



Superando la Adversidad

Un mensaje cortesía de:
info@fundaciononcologica.com



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Sucesos



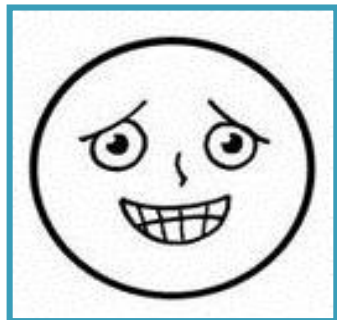
- El Huracán María pasó sobre Puerto Rico el 20 de septiembre de 2017.
- Afectó el sistema eléctrico, el servicio de agua y las telecomunicaciones.
- Afectó la comunicación entre personas además del acceso a pueblos y localidades.
- Dañó residencias, negocios y comunidades.
- Dejó problemas de higiene, seguridad y salud.



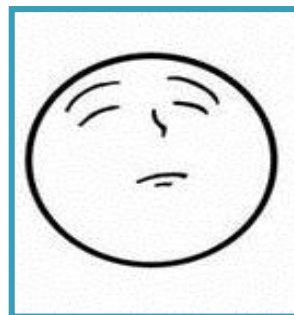
**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

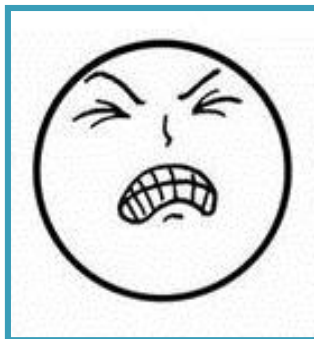
¿Qué sentimos ante estos sucesos?



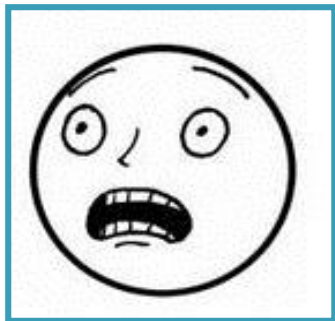
Ansiedad



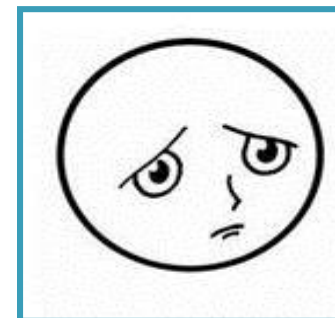
Frustración



Coraje



Miedo



Depresión



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

También experimentamos un sentimiento de pérdida.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Estos sentimientos son **normales**.

Se ha alterado la rutina diaria.
Todo lo que hacemos es un reto, desde conseguir gasolina hasta tratar de dormir con menos calor.

Pero necesitamos evitar que estos sentimientos afecten negativamente nuestra salud emocional y nuestras relaciones con otras personas.

Veamos.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

El ser humano tiene una
“reserva de fortaleza mental.”
Esta reserva la puede utilizar en
momentos de dificultad.

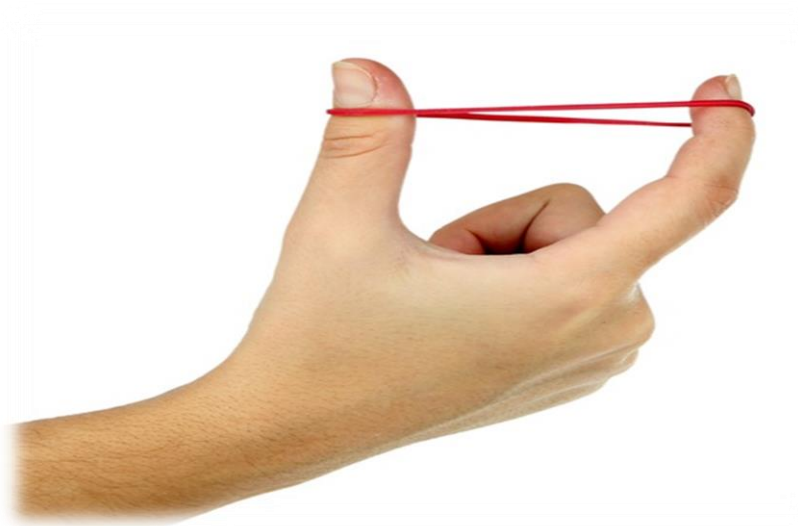


Esta fortaleza mental es lo que se conoce como
Resiliencia Emocional



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo



El término *resiliencia* proviene del latín “*resilire*”. Significa resistir, recobrar.

Resiliencia Emocional



Es la capacidad para adaptarse y manejar la adversidad, el trauma, la tragedia, la amenaza o la tensión significativa (American Psychological Association, 2016).

Es el uso de esa fortaleza mental para superar experiencias fuertes y difíciles.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Una persona *resiliente* identifica sus emociones y trabaja con sus pensamientos y acciones ante la adversidad.

Por eso nuestro nivel de resiliencia, es decir, nuestra capacidad para adaptarnos a las nuevas circunstancias, influirá nuestras actitudes y acciones.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Todos tenemos el potencial de manifestar
resiliencia emocional.

De hecho algunos investigadores describen la
resiliencia como un arte que se perfecciona a través
de un proceso que toma
tiempo, esfuerzo, práctica y disposición.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Resiliencia

La resiliencia emocional se fortalece cuando contamos con relaciones de apoyo dentro y fuera de la familia.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Resiliencia

También se fortalece cuando:

- Estamos en disposición de manejar sentimientos e impulsos fuertes.
- Confiamos en las habilidades que poseemos.
- Practicamos destrezas de buena comunicación y de solución de problemas.
- Estamos dispuestos a desarrollar y a ejecutar un plan de acción para manejar la dificultad.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo



El camino hacia la resiliencia
no estará libre de dificultad
o tristeza.

Por el contrario, atravesarlo
provocará un nivel
considerable de estrés.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Se observa que la *persona resiliente* por lo general tiene 3 características:

1. **Compromiso** – para trabajar y superar lo que sucede.
2. **Autocontrol** – para evitar que sus emociones la lleven a asumir una actitud pasiva y un sentido de impotencia.
3. **Optimismo** – para visualizar los sucesos negativos como grandes oportunidades para aprender.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Formas de fortalecer la Resiliencia Emocional

1. Aceptar ayuda y apoyo de otras personas.

- Compartir la experiencia con otros “estabiliza” el pensamiento.
- Compartir la experiencia con otros ayuda a identificar sentimientos negativos y estimula a buscar formas de lidiar positiva y constructivamente con el cambio.
- Compartir con otros genera cambio en valores y perspectiva y da un nuevo sentido a la vida.

Ayudar a otros también nos beneficia.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

2. Evitar ver los sucesos como problemas que no se pueden superar.

Uno no puede cambiar la situación pero uno puede cambiar la forma de interpretarla y manejarla.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

**3. Aceptar el cambio como parte normal de la vida.
Aceptar que lo sucedido no se puede cambiar.**



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo



**4. Tomar acción en lugar de mantenerse pasivo.
Aprovechar la oportunidad para el re-descubrimiento personal y
para el fortalecimiento de la autoestima.**

5. **Mantener una mente amplia y considerar que las situaciones son transitorias, y no eternas, y ...**
6. **Cuidar y prestar atención a las necesidades y a los sentimientos propios.**



En resumen la persona resiliente:

Se mantiene en buena compañía.

Practica el autocuidado.

Reconoce sus límites.

Practica la aceptación.

Está dispuesta a mantenerse en silencio.

Reconoce que no siempre es capaz de tener respuestas.

Explora posibilidades.

Cultiva el autocontrol.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo



Por lo tanto ser resiliente implica...
continuar adelante.

Por: Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE
Noviembre 2017



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Reflexión:

... Cuando veo la televisión y escucho las noticias resaltan las consecuencias negativas del evento natural que afectó a Puerto Rico en septiembre. Entonces es curioso que me encuentro haciendo una lista mental de 'algunas de las cosas positivas que el Huracán María me dejó'...

Compañía y tiempo para conversar y compartir más con mi esposo, mi suegra, una de mis hermanas, su perrito y sus pajaritos.

Oportunidad para sentarme a la mesa en reunión con un 'nuevo grupo de convivencia' para desarrollar un plan de trabajo diario, distribuir responsabilidades, establecer medidas de seguridad y de ahorro de agua, gasolina y gas.

Razón para conocer, hablar y ayudar a los vecinos y auxiliar a una vecina de 99 años que se cayó de la cama justo luego del huracán.

Justificación para hacer ejercicio durante el recogido de escombros y el re-establecimiento del orden luego de los daños que dejó dentro y fuera de la casa el huracán.

Convicción en la protección que dió el Ser Supremo a los familiares cercanos con los cuales no tuve comunicación por espacio de tres semanas.

Ocasión para buscar en el diccionario el significado de varias palabras ante la falta de internet para entrar a *google*.

Motivo para conversar sobre el quinqué, el mosquitero y el fogón, e imaginarme la forma en la que estudiaban, leían, dormían y cocinaban nuestros antepasados cuando no tenían luz eléctrica ni acondicionador de aire.

Tiempo para mirar el cielo, la luna y las estrellas, y para apreciar las montañas, la vegetación y crear nuevas ideas para re-sembrar.

Y sobre todo....**silencio** para rezar y reflexionar,
y para pensar menos en mí y más en los demás.

Anónimo



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Referencias

American Psychological Association (2016). What is Resilience?
<https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience/>

Corkindale, G (2009). Resilience: How to Build a Personal Strategy for Survival. Harvard Business Review Blog Network.

Waters, B (2013). 10 Traits of Emotionally Resilient People. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/blog/design-your-path/201305/10-traits-emotionally-resilient-people>

Windle, G (2011). What is resilience? A review and concept analysis. Cambridge University Press.
doi:10.1017/S0959259810000420.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

¿Quiénes somos?



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Fundación Oncológica HIMA•San Pablo

Organización sin fines de lucro que ayuda a pacientes de cáncer **adultos** o **pediátricos** tratados en cualquier institución de Puerto Rico, que enfrentan limitaciones económicas para completar el tratamiento de su condición.



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo

Fundación Oncológica HIMA•San Pablo
Recaudando Esperanza

Para información

Tel: (787) 653-3434 Ext. 7721

Email: info@fundaciononcologica.com

www.facebook.com/FundacionOncologicaHSP



**Fundación
Oncológica**

HIMA • San Pablo