



Mantenerse resiliente a las transiciones de la EM

Por el psicólogo, Matthew Sacco y la enfermera especializada Megan Weigel

El término “resiliente” se ha convertido cada vez más en parte de nuestra cultura vernácula principal y popular. Se trata de un término que confiere ideas como determinación, fuerza y fortaleza. Pero, cuando se trata de vivir con una enfermedad crónica como la esclerosis múltiple (EM), ¿qué significa realmente resiliente? El objetivo de este artículo es ayudar a comprender mejor la resiliencia, cómo se relaciona con vivir con EM y, en última instancia, cómo se podría mejorar la resiliencia.

¿Qué es la resiliencia?

Hay muchas definiciones diferentes de resiliencia; sin embargo, una buena definición básica y de trabajo de resiliencia es simplemente la capacidad de adaptarse cuando uno se enfrenta a factores estresantes significativos. Se trata de “recuperarse” una y otra vez. No significa que una persona no experimente o no se vea afectada por los factores estresantes, ni que sea simplemente un proceso pasivo. De hecho, es probable que incluya bastante angustia y pueda proporcionar una gran oportunidad de crecimiento. Teniendo en cuenta la naturaleza impredecible de la EM, para tener la capacidad de adaptarse a los factores estresantes y cambios imprevistos puede merecer la pena invertir tiempo, energía y esfuerzo. Puede ayudarle a enfrentarse a retos y dificultades y, posteriormente, es probable que esto conduzca a una mayor confianza en la capacidad de una persona para enfrentarse al estrés en el futuro.

Ciencia e investigación

Los hallazgos de la investigación indican que se encuentran mayores puntuaciones de resiliencia en la EM en personas con una mejor función motora fina y gruesa. Las investigaciones también han demostrado que las personas con puntuaciones de resiliencia más altas a menudo tienen tasas más bajas de depresión y una mayor calidad de vida, aunque siguen experimentando síntomas físicos.

Cómo desarrollar y mejorar la resiliencia

Dado que las estrategias de bienestar mejoran la resiliencia, centrarse en el ejercicio para mejorar la salud física es una forma de aprender a recuperarse de circunstancias difíciles. El desafío y la oportunidad real de que la resiliencia crezca en su vida es echar un vistazo a cómo podría parecer diferente el ejercicio para usted ahora... ¡y disfrutarlo de todas formas!

Una de las formas más eficaces de ayudar a comprender y desarrollar la resiliencia es

mediante el establecimiento de objetivos en áreas que sabemos que pueden llevar a mejoras en áreas asociadas con la resiliencia. Por ejemplo, las mejoras en el bienestar físico y psicológico mejoran y realzan la calidad de vida de una persona, así como su capacidad para recuperarse después de importantes contratiempos. Establecer objetivos en estas áreas puede ser muy útil para iniciar el proceso. Usemos el acrónimo **SMART** para desarrollar una estrategia de ejercicio para mejorar la resiliencia:

Específico

Medible

Alcanzable/orientado a la acción

Realista

Limitada en el **T**iempo

Aprendizaje situacional:

Le gustaba correr y montar en bicicleta, pero el equilibrio y los problemas motores relacionados con la EM han afectado a su capacidad para realizar esas actividades. Su equipo de atención médica ha indicado que la actividad física/ejercicio es una forma excelente de mejorar su salud general y es probable que tenga muchos beneficios a largo plazo para ayudar a manejar los síntomas de la EM. Hable con su familia sobre esto y elabore una estrategia: podría trabajar con un fisioterapeuta para mejorar su marcha y buscar ayudas adaptativas; podría probar una bicicleta elíptica o reclinada, que puede haber disfrutado en el pasado; podría considerar caminar para hacer ejercicio y utilizar un bastón. Le llevará unos días, pero empezará a sentirse más esperanzado con respecto a su salud y estará realmente entusiasmado con disfrutar de una nueva actividad. Recuerde el programa en el que participó el año pasado con Can Do EM sobre el establecimiento de objetivos y busque los materiales para ver si podría haber algo que le ayude. Encuentre la hoja de trabajo de establecimiento de objetivos SMART y elabore un objetivo para su actividad física:

<https://cdn.cando-ms.org/images/timeline/SMART-GOALS-NOTES-WORKSHEET.pdf?mtime=20200331153629>

Ejemplo de objetivo SMART para la actividad física:

Caminaré 20 minutos 5 de los 7 días de la semana durante las próximas 2 semanas. Después de 2 semanas, si he alcanzado el objetivo el 80 % del tiempo (11/14 días), añadiré 2 minutos de caminata. Si no es así, voy a mantener el objetivo anterior:

Hay muchos niveles en este objetivo que pueden verse a través de una perspectiva de resiliencia.

En el pasado, un reto como este podría haber provocado una espiral de síntomas depresivos. Sin embargo, establecer y alcanzar objetivos con éxito puede mejorar el estado de ánimo o, al menos, proporcionar un estado de ánimo más estable. Además, la consulta con el equipo de atención sanitaria, familiares y amigos demuestra el uso del sistema de apoyo para ayudar a desarrollar la resiliencia. En lugar de verlo como una tarea insalvable y en lugar de verlo como un reto que tendrá una variedad de experiencias emocionales como parte del viaje, puede dar la sensación de que todas y cada una de las emociones forman parte del proceso. En

última instancia, un proceso como este suele llevar a la gente a ver que, de hecho, tiene muchos más recursos de los que se pensaba inicialmente, incluida la capacidad de ser resiliente y cabalgar sobre la ola del cambio.

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, hay varias formas de construir resiliencia incluso más allá de los fundamentos del establecimiento de objetivos.

- Establecer relaciones sociales de salud con familiares y amigos
- Ver las crisis como problemas que se pueden abordar frente a problemas insalvables
- Aceptar el cambio como parte de la vida
- Moverse hacia los objetivos de forma activa
- Tomar medidas decisivas en situaciones adversas tanto como pueda
- Buscar oportunidades de autodescubrimiento y crecimiento
- Cultivar una visión positiva de uno mismo desarrollando confianza y fiándose de sus decisiones
- Mantener las cosas en perspectiva, incluso ante acontecimientos dolorosos, para evitar exagerar las cosas
- Mantener una perspectiva esperanzadora visualizando lo que quiere en lugar de lo que teme
- Cuidar de usted mismo atendiendo sus necesidades y sentimientos.
- Encontrar tiempo para participar en actividades agradables
- Participar activamente en prácticas espirituales o religiosas que sean significativas y restauren la esperanza

Como puede ver, el término resiliencia es bastante complejo. Está compuesto por una multitud de conceptos e ideas diferentes que parecen reflejar una idea fundamental, que es la capacidad de sobreponerse a los factores estresantes o acontecimientos difíciles. Ante una enfermedad crónica como la EM, por la que se enfrenta a factores estresantes, la idea de que podría ser posible aprender a recuperarse de forma más eficaz de los reveses sería incluso más útil. Y, teniendo en cuenta la forma en que la pandemia de COVID-19 nos ha afectado a la mayoría de nosotros, aprender a ser más resilientes podría ser exponencialmente más poderoso.

Recursos:

<https://www.cando-ms.org/online-resources/can-do-library/exercise-and-physical-activity-in-ms>

<https://www.apa.org/topics/resilience>