

España, el país europeo más resiliente: el 96% de sus ciudadanos afirma haber desarrollado su capacidad de adaptación ante la adversidad, según Cigna

La facultad para adaptarse al cambio constante tiene un impacto mitigador de problemáticas como el estrés o la ansiedad que se vive en el día a día. Aprovechar las ventajas de la tecnología o educar el autocontrol para adquirir hábitos más saludables, dos medidas clave para mejorar la resiliencia

La capacidad de adaptación, de sortear dificultades o de recomponerse no solo ha pasado a formar parte del vocabulario habitual de los españoles, sino también de su quehacer diario. Muestra de ello es que, según el último estudio de Cigna, 'Cigna 360 Well-being Survey', el 96% de los españoles afirma ser resiliente. Esta cifra sitúa a España como el país europeo con mayor capacidad para gestionar los cambios y salir fortalecido para afrontar los retos del futuro. Algo que tampoco pasa desapercibido si se compara con el resto de los continentes, pues los ciudadanos españoles ocupan el sexto puesto a nivel mundial en lo que a resiliencia se refiere.

Si se realiza una radiografía por edad, aquellos que tienen más de 65 años, encabezan el ranking de resiliencia. Concretamente, 6 de cada 10 encuestados (64%) asevera adaptarse muy bien a los cambios. En el lado opuesto de la tabla se encuentran los millennials (25-34 años), ya que solo la mitad de ellos dice ser resiliente. Por sexo, las mujeres españolas son las que más preparadas están para afrontar escenarios inciertos (58%) frente al 52% de los hombres.

“La pandemia ha hecho apreciar el valor de la conexión humana y su influencia a la hora de afrontar situaciones que generan miedo o frustración. Y es que, sentirse arropado y compartir preocupaciones con un círculo social cercano ante momentos de incertidumbre es crucial para hacer frente a problemáticas como el estrés o la ansiedad del día a día y persistir con energía y seguridad, sin que el bienestar emocional se vea comprometido. Por ello, aunque las relaciones sociales no eliminan las emociones negativas de la vida, sí que ayudan a rebajar sus consecuencias más extremas. En este proceso, la tecnología es clave, ya que permite conectar con las personas siempre que se necesite, en cualquier momento y desde cualquier lugar y, así, evitar situaciones de aislamiento social, señala María Sánchez, e-Health Medical Manager de Cigna España.

A pesar de las buenas cifras, aún queda margen de mejora y dentro de este proceso, el respaldo que se recibe de la familia a lo largo de su vida (71%), sentirse parte de una comunidad (60%) y compartir sentimientos y emociones con la pareja (53%) contribuyen a reforzar la capacidad de resiliencia. Pero ¿qué recomendaciones se pueden poner en práctica para afianzar estos vínculos y, además, fortalecer la facultad de afrontar cambios? Los expertos de Cigna, las exponen a continuación:

Gestionar las emociones individuales a través de ejercicios de mindfulness y meditación. Es muy útil trabajar el conocimiento personal para identificar qué sensaciones generan las situaciones que se

viven en el día a día, así como para identificar las principales fortalezas y habilidades o las limitaciones o debilidades que se tienen. De esta forma, se fortalece la autoestima y autoconfianza, pudiendo trazar metas más objetivas en todos los aspectos de la vida.

Rodearse de gente positiva que contribuya a hacer el día a día más agradable. Las personas que tienen una actitud positiva hacia la vida transmiten una energía que repercute en la forma de enfrentarnos ante las adversidades, incluso motivan a la hora de dar lo mejor de uno mismo. De ahí la importancia de mantener lazos con gente optimista y entusiasta.

Aprender a organizarse de forma más efectiva para disfrutar del tiempo libre. Cuidar las relaciones personales requiere tiempo de calidad. Por esta razón, las personas que experimentan dificultades para gestionar su tiempo y que, por tanto, no consiguen desconectar de su trabajo, pueden tener mayores conflictos a la hora de preservar su red de apoyo. En esta línea, es esencial que a nivel individual se adopten todas aquellas herramientas o recursos que contribuyan a resolver este problema y a fomentar una buena gestión del tiempo.

Aprovechar las ventajas de la tecnología para impulsar lazos sociales. La nueva normalidad ha propiciado que, en muchos casos, las personas se relacionen sin compartir el mismo espacio físico. Sin embargo, esta situación no debe mermar la solidez de las redes de apoyo que se generan en esos encuentros virtuales. De ahí que sea más importante que nunca trabajar en la humanización de la tecnología para reforzar las relaciones interpersonales y las conexiones entre familiares y amigos. Así, se sentirán motivados en el día a día y su sentimiento de pertenencia a la comunidad se verá reforzado.

Educar el autocontrol para adquirir hábitos más saludables. El dominio sobre uno mismo, es decir, reconocer y gestionar las propias emociones, comportamientos, deseos, o simplemente estar tranquilo permite afrontar cada momento de la vida con mayor eficacia. Además, ayuda a priorizar metas a largo plazo sobre aquellas que dan satisfacciones inmediatas. Por ello, para ser resiliente es esencial poner en práctica acciones relacionadas con el autocontrol.

Hay que tener en cuenta que la vida de las personas se ha vuelto más compleja. Se enfrentan a escenarios en continua transformación que pueden desequilibrar el bienestar integral de cada uno. Por ello, es crucial revisar constantemente en qué estado están todos los factores que influyen en el bienestar y poner medidas que garanticen su cuidado. Así, se conseguirá ser cada vez más resilientes y afrontar los retos del futuro con mayor seguridad.

Datos de contacto:

Jimena Azinovic
+34661197879

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Seguros](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>