

Sobre la resiliencia y la entereza

Hace casi un año, Puerto Rico se vio afectado por una catástrofe natural que no se olvidará. Durante todo este tiempo, hemos escuchado con cierta frecuencia el término resiliencia, que es la capacidad de sobreponerse a situaciones críticas y volver a un estado igual o mejor que el anterior. Este término ha evolucionado, pues antes se usaba más para describir el efecto de eventos atmosféricos sobre la naturaleza y su capacidad de recuperarse, o el efecto de algunas fuerzas sobre los metales, como, por ejemplo, de los golpes sobre el acero y su capacidad de mantenerse bien. Hoy, se utiliza cada vez más para definir nuestra entereza o capacidad de recuperarnos ante situaciones críticas o extremas –en especial como grupo o como pueblo, pero también como individuos–, y salir fortalecidos de ellas.

La resiliencia es importante en el proceder del médico en general, desde que se empieza a formar, así como en toda su actividad profesional. En la práctica de la medicina, uno enfrenta constantemente problemas críticos y, con frecuencia, se ve en situaciones de elevado estrés, donde la salud y la vida de las personas están de por medio. Esto requiere siempre una alta resiliencia: la capacidad de mantenerse firmes y de actuar en forma adecuada en el momento preciso. Esta es una cualidad que vamos aprendiendo desde la infancia en la casa y en las escuelas, y que se va moldeando y estructurando con nuestra formación. Se cimienta y se basa en las convicciones, en los principios y en los objetivos claros que podamos tener.

La resiliencia requiere que nos conozcamos bien, que tengamos confianza, alta autoestima y un autocontrol sólido, además de objetivos claros con espacio para la flexibilidad, manteniendo el humor y cultivando los buenos y fuertes lazos afectivos y sociales con sabiduría para evitar elementos perturbadores.

En este número de *Galenus*, incluimos varios artículos que esperamos disfruten. Incluimos algunos sobre problemas actuales y dos suplementos en los que se destacan las lecciones que nos dejó el huracán María, así como información sobre distintos aspectos de la actividad médica en Puerto Rico, artículos todos preparados con el objetivo de siempre, de *compartir para progresar*.

¡Saludos, amigos!



Marco Villanueva-Meyer, MD

mvm@revistagalenus.com

