

AFRONTAR, RESISTIR Y TRANSFORMAR


Claves psicológicas para
enfrentar los tiempos de
pandemia

CLAVE 2:
FORTALECER LOS RECURSOS
RESILIENTES

JUNIO 2020



PRESENTACIÓN




La incertidumbre que enfrentamos en estos momentos a nivel global nos coloca de frente con nuestra propia fragilidad y vulnerabilidad, pero al mismo tiempo nos reta con la capacidad de resistir las circunstancias adversas como las que enfrentamos millones de seres humanos en el mundo entero a propósito de la pandemia.

La capacidad de resistir, enfrentar y “salir adelante”, es lo que en psicología se denomina Resiliencia y más exactamente se refiere a “La capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas” ¹ Es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles.

Pensando en que las circunstancias actuales requieren de toda nuestra fuerza psíquica y física, las siguientes páginas las dedicaremos a reflexionar sobre nuestra capacidad de resiliencia: ¿tengo características de persona resiliente?, ¿cómo puedo fomentar la resiliencia de mi familia y la propia? ¿qué tan resilientes somos en estos momentos?

¹ Grotberg H. E. Comp. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Barcelona, Editorial Gedisa.



En este segundo ejemplar desarrollaremos el concepto de Resiliencia y su aplicabilidad para estas circunstancias a las que nos vemos avocados por la pandemia del COVID 19. El tercer ejemplar abarcará más en profundidad la resiliencia familiar.

Afrontar, resistir y transformar; claves psicológicas para enfrentar la pandemia, son una serie de cuadernillos diseñados por Criterios de Ruta Consultores con el propósito de fomentar la reflexión sobre los recursos emocionales, cognoscitivos, socioafectivos, psicosociales, etc, que tenemos y podemos fortalecer para proteger nuestra salud mental.

QUIÉNES SOMOS

Criterios de Ruta es una solución de consultoría integral especializada que atiende efectivamente las inquietudes o necesidades en relación con los programas o proyectos de bienestar, fortalecimiento institucional y responsabilidad social a corto, mediano o largo plazo.

Especializados en temas de atención a víctimas, salud mental, derechos humanos, desarrollo comunitario y fortalecimiento institucional. [Ver más](#)



¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Es un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad. Es la capacidad de resistir, construir y transformar los sufrimientos en nuevas realidades.

La resiliencia es un proceso y no una cualidad con que nacen algunas personas, por tanto, podemos aprenderla, fomentarla y enriquecerla día a día. Nuestra primera tarea es reconocer nuestras cualidades, destrezas, escenarios y recursos que nos han permitido superar experiencias altamente estresantes agobiantes y adversas en el pasado: la resiliencia es la mirada positiva sobre nuestras formas de resolución y es allí en donde encontraremos las estrategias y los mecanismos para enfrentar estos momentos de dificultad ocasionados por la pandemia.



La resiliencia no es un concepto abstracto; la componen diversos factores que actúan en conjunto y de forma dinámica para hacer que unas personas sean más resilientes; de hecho, sabemos que cada uno de nosotros reacciona y enfrenta la adversidad de diversas maneras y algunos cuentan con más herramientas para sobrellevar unas situaciones que otras. Se conjugan los factores personales a lo largo de su historia, ciclo de vida, calidad de sus redes familiares y sociales, acceso a servicios sociales y de protección; así como todo aquello que conforma su género, etnia, identidad y cultura.²

² El concepto de resiliencia surge del trabajo investigativo de Werner y Smith (1982), Rutter (1979) y Garmezy (1991) quienes enumeraron características o factores resilientes observados en niños/as y personas sometidas a condiciones extremas que contribuían a identificar aquello que resultaba útil y efectivo para superar adversidades y rehacer sus vidas. De este trabajo surge el concepto de “Niños invulnerables”; posteriormente se plantea un concepto menos rígido y más global “capacidad de afrontar” y finalmente se toma prestado de la metalurgia el término “resilience” (español y francés) que describe la capacidad de memoria de algunos materiales para recuperarse de una deformación producto de una presión extrema. (Tomado de: Modelo de salud mental en comunidades rurales afectadas por el conflicto armado. País libre, 2012.)

ELEMENTOS QUE FORTALECEN LA RESILIENCIA

A lo largo de la historia, en psicología se han desarrollado numerosos estudios que han demostrado que existen elementos o factores protectores que potencian más que otros la Resiliencia individual, familiar y social. En términos generales estos estudios agrupan los siguientes elementos: (Si así prefiere puede utilizar este apartado como un ejercicio de auto reflexión)



EJERCICIO 1: YO CUENTO CON ...






Marque con un SI o un NO aquellos elementos con los que su historia personal o familiar lo ha dotado o no de elementos que favorecen la resiliencia.



SI



NO









	SI	NO
 Sentido de la moralidad		
 Sentido de pertenencia		
 Sentido del humor		
 Espiritualidad		
 Capacidad de relacionamiento interpersonal y social		

¿TENGO CARACTERÍSTICAS RESILIENTES?

Así como existen factores que se desarrollan con el tiempo y favorecen la capacidad de resiliencia, también se ha demostrado que existen características o atributos individuales que aumentan la capacidad de ser resiliente. Realice el siguiente listado de comprobación, le ayudará a saber si usted tiene algunas de las siguientes características de resiliencia personal.



Características positivas individuales

-  Optimismo
-  Empatía
-  Capacidad de comunicarse
-  Capacidad de percibir la situación emocional del otro
-  Capacidad de analizar las situaciones
-  Capacidad de autocrítica
-  Capacidad de involucrarse afectivamente
-  Competencias cognoscitivas como la atención y la concentración

Individuos resilientes:

Son aquellos que, a pesar de estar insertos en una situación de adversidad, y al estar expuestos a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESARROLLAR LA RESILIENCIA?



RESILIENCIA

PORQUE ES IMPORTANTE DESARROLLARLA

- Permite recuperarte
- Vivir con sentido del humor
- Manejar la presión
- Aprender de los errores
- Superar la tristeza
- Enfrentar los problemas
- Transformar los problemas en oportunidades
- Controlar las emociones negativas
- Activar tus habilidades en momentos difíciles

Fortalecer la resiliencia individual, familiar y colectiva, tiene múltiples beneficios para la vida como individuos en la convivencia social. Por esta razón es importante identificar cuáles son los hábitos o prácticas que nos generan bienestar y/ o aquellos que podemos integrar a nuestro repertorio de vida durante estos momentos para afrontar de manera positiva y con menores riesgos las novedades, sin afectar nuestra salud mental.



PARA TENER EN CUENTA

- La resiliencia va de la mano con una buena salud mental y emocional. Nos ayuda a mirar nuestros recursos como herramientas para enfrentar situaciones difíciles o adversas que irrumpen de manera abrupta nuestra cotidianidad y funcionamiento habitual.
- Reconocer cuáles son nuestras principales capacidades o recursos que nos brindan resistencia, nos ayuda a proteger la salud mental. En la forma en que cuidamos nuestra salud física e incorporamos hábitos de prevención para eliminar los riesgos a contraer el COVID 19, podemos implementar prácticas estimulantes, divertidas y enriquecedoras que pueden mejorar nuestra capacidad de resiliencia. Preguntémonos entonces: ¿cómo puedo seguir enfrentando esta situación una vez se levante la cuarentena obligatoria?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACCÉSSS. *Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global. Informations multilingües sur le coronavirus – COVID-19.* Tomado de:
<https://accesss.net/informations-multilingues-sur-le-coronavirus-covid-19/>
- Forés A. y Grané J. (2008): *La resiliencia. Crecer desde la adversidad.* Barcelona: Plataforma Editorial.
- *Fundación País Libre. (2012). Sanamente. Modelo para reconstruir comunidades afectadas por el conflicto armado.* Bogotá, Editorial Manuskripta.
- Grotberg H. E. Comp. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades.* Barcelona, Editorial Gedisa.
- *Guía Construyendo Resiliencia personal. (2014). Institute of HeartMath.* Tomado de:
[https:// www.heartmath.org](https://www.heartmath.org)
- Manrique, Miranda (2006). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan. Volumen VII. Pag 33-39*
- Mental Health Commission of Canadá. *The Working Mind COVID-19. Self-care & Resilience Guide.* Tomado de:
<https://www.mentalhealthcommission.ca/English/mhcc-covid-19-resources>
- Ojeda-Suarez N. y Autler L. (2006). *La resiliencia en la comunidad: un enfoque social.* En: *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*, Cap. 8. Grotberg E.H. (comp.). Barcelona, Editorial Gedisa.
- Vega, M., Valz Gen, V., Rivera, M. y Moya, A (2005). *Salud Mental: Tarea Compartida.* Publicaciones en Salud. Lima: Proyecto AMARES de la Unión Europea y del Ministerio de Salud.
- Wolin, S. Y Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity.* Washington D.C.: Villard Books.