

# Es resiliencia clave para prevenir ansiedad y depresión



**“En las investigaciones hemos descubierto que existe una relación directa: a mayor resiliencia e inteligencia emocional, menores síntomas de ansiedad y depresión”.**

Julia Gallegos Guajardo  
Profesora investigadora del  
Departamento de Psicología

**Ser resiliente es muy importante porque tiene efectos positivos en todas las áreas de la vida: en la salud, lo social, lo laboral y lo personal, en el plano físico y mental, al ayudar a prevenir ansiedad y depresión opinó Julia Gallegos Guajardo, profesora investigadora de la Universidad de Monterrey.**

—

La doctora, especialista en habilidades sociales y emocionales en niños y adolescentes, define la resiliencia como la capacidad de sobresalir, a pesar de la adversidad, y fortalecerse en el proceso.

Gallegos Guajardo, investigadora del Centro de Tratamiento e Investigación de la Ansiedad de la UDEM (CETIA), afirmó que todos tenemos cierto nivel de resiliencia y que este se puede incrementar a fin de aumentar nuestro bienestar y felicidad, y así prevenir trastornos tan comunes como la ansiedad y la depresión.

“En las investigaciones hemos descubierto que existe una relación directa: a mayor resiliencia e inteligencia emocional, menores síntomas de ansiedad y depresión”, señaló.

Al respecto, la receptora de la beca Fulbright indicó que es importante educar a los niños y jóvenes para que sean resilientes. En las escuelas se pueden aplicar estrategias como programas para fomentar habilidades sociales y emocionales. Por otra parte, en casa el foco se dirige hacia el adulto. Puesto que un padre

difícilmente puede enseñar a su hijo a ser resiliente cuando él mismo no modela ese comportamiento.

“Ahora los programas se están enfocando en cómo podemos hacer para formar adultos que puedan transmitir esas habilidades a los niños”, dijo la profesora del Departamento de Psicología.

Algunas de las actividades que los adultos pueden realizar para ser más resilientes, y formar hijos con esta cualidad, consisten en procurar momentos de quietud, tener relaciones interpersonales saludables, y ser optimistas y agradecidos, sugirió.

Investigaciones como estas son las que se han desarrollado en el CETIA. De hecho, los estudios de prevención de ansiedad y depresión en niños realizados en esta instancia son pioneros, ya que son los primeros que han sido publicados en revistas académicas a nivel internacional con población mexicana.

“En el CETIA tenemos muchos proyectos en curso, como por ejemplo una escala internacional de resiliencia validada en México, la cual adaptamos y evaluamos con 800 adolescentes. También estamos llevando a cabo estudios de prevención e intervención temprana y estudios de correlación”, comentó.

Y como para el año 2020 la Organización Mundial de la Salud estima que la ansiedad, la depresión, la obesidad y la diabetes serán las enfermedades más comunes en todo el mundo, el tema ha cobrado una gran importancia.

“La UDEM está apoyando muchísimo estas investigaciones porque sabe la trascendencia que tiene tanto en el plano humano como en el plano social y económico del país”, finalizó.