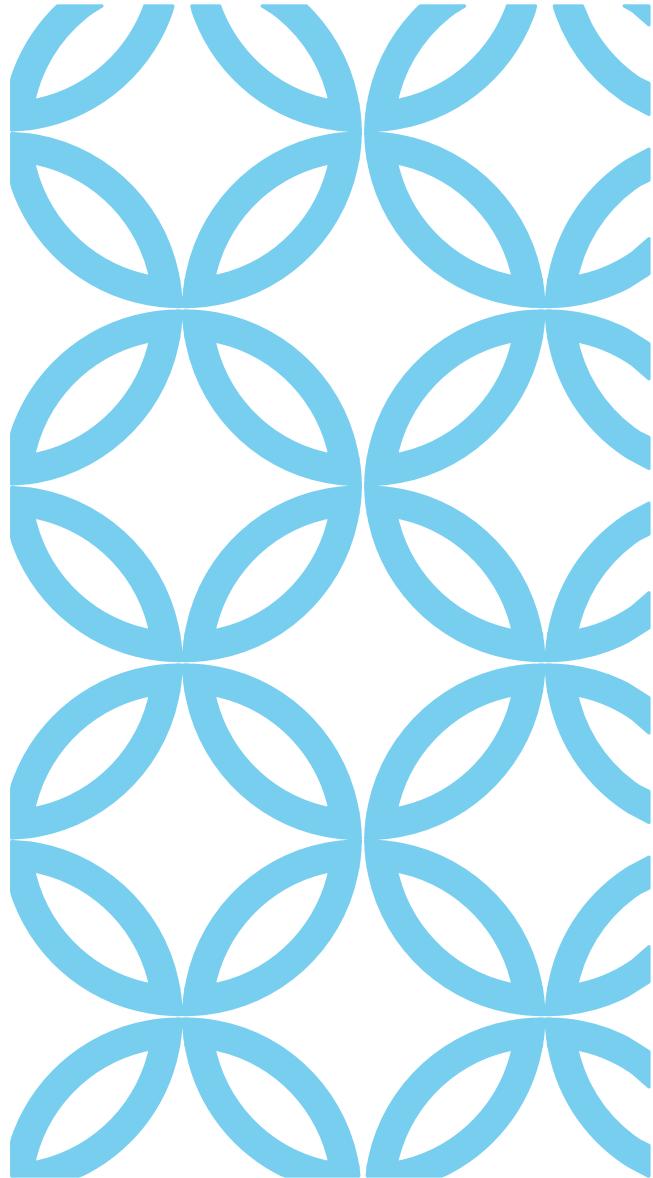
- ¿Qué es lo que hace que la vida valga la pena para las personas?
- ¿Cómo construir las condiciones necesarias para **vivir una vida plena** para lograr un óptimo funcionamiento humano?



¿CÓMO LO HACE?

Martin Seligman, mayor exponente de la psicología positiva propone un abordaje científico de:

- ❖ Emociones positivas- rescatar el goce y el disfrute del momento presente
- ❖ Compromiso – para lograr fluir en la vida, reconociendo fortalezas, etc.
- ❖ Sentido y significado que las personas le dan a su vida- aplicar las fortalezas que reconocemos en nosotros mismos para ayudar a los demás.



Gratitud y Resiliencia

¿QUÉ ES LA GRATITUD?

- ❖ Según Cicerón, “la gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás.”
- ❖ Afirmación de lo bueno que hay en nuestras vidas.
- ❖ Reconocemos que la fuente de esto está fuera de nosotros
- ❖ Sentido de gratitud: notar las cosas que van bien..
- ❖ Aprender a sobrellevar el sesgo de negatividad...
- ❖ No es solo pensamiento positivo. En la vida suceden cosas buenas y malas... ¿dónde están las oportunidades? ¿A qué le quiero prestar atención y qué puedo aprender?
- ❖ Además de un estado temporal, también es un rasgo de carácter
- ❖ una persona agradecida siente muchas más satisfacción con su vida.



¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La capacidad del ser humano para superar situaciones adversas e incluso salir reforzado de ellas

La resiliencia humana es muy importante para el desarrollo de nuestra vida, ya que a lo largo de ella se presentan numerosos momentos difíciles y situaciones complicadas. Saber superar dichas situaciones, va a determinar nuestra felicidad diaria.



CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES



Las personas resilientes muestran estos hábitos:

❖ **Se centran en el aquí y el ahora. MINDFULNESS**

Al estar centradas en cada situación, consiguen afrontarlas de una manera focalizada y sin dispersarse.

❖ **Mantienen unas expectativas ajustadas.** Solo al afrontar con realismo estas adversidades inevitables, se superan con éxito. **REALISMO Y ACEPTACION**

❖ **Fomentan la expresión emocional.** Comunicar con frecuencia y asertividad sus sentimientos, lo cual ayuda a no acumular malestar y afrontar de mejor modo la adversidad. **REGULACION EMOCIONAL**

❖ **Trabajan su autoestima.** Se valoran de la manera más adecuada y afrontan sus dificultades para sentirse mejor consigo mismas. Y más que el autoestima, trabajan en desarrollar la **AUTOCOMPASIÓN**

❖ **Buscan soluciones a las adversidades en lugar de evitarlas.** La acción de evitar las dificultades no supondrá en ningún caso resultados positivos, ya que tarde o temprano se deben hacer frente.

PRACTICAR GRATITUD

ESTUDIOS Y BENEFICIOS

- Varios estudios han comenzado a explorar la manera en que la **gratitud** logra mejorar nuestra salud mental y aumentar nuestros niveles de **bienestar, resiliencia y felicidad**.
- En el área de la salud se está haciendo un esfuerzo por encontrar las mejores prácticas para ayudar a las personas a encontrar el mayor beneficio posible en la menor cantidad de tiempo posible.
- En **muchos estudios** realizados en la última década, se ha encontrado que en aquellas personas que **conscientemente cuentan sus bendiciones** tienden a ser más felices y estar menos deprimidos. La gratitud es **la práctica más efectiva para estimular los sentimientos de felicidad**.
- Esto se logra porque practicar consistentemente la gratitud puede cambiar nuestro cerebro, al modificar conexiones, creando un estado mental más positivo.
- Robert A Emmons en la Universidad de California y su colega Mike McCullough en la Universidad de Miami realizaron varios estudios de gratitud.
- Al cabo de diez semanas, los participantes en el grupo de gratitud se sentían un **25 %** mejor que los otros grupos, reportaron **menos problemas de salud** y rendían un promedio de 1,5 horas más.

SUENA FÁCIL, PERO PORQUÉ NO LO HACEMOS?

- Vivimos en piloto automático
- Nuestra programación evolutiva cerebral
- Construimos hábitos poco útiles – Entrenamos y fortalecemos lo que hacemos a diario (ej. Distraernos)
- Todo lo que hacemos, pensamos y sentimos influye en nuestro bienestar. Nuestro lenguaje también.
- Donde decidimos enfocar nuestra atención (consciente e inconscientemente)



SITUACIONES ADVERSAS Y ESTRÉS?

El estrés es un conjunto de reacciones

- Emocionales
- cognitivas
- fisiológicas
- comportamiento

a ciertos aspectos negativos del contenido, del entorno de una persona.



Beneficios del estrés:

- Las hormonas relacionadas con estrés liberadas en el cerebro pueden ayudarte a pensar más claramente a corto plazo- hay más oxígeno y nutrientes en el cerebro...
- Sin embargo, a las 6 horas la persona va a empezar a pensar menos claramente y su capacidad de memoria va a empezar a desvanecerse.

Pero: si el estrés se prolonga se vuelve muy negativo a nivel físico y mental.

¿PORQUÉ A LAS CEBRAS NO LES DAN ÚLCERAS?



- Las cebras solo se preocupan por lo que está delante de ellas!
- Los humanos a diferencia de otros animales pueden activar la misma respuesta de estrés de una cebra, solo con su pensamiento y cuando esta respuesta está activada crónicamente, nos “enfermamos”.
- Nuestra percepción de estrés puede intensificar la presión inmediata que estamos enfrentando y convertir el estrés momentáneo en estrés crónico.
- “Estrés anticipatorio”

MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

Principales manifestaciones del estrés laboral

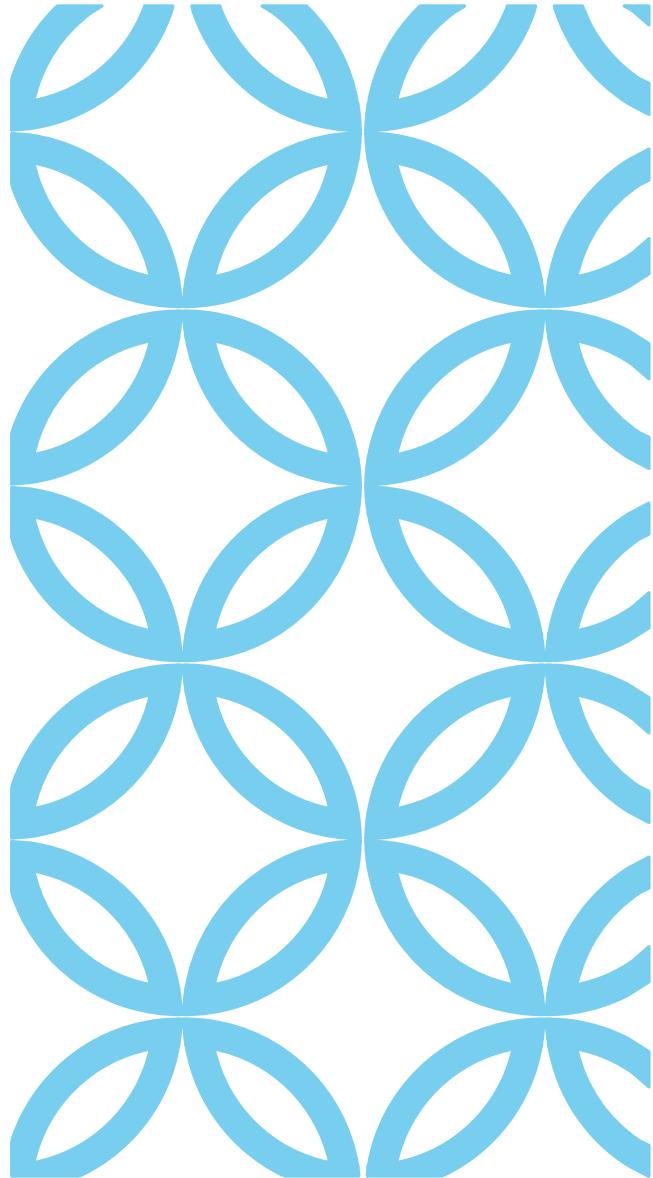
Leve	Irritabilidad y ansiedad Insomnio En algunas ocasiones problemas de concentración
Moderado	Aumento en las horas de ausentismo al trabajo Fatiga sin ninguna razón Indecisión e indiferencia Aumento en el consumo de alcohol, café y cigarrillo
Severo	Depresión Problemas de salud (dolor de cabeza, dolor de estómago y digestivos, cardiovasculares) Aislamiento social y presencia de pensamientos autodestructivos

En períodos cortos nos ayuda

Prolongado afecta nuestra capacidad cerebral y nuestra salud en general.

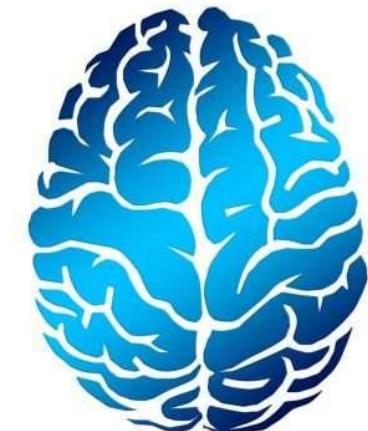
Entender al cerebro para entender porqué reaccionamos así ante las situaciones adversas en nuestras vidas.

Cómo se manifiesta el estrés en el cerebro?



Principios del cerebro

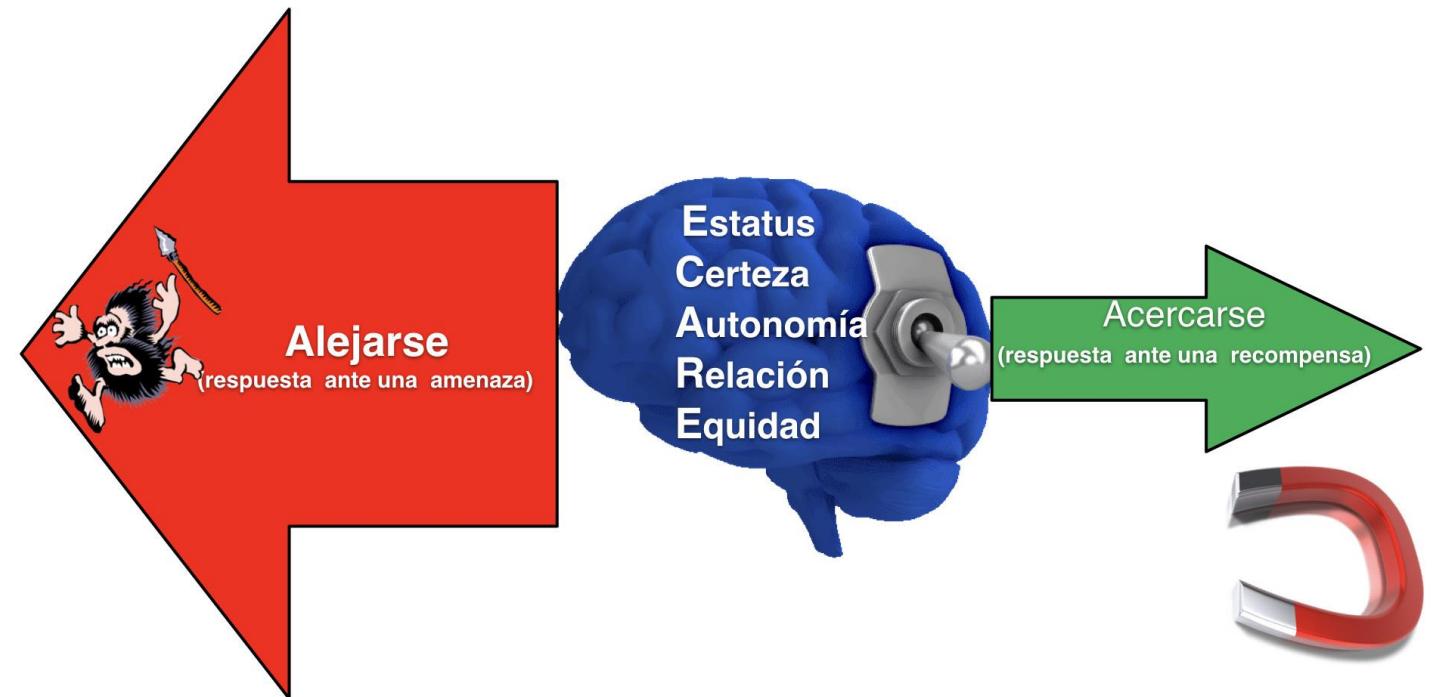
EL CEREBRO NO ESTÁ DISEÑADO PARA HACERNOS
FELICES, ESTÁ DISEÑADO PARA HACER QUE
SOBREVIVAMOS



AMENAZAS Y RECOMPENSAS

- Escaneamos nuestro entorno de manera inconsciente.
- Amígdala – definir qué es una amenaza
- Las amenazas son subjetivas
- Necesidades Sociales – tan importantes como las más básicas

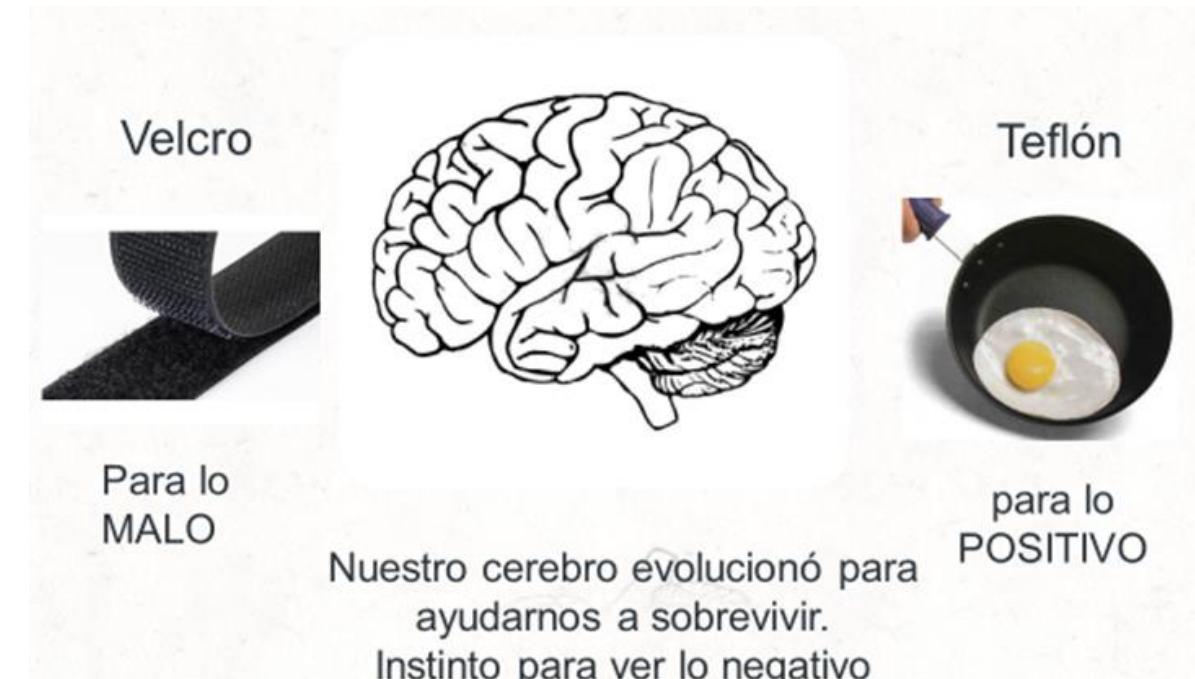
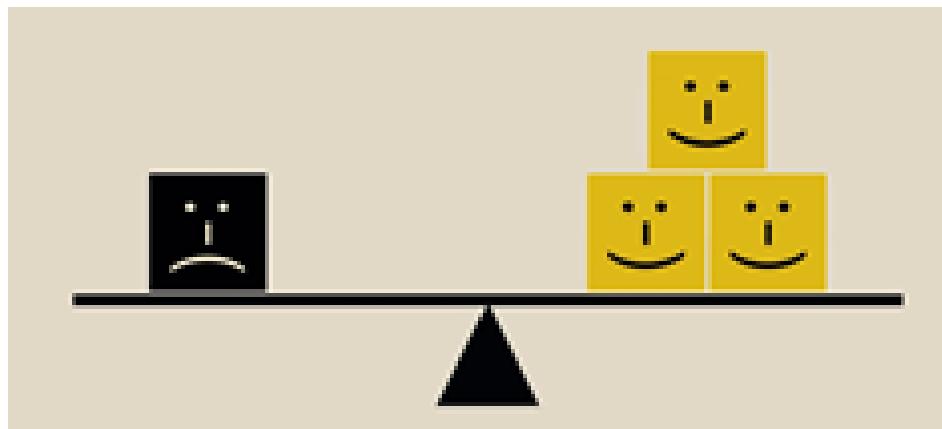
Ej. El cambio



LO INCONSCIENTE: SECUESTRO DE LA AMÍGDALA



SESGO DE NEGATIVIDAD



EMOCIONES Y CEREBRO

- Contagio emocional <https://www.youtube.com/watch?v=Cgw8OFVHzd4>
- Estrategias de regulación emocional de acuerdo con la neurociencia
- ¿cuáles son las que nos han enseñado y las que más ponemos en uso y cuales son las más eficientes a nivel cerebral?



PERCEPCIÓN Y EMOCIONES

https://www.youtube.com/watch?v=rrKOGJqBD_I



Happiness is just a state of mind



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS EN NUESTRAS VIDAS

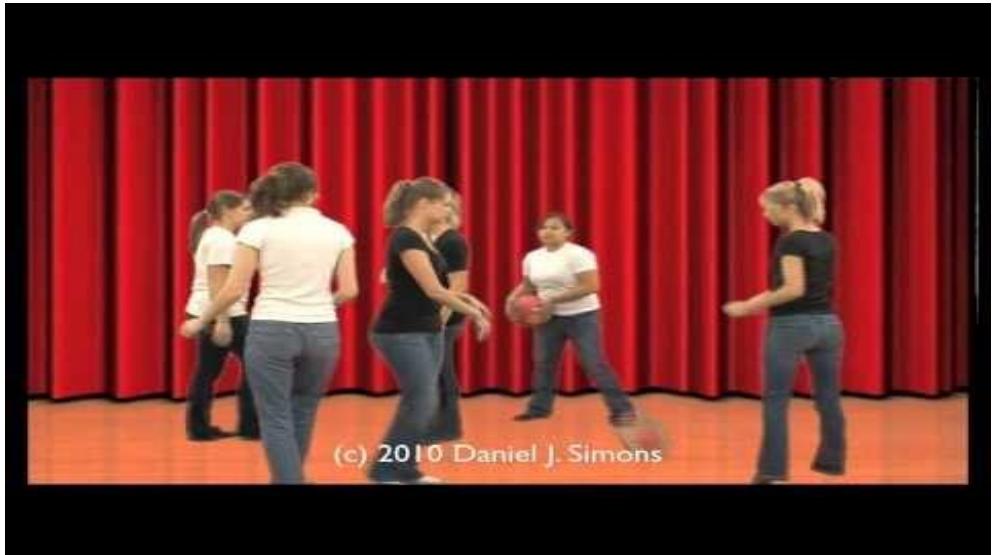
- Vemos el mundo a través de cómo nos sentimos.
- Nos encanta pensar que somos muy racionales pero dependiendo del estado anímico en el que estés, esto afecta tu percepción de lo que vives.
- En el video, la primera parte te puede hacer sentir como que ese es un lugar hostil, amenazante, es difícil ver el panorama completo y su belleza.
- Pero si podemos generar una emoción positiva, se abre nuestra visión, vemos conexiones, vemos belleza, nos sentimos atraídos hacia ello, se ensancha nuestra visión de oportunidades, de las cosas que están a nuestro alrededor y se refuerzan nuestras capacidades intelectuales, sociales y emocionales.
- Lo que creíamos era que “si me va bien, me sentiré bien” – puede ser a contrario
- “**si me siento bien, es más probable que me vaya bien**” Esto me dará la energía motivación, creencia etc..

RETO

Se van a enfocar en todas las cosas
ROJAS que vean en este salón



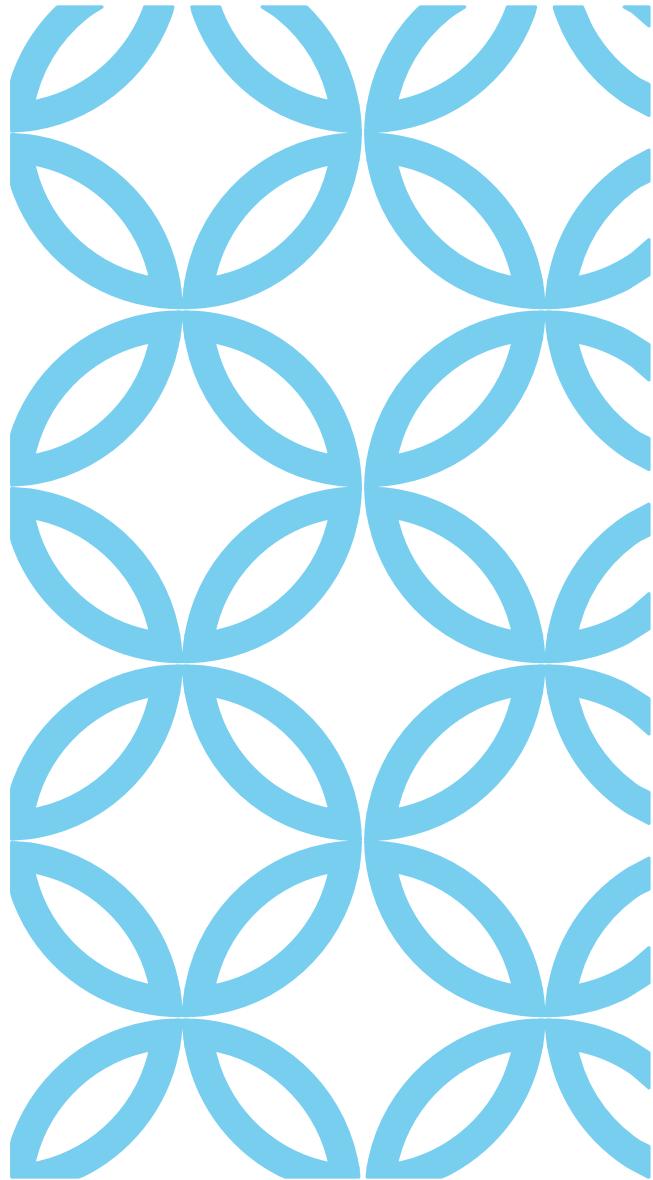
LA ATENCIÓN CAMBIA EL CEREBRO



https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY

¿CON QUÉ LENTE ESTÁS VIENDO EL MUNDO?





¿Cómo te quieras
sentir?



Tú decides...



ATENCIÓN Y ENERGÍA

“La vida es una manifestación de hacia donde dirigimos o invertimos nuestra energía. Lo que somos ahora es la suma total de aquello en lo que hemos invertido nuestra energía a lo largo de toda nuestra vida”.

La energía es como el agua, si riegas el jardín con agua, esta no va a diferenciar entre flores y maleza, las 2 van a crecer, el agua no discrimina.

Lo mismo pasa con la energía, si yo la invierto en algo negativo, crecerá y será más negativo.. y si tomo energía y la invierto en algo positivo, esto crecerá y se volverá más positivo.



“ La energía no tiene el poder de discriminar entre lo que es positivo o negativo y a todo aquello a lo que le invirtamos nuestra energía, empezará a crecer y manifestarse en nuestras vidas”

REGULACIÓN EMOCIONAL

Meditación de gratitud

No puedes sentir gratitud y miedo al mismo tiempo

Nuestras vidas son un reflejo de cómo nos sentimos y las emociones son un reflejo de lo que pensamos.

Nuestros pensamientos tienen mucho más poder del que pensamos y en donde pongamos nuestra atención crecerá. El contenido de nuestros pensamientos puede cambiar nuestra química cerebral... **y las sustancias que se liberan como consecuencia de lo que pensemos podrán ser tanto beneficiosas como perjudiciales para nuestra salud y para nuestra vida...**

Con ejercicios tan sencillos como este podemos cambiar rápidamente nuestro estado emocional.... Y con esto nos damos cuenta que **no somos víctimas de lo que nos sucede** sino que tenemos un poder inmenso sobre nuestras vidas puesto que a pesar de que hay cosas que no podemos controlar, como algunas circunstancias de vida, lo que si podemos decidir es cómo vamos a reaccionar frente a estas y el resultado será completamente diferente. Este es el **principio 10/90**

¿SOMOS VÍCTIMAS DE LO QUE NOS SUCEDA? PRINCIPIO 90- 10

El **10%** de la vida está relacionado con **lo que te pasa**.

El restante **90%** está determinado por la forma en que **reaccionas** a eso que pasa.

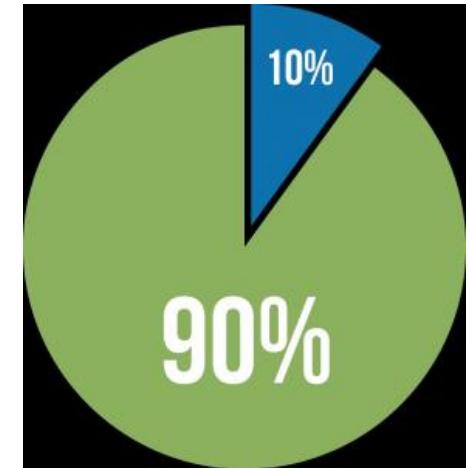
¿Qué quiere decir esto?

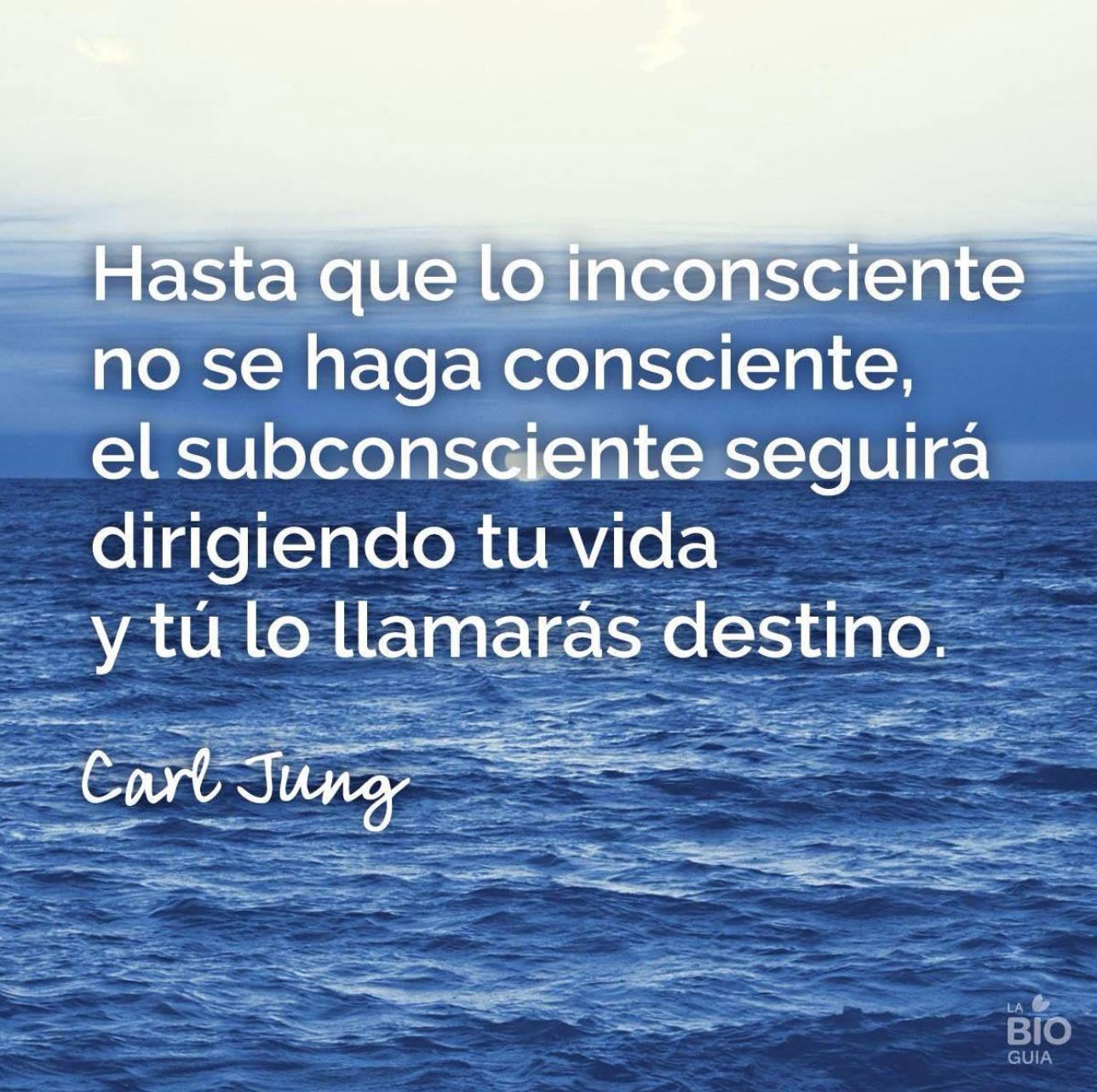
Nosotros realmente no tenemos control sobre el **10%** de lo que nos sucede.

No podemos evitar que el carro se vare, que el avión se retrase, que nos coja la lluvia, un accidente o incluso alguna enfermedad... lo cual por lo general, cambia todos nuestros planes.

El otro **90%** es diferente, **solo tu lo determinas** cómo?

- percepción
- pensamientos
- emociones





Hasta que lo inconsciente
no se haga consciente,
el subconsciente seguirá
dirigiendo tu vida
y tú lo llamarás destino.

Carl Jung

¿PORQUÉ PRACTICAR LA GRATITUD?

- Emmons y sus colegas han estudiado a más de 1000 personas y estudiado los efectos de practicar la gratitud por tiempos tan cortos como 3 semanas.

Beneficios:

➤ Físicos:

- Sistema inmune más fuerte, menos dolor, baja la presión arterial, se ejercitan más y cuidan más su salud, mejora el sueño y se sienten más descansados al despertar.

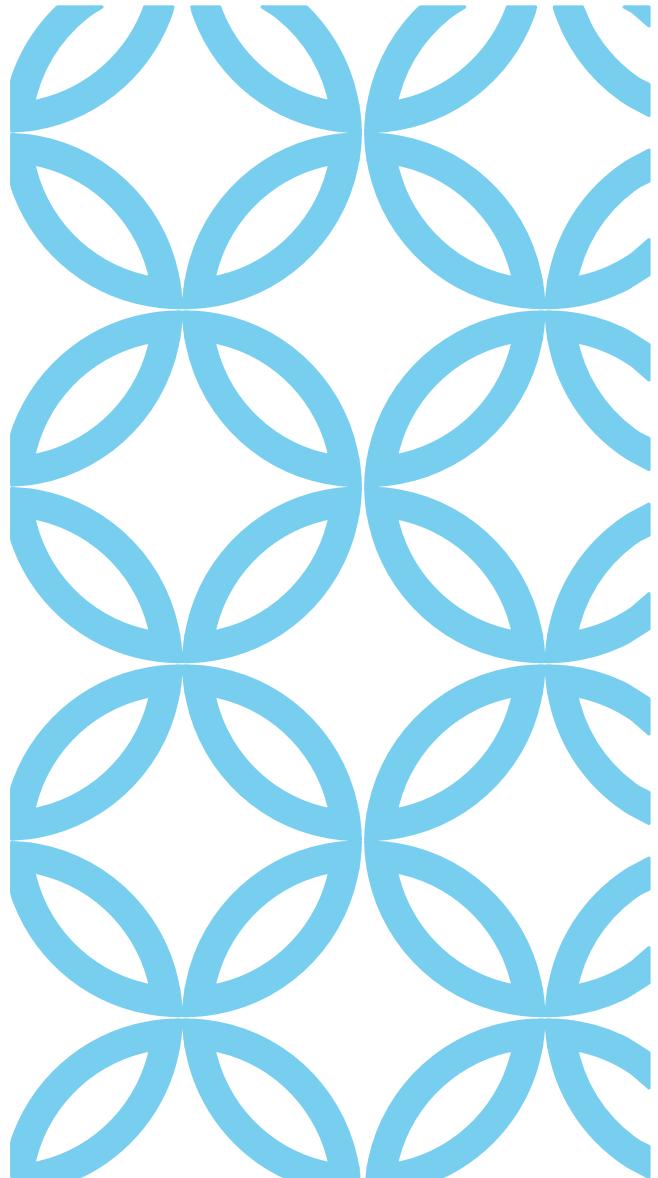
➤ Psicológicos

- Niveles más altos de emociones positivas
- Más alerta y despiertos
- Más alegría y placer
- **Más felicidad y resiliencia**

➤ Sociales

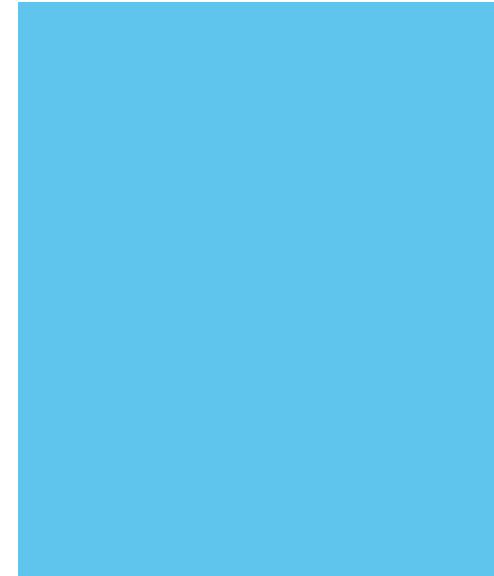
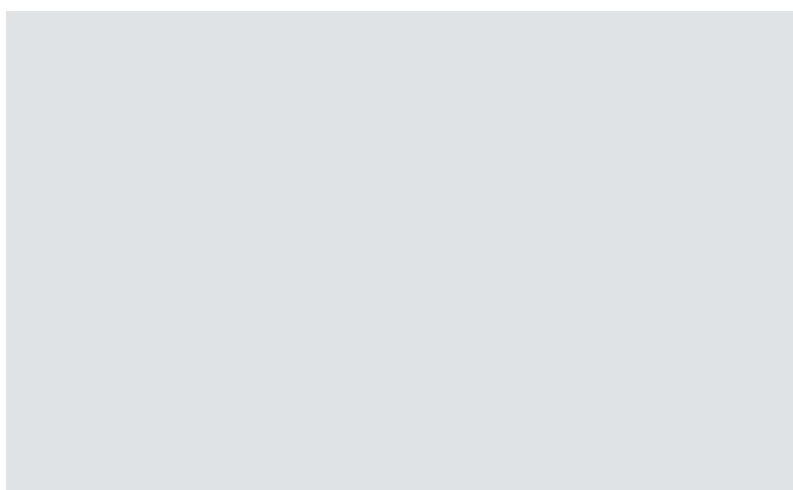
- Mejores relaciones sociales
- Más generosidad, disposición de ayudar
- Más perdón, Más sociable y extrovertidos
- Se sienten menos solos y aislados.





Estrategias para desarrollar la Gratitud

- MINDFULNESS Y GRATITUD VAN DE LA MANO
- CONCIENCIA, SALIR DEL “PILOTO AUTOMÁTICO”
- PRACTICAR ESTAR EN EL AHORA, SIN JUICIOS Y ACEPTACIÓN, TE PERMITIRÁ “DARTE CUENTA” Y DISFRUTAR DE LO QUE ESTÁS HACIENDO Y DE LO QUE TIENES.
- EXPRESAR GRATITUD
EJ. CARTA DE GRATITUD PARA ALGUIEN
- LLENAR UN DIARIO DE GRATITUD. NO ES NECESARIO QUE SEA TODOS LOS DÍAS
- LA GRATITUD ES UN INGREDIENTE ESENCIAL PARA LA RESILIENCIA



INVITACIÓN AL RETO DE GRATITUD Y FELICIDAD

de
31 días



¡GRACIAS!

