

Cómo ser positivos en situaciones adversas - Mediterráneo - 06/09/2019

CONFERENCIA SOBRE LA RESILIENCIA

Cómo ser **positivos** en situaciones adversas

Marisa Salanova, catedrática de Psicología Social de la UJI y compañera de la homenajead, ofrece una charla sobre organizaciones saludables

YOLANDA PERIS
yperisdumont@ept.es
CASTELLÓN

La catedrática de Psicología de la Universitat Jaume I Marisa Salanova fue la encargada de poner el broche a la entrega de la primera edición del premio *Mujeres del Mediterráneo* a su compañera Cristina Botella con una conferencia sobre la resiliencia. Antes de entrar en materia, Salanova recordó los vínculos que la unían a la homenajead, a la que tuvo como profesora y con la que años después coincidiría en un despacho.

«La resiliencia queda reflejada en varios mitos, como el del ave Fénix: caer, tocar el suelo y salir fortalecido. O el del bambú, que en su ADN tiene el ser fuerte y flexible, y adaptarse a su entorno. Este concepto básicamente viene a explicar cómo seguir funcionando incluso en situaciones adversas», introdujo la catedrática de Psicología.

La resiliencia, prosiguió, no solo se puede aplicar a nivel individual sino también a nivel organizativo, y son cada vez más las empresas resilientes. «Hay organizaciones que después de la crisis sobreviven a un nivel inferior al que tenían, otras que



►► **Experta.** ► Salanova es Doctora en Psicología por la UJI.

no sobreviven, algunas se recuperan a un nivel similar y otras crecen. Y ese crecimiento postraumático es precisamente la capacidad de salir fortalecidos de los cambios abruptos», apostilló.

SALUD MENTAL // La resiliencia tiene un efecto en la felicidad y el bienestar, de ahí que sea fundamental invertir en salud mental de las empresas para conseguir «trabajadores más exitosos y productivos». «Es interesante impulsar el bienestar psicológico por-

que hace a las personas más atractivas a nivel social, mejora las relaciones, proporciona mejores recuerdos, les permite ver cosas que otros no ven, les hace más flexibles, innovadores y optimistas y se recuperan mejor del estrés».

Salanova, que estuvo acompañada por gente de su equipo de trabajo, aprovechó la ocasión para anunciar que han sido incluidos en un proyecto europeo «para incrementar la salud mental en el trabajo». ≡