

RESILIENCIA Y CORONAVIRUS

Hoy se entiende por resiliencia como “la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” (Grotberg, 2003). Por tanto, podemos decir que se refiere a la capacidad de la persona para mantener un funcionamiento efectivo frente a las adversidades del entorno o para recuperarlo en otras condiciones (Trujillo, 2005).

Kotliarenco, Cáceres y Montecilla (1997), resumiendo las posiciones de diversos autores en torno la resiliencia, la definen como la habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva.

Asimismo, Palomar y Gómez (2010) mencionan que existen 12 habilidades que distinguen a una persona resiliente:

- 1.Respuesta rápida al peligro: habilidad para reconocer las situaciones que ponen al sujeto en riesgo
- 2.Madurez precoz: capacidad de hacerse cargo de sí mismo.
- 3.Desvinculación afectiva: separar los sentimientos intensos sobre uno mismo.
- 4.Búsqueda de información: preocupación por aprender lo relacionado con el entorno.
- 5.Obtención y utilización de relaciones que ayuden a subsistir: capacidad para crear relaciones que beneficien a la persona en momentos críticos.
- 6.Anticipación proyectiva positiva: capacidad de imaginar un futuro mejor.
- 7.Decisión de tomar riesgos: asunción de la responsabilidad cuando se toman decisiones, incluso cuando ésta implica algún riesgo.
- 8.La convicción de ser amado: creer que se puede ser amado por los demás.
- 9.Idealización del rival: la persona se identifica con alguna característica de su oponente.
- 10.Reconstrucción cognitiva del dolor: identificar los eventos negativos de la forma más aceptable.
11. Altruismo: placer de ayudar a otros.
- 12.Optimismo y esperanza: disposición de tomar positivamente lo que depara el futuro.

Por lo tanto si nos quedamos en casa estamos entrenando la Resiliencia en relación al punto 1 , haciéndonos cargo de nuestra salud; punto 2 y dejando de lado la ansiedad por nuestras obligaciones afuera del hogar; punto 3 , incorporando las medidas de prevención que se transmiten por todos los medios y cotejando que no sean falsas; punto 4, relacionándose con las personas

queridas y significativas a través de videollamados y con nuestra familia, recurriendo a diferentes formas de entretenernos, animándonos al diálogo, jugando. Confiando que estamos construyendo un mundo mejor para todos dando tiempo para conocer este virus y su vacuna y que eso no demorará en llegar.

En el punto 7 se nos exige tomar riesgos en lo económico, poner en balance qué es lo urgente y qué lo importante. Tomar energía, por ejemplo, desde nuestros vínculos más antiguos como los grupos de ex compañeros del secundario que tanto hemos compartido y nos conocen (punto 8), hacerle frente al enemigo con la misma intensidad que nos ataca, tenerlo en la mira, armados hasta los dientes, incansables (punto 9).

Afrontando con entereza el dolor de la pérdida (punto 10) y ofreciendo colaboración a los que están en una situación más vulnerable (punto 11), y, finalmente, con la visión que “No hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo aguante”



NONPROFIT
Psicología Organizacional y Coaching

Alejandra Rigo

2615364412



@espaciodemar