



Resiliencia

en tiempos de pandemia

Claves para fortalecer los recursos psicológicos en el aislamiento y distanciamiento social

Apuntes para reflexionar





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 circunstancias adversas, preocupaciones y angustia que compartimos como seres humanos en el mundo entero.

El aislamiento social forzoso al que nos hemos visto abocados por la pandemia del COVID 19, pone a prueba nuestras habilidades emocionales, cognitivas y socio afectivas. Nos ha obligado, a nivel individual, familiar, grupal y colectivo, a desarrollar y/o poner en práctica destrezas y capacidades para mantener nuestro balance físico, emocional y mental, en medio de la nueva cotidianidad que exige el aislamiento y el distanciamiento físico y social.

De igual manera, y como si no fuera suficiente lo anterior, las circunstancias nos obligan a reflexionar sobre el futuro, a vislumbrar cambios en el funcionamiento familiar, social y econó-

mico una vez pasen los periodos críticos del aislamiento.

Luego de varias semanas de aislamiento obligatoria, hemos atravesado algunas fases en el proceso de adaptación al aislamiento, que han pasado por la negación, la obsesión por el cuidado y la higiene, y la vivencia de sentimientos de tristeza, alegría, compasión, frustración y optimismo. Algunas veces todos al tiempo! Esto nos ha llevado a cambios en las rutinas individuales, familiares, laborales y sociales permitiendo acomodarnos gradualmente a esta nueva realidad impuesta, que está fuera de nuestro control.

En esta respuesta adaptativa hemos utilizado estrategias psicológicas, ocupacionales, espirituales, que nos han ayudado en el día a día a sobrellevar la ansiedad y el estrés propios de los cambios, y la incertidumbre de enfrentarnos con un agente invisible nuevo que ha irrumpido la vida del planeta y no sabemos cuando va a terminar. Este acontecimiento extraor-

dinario, avasallador, que la mayoría de los seres humanos que habitamos el planeta no había experimentado, genera un impacto en nuestro equilibrio mental y emocional, cargado de preguntas y reflexiones: ¿esto que estoy sintiendo en este encierro, será normal o transitorio? ¿cuánto tiempo más podremos aguantar esta situación? ¿Siento que puedo perder el control, que debo hacer?, ¿cómo puedo cuidarme y protegerme? A mí y a mi familia?, ¿La de mi equipo de trabajo? ¿qué nos sucederá después del aislamiento? ¿qué será lo más conveniente hacer después?

Pensando en estos interrogantes, *existen algunas claves para fortalecer los recursos psicológicos en el aislamiento y en el distanciamiento social*, que podemos practicar con el propósito de fortalecer nuestros recursos resilientes durante este período, y muy especialmente en preparación para etapas posteriores a esta fase crítica. Propósito de esta guía.

1

¿Qué es la resiliencia?

Es importante reconocer que 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 por COVID 19.

Es “La capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas”; se construye a lo largo del ciclo vital, de los aprendizajes y tipos de afrontamiento desarrollados¹.

Es un proceso psíquico que se presenta como una mezcla de fuerza y fragilidad, que nos permite navegar en los torrentes de las dificultades extremas y salir al final fortalecidos para continuar con la vida.²

Es una fuerza y unas formas de responder ante hechos reales desfavorables, experiencias

dolorosas, extremas y traumáticas.³

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.⁴

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

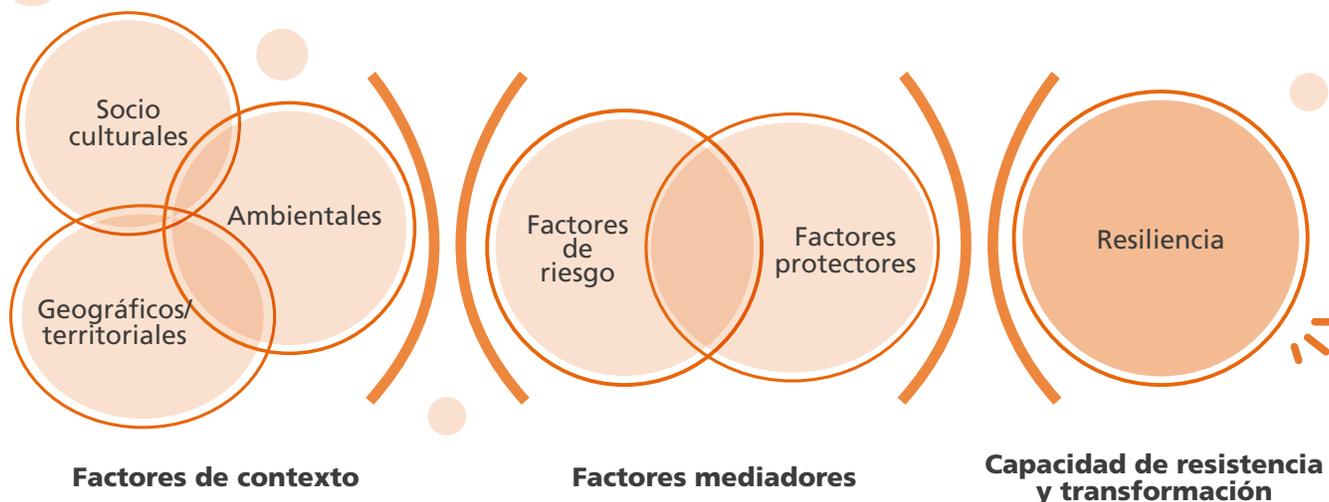
² Cyrulnik, B. (2014). Entrevista realizada en la IV Congreso Mundial sobre resiliencia. Toulun, Francia.

³ Cyrulnik, B. (2004). *Comprender la resiliencia. La construcción de la resiliencia en el transcurso de las relaciones precoces*. Barcelona, España.

⁴ Cyrulnik, B. Entrevista llevada a cabo por Miguel Angel Alabert y Eva Martínez Pardo. *Aula de innovación educativa*, ISSN 1131-995X, Nº 198, 2011, págs. 67-70.

2

Factores asociados a la resiliencia



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 que otras; de hecho sabemos que cada uno de nosotros reacciona y enfrenta la adversidad de diversas maneras y tiene más herramientas para sobrellevar unas situaciones que otras. Se conjugan los factores personales a lo largo de su ciclo de vida, la calidad de

sus redes familiares y sociales, el acceso a servicios sociales y de protección; así como todo aquello que conforma su identidad y cultura.

En este entramado de factores tan complejo, algunos son protectores y otros son de riesgo.

Los protectores potencian y favorecen el sano desarrollo de individuos y grupos y aumentan su capacidad para responder

a los cambios propios de la existencia, y a sobreponerse a las dificultades, pérdidas y dolores, entre otros aspectos. Y los factores de riesgo, son cualquier característica de personas y/o comunidades que se sabe van unidas a una elevada probabilidad de dañar la salud y el bienestar⁵.

Así este entramado de factores biopsicosociales y culturales ayudan a que las personas y

⁵ OPS/OMS. Fundación W. K. Kellogg, ASDI (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.

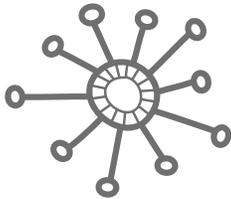


comunidades enfrenten de determinadas maneras los efectos de la adversidad, en este caso, la pandemia y sus consecuencias.

cognitivas como la capacidad de atención y concentración.

Condiciones positivas del medio ambiente social y familiar que favorecen la resiliencia:

la seguridad de un afecto incondicional, la relación de aceptación con personas significativas, la extensión de redes informales de apoyo, la participación activa de la vida en comunidad.



Diversos estudios han demostrado que ciertos atributos de la persona y sus contextos tienen una asociación positiva con la posibilidad de ser más o menos resilientes.

Condiciones positivas individuales: **como el control de las emociones y de los impulsos, autonomía, sentido del humor, alta autoestima (concepción positiva de sí mismo), empatía (capacidad de comunicarse y de percibir la situación emocional del interlocutor), capacidad de comprensión y análisis de las situaciones, competencias**

Otros atributos relacionales como la independencia, **autocrítica, iniciativa, la capacidad de interrelacionarse, en sentido del humor y la moralidad (sentido del bien y del mal, correcto e incorrecto)**, son tomados como indicadores positivos y elementos esenciales en el desarrollo de la resiliencia.



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.

Los aprendizajes obtenidos

Ejercicio de evocación

Lo/ la invitamos a que recuerde o evoque por unos momentos alguna época abrumadora o altamente estresante que haya tenido que atravesar en su vida Y QUE LO/LA TRANSFORMÓ.

Invitación:

Elija preferiblemente situaciones que para usted fueron agobiantes que duraron meses o semanas en el tiempo. Este ejercicio de evocación será más potente si elige recordar una situación que le “haya cambiado su vida” y que ya terminó. Recree en su recuerdo la situación, pero con la intención y propósito de llegar al final y precisar cómo se fueron resolviendo los acontecimientos y SOBRE TODO

IDENTIFICAR:



1. ¿SALIÓ FORTALECIDA/O DE ESTA VIVENCIA A PESAR DE LAS DIFICULTADES?
2. ¿CONTÓ CON EL APOYO DE ALGUIEN O ALGUNOS PARA SALIR ADELANTE?
3. ¿CUÁLES FUERON LOS PENSAMIENTOS QUE MAS LE AYUDARON A ENTENDER Y ENFRENTAR LA SITUACIÓN?
4. ¿CUÁLES ACCIONES O PROPÓSITOS LE AYUDARON A SUPERAR LA SITUACIÓN?
5. ¿QUÉ APRENDIÓ CON ESTA EXPERIENCIA?



Si prefiere puede escribir aquí sus respuestas, o bien puede emprender SU propia escritura de manera más extensa, revisar archivos personales, grabar estas respuestas para escucharse, compartirlas, o simplemente tenerlas en cuenta y recordar sus vivencias... Recuerde que sus respuestas son individuales, confidenciales e íntimas, pero es allí donde está gran parte de las claves para resolver las preocupaciones actuales.

3

Estrategias de afrontamiento y la resiliencia

Las situaciones de confinamiento y distanciamiento social, nos producen ansiedad, miedo, impotencia, entre otras; un cúmulo de vivencias asociadas a lo que en psicología se denomina estrés. El estrés es una respuesta biológica de los seres humanos ante situaciones amenazantes reales o aparentes. Es adaptativo, todo nuestro organismo reacciona frente al cambio, sintiendo miedo, a lo cual podemos responder *huyendo* o *afrontando*.

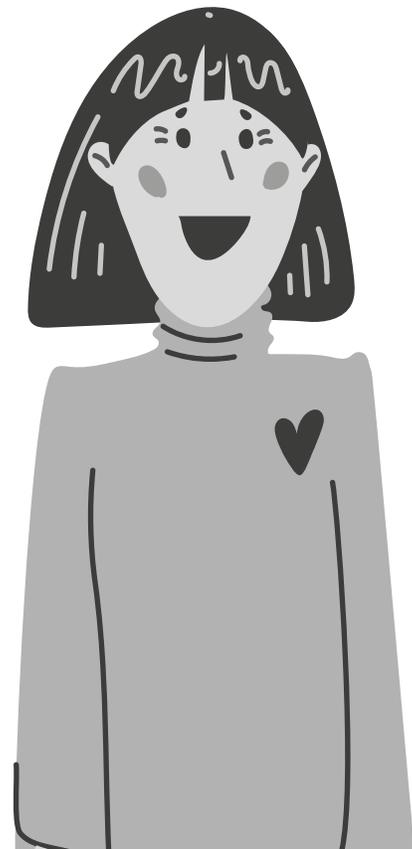
En nuestra vivencia actual, lo estamos *afrontando* (imposible huir de la amenaza del virus) y esta situación de afrontamiento genera un mayor gasto de energía física, corporal y emocional, que puede tornarse *muy intenso* y llegar a deteriorar nuestro funcionamiento en las esferas mencionadas, ocasionando en algunas circunstancias, si los mecanismos de afrontamiento no son los adecuados, mayores problemas como ansiedad

crónica, abuso de sustancias y/o problemas en los estados de ánimo.

¿Por qué unas personas parecen angustiarse menos en estas circunstancias que otras?

Porque no todos evaluamos los eventos estresantes de la misma manera; los vivimos como más o menos estresantes, en función de nuestra personalidad, las amenazas que percibimos del medio ambiente y los recursos que tenemos para enfrentarlas. En otras palabras: desarrollamos a través de nuestras vidas diferentes formas de manejar y canalizar el estrés y la manera de enfrentar nuestras vulnerabilidades.

De manera consciente o no, utilizamos lo que en psicología se denominan estilos y estrategias de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento son aquellas características personales para hacer frente a



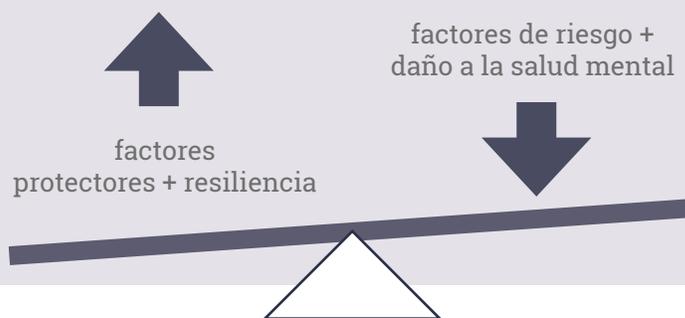
diversas situaciones adversas y estresantes. Las estrategias de afrontamiento son procesos o acciones específicas que utilizamos en momentos en que los eventos, las exigencias internas o las demandas del medio ambiente, son leídas por nosotros como estresantes, producen malestar o desbordan nuestra capacidad de respuesta.

Los estilos y estrategias de afrontamiento forman parte de los factores mediadores para desarrollar la resiliencia;

dependiendo de la forma cómo manejemos la ansiedad y el estrés, ya sea realizando actividades del conjunto de factores protectores vistos arriba, o bien, realizando acciones que incrementen el riesgo o daño emocional personal o social (factores de riesgo).

De ahí la enorme importancia de examinar como estamos afrontando el estrés en el confinamiento y como vamos a afrontar las etapas posteriores.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Reconocer nuestros estilos y estrategias de afrontamiento, un primer paso para fortalecer la resiliencia

Los afrontamientos no son buenos ni malos, son eficaces dependiendo de las circunstancias; pero es vital reconocer cuáles son las estrategias que habitualmente utilizamos y **saber si nos resultan adaptativos** y protectores en las circunstancias actuales.

Los estudios de psicología resaltan cuatro grandes estilos y estrategias de afrontamiento⁶:

- Centrados en la acción
- Centrados en las emociones
- Referencia a otros / apoyos sociales
- Afrontamientos centrados en la evitación.

⁶ Manrique, Miranda (2006). Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan. Volumen VII. Pag 33-39.

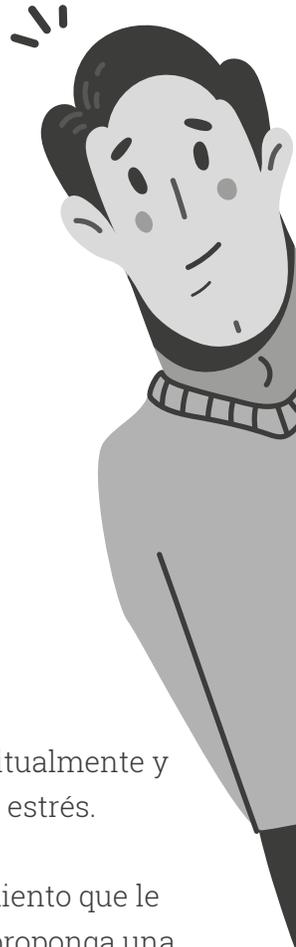


Estilos	Características	Estrategias, ejemplos
Acción	Las estrategias centradas en la acción suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema.	Planificar soluciones Trabajar intensamente Buscar diversiones relajantes Realizar ejercicio físico Realizar tareas domésticas y de aseo.
Manejar las emociones	Las estrategias centradas en las emociones intentan afrontar la situación centrándose en las emociones y liberarlas. Generalmente se percibe el estrés como incontrolable.	Expresar emociones Conversar de las emociones con la familia – desarrollar empatía Realizar relajación, meditación y concentración Oración y prácticas espirituales Practicar autocontrol Reevaluar mi de manera positiva de ver las circunstancias.
Referencia a otros	Las estrategias centradas en referencia a otros buscan a terceros, instituciones, redes sociales, apoyos externos para reducir el estrés	Buscar ayuda profesional Buscar apoyo social Compartir con terceros el problema para solucionarlo Buscar pertenencia Activismo social.
Evitación	Están basadas en la evitación del problema y las emociones. Y tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo. Son estrategias centradas en la evasión, en tomar distancia del evento estresante.	Auto inculparse Esperar un milagro Consumir drogas o alcohol Evadir el problema Negar el problema.


 Recuerde que no hay afrontamientos buenos o malos, pero fortalecen más nuestros recursos resilientes aquellos que protegen nuestra salud mental, son aquellos que se centran en **a. la acción, b. en las emociones, c. en la búsqueda de espiritualidad, d. en la búsqueda de apoyo social**


El elemento esencial para fortalecer la resistencia y como resultado la resiliencia a los eventos duraderos que producen ansiedad y estrés, es la **flexibilidad** en el uso de

estrategias de afrontamiento, la capacidad de utilizar varias, monitorear como nos están funcionando, si nos brindan equilibrio, bienestar, y nos dan **potencia** para proyectar el futuro.



Ejercicio de identificación

Invitación:

Realice una corta reflexión sobre las estrategias que Usted acostumbra utilizar más habitualmente y valórelas de manera positiva o negativa, y si le resultan funcionales para reducir el estrés.

Escríbalas a continuación si así lo prefiere. Luego coloque otras estrategias de afrontamiento que le gustaría poner en práctica en estos momentos. En esta última columna es ideal que se proponga una frecuencia (diaria, semanal, etc.) y monitoree con el fin de percibir los efectos de una manera clara y potente en el manejo del estrés.

LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE UTILIZO CON MAYOR FRECUENCIA SON:	OTRAS ESTRATEGIAS QUE PODRÍA Y ME GUSTARÍA PRACTICAR EN ESTOS MOMENTOS SON:

Comparta este ejercicio con su familia y permita que cada quien converse sobre sus estilos y estrategias de afrontamiento. Recuerde que todos son útiles y eficaces si proporcionan crecimiento y bienestar según las circunstancias específicas y el contexto. Le ayudará a comprender por qué unos y otros actuamos y reaccionamos frente al estrés de diversas y múltiples maneras.

4

Nuestra capacidad de responder con resiliencia...

Como hemos visto, nuestra capacidad de resiliencia va de la mano con nuestra salud mental y emocional, ya que nos permite tener mayores y mejores herramientas individuales y colectivas para enfrentar situaciones difíciles que irrumpen de manera abrupta nuestra cotidianidad y funcionamiento habitual. Fortalecer la resiliencia individual, grupal y colectiva, tiene múltiples beneficios para la vida como individuos, para la convivencia familiar y laboral, para ser más productivos y sacar ventajas y aprendizajes en tiempos difíciles.

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. No hay única manera de fortalecer los elementos protectores ni hay recetas preestablecidas. Depende de nuestro estilo de vida, gustos y costumbres. Así como de identificar y adecuar de forma gradual pequeños y agradables prácticas de autocuidado en

nuestra rutina diaria y/o semanal. Así como cuidamos nuestra salud física e incorporamos hábitos de protección y prevención para eliminar los riesgos a contraer el COVID 19, así mismo podemos implementar prácticas que pueden mejorar y prevenir riesgos que pueden afectar nuestra salud mental, y en consecuencia fortalecer la resistencia y resiliencia requeridas en estos tiempos. Preguntémosnos entonces: ¿Que tan resiliente estoy siendo en esta situación de aislamiento y distanciamiento social? Cómo me estoy preparando para los tiempos futuros?

Resiliencia

PORQUE ES IMPORTANTE DESARROLLARLA



Permite recuperarte



No dejarte vencer



Manejar la presión



Superar la tristeza



Crear a pesar de los problemas



Vivir con sentido del humor



Aprender de los errores



Enfrentar los problemas



Modular las emociones negativas



Activar tus habilidades en momentos difíciles

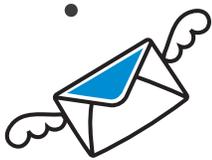
Lo que ha servido a otros para fortalecer la resiliencia

ESTRATEGIAS INDIVIDUALES



- Manifestando el afecto
- Realizando pasatiempos – hobbies
- Disfrutando la cotidianidad: los oficios – la preparación de los alimentos
- Utilizando el humor
- Realizando ejercicio físico
- Orando
- Aprendiendo nuevas tecnologías, conocimientos, disciplinas u oficios
- Pidiendo ayuda profesional
- Realizando meditación, relajación, yoga, mindfulness
- Siendo compasivos y empáticos
- Siendo pacientes
- Leyendo

ESTRATEGIAS FAMILIARES



- Escuchando, escuchando, escuchando
- Observando
- Estando presentes en el aquí y ahora
- Aprovechando este tiempo para la educación emocional de nuestros hijos, expresando y compartiendo los miedos, el aburrimiento, la adaptación al cambio, las tareas, el trabajo.
- Siendo pacientes y flexibles
- Realizando pequeños proyectos que estaban postergados

ESTRATEGIAS SOCIALES



- Generando cohesión con diferentes grupos o redes
- Participando en foros, eventos o activismo por redes sociales
- Concentrando nuestro esfuerzo en lo que podemos hacer y controlar
- Haciendo uso de recursos culturales
- Ayudando a otros en situación de vulnerabilidad

5

Para seguir pensando...

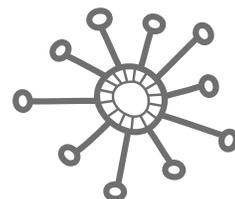
A manera de síntesis

Fortalecer la resiliencia es poner en práctica los factores protectores, y a su vez estos contribuyen a fortalecer la resiliencia. Para esto es fundamental valorarnos y aceptarnos con nuestros recursos, vulnerabilidades, cualidades y defectos, estilos de afrontamiento, manejo de las emociones y habilidades sociales. Todo esto nos lleva a ser más compasivos, pacientes, reflexivos y comprensivos con nosotros mismos y con los demás, y a brindar la confianza para el manejo de las circunstancias y sobre nuestra capacidad de transformación.

Como hemos comentado en esta GUÍA, los seres humanos contamos con variedad de recursos psicológicos, emocionales, físicos y espirituales para afrontar, resistir las limitaciones actuales y proteger nuestra salud mental y la de nuestros seres queridos. Tanto en aislamiento social, como en las restricciones que vienen, está en nuestras manos y es posible incorporar e innovar estrategias, comportamientos, pensamientos, conexiones y conocimientos, etc., que nos ayuden a manejar el estrés durante este período de incertidumbre generalizada.

Fundamental reconocer, valorar e identificar nuestros atributos personales para “superar” y “afrontar” es entonces el primer paso para fortalecerme y ayudar a los que comparten conmigo el aislamiento social y que como yo, se encuentran enfrentando en su estilo particular las diversas demandas y exigencias que nos deparan estas excepcionales circunstancias.

Existe una vasta literatura sobre recomendaciones prácticas para sobrellevar situaciones altamente estresantes como las actuales, que resultan útiles para controlar las emociones negativas y que reducen de momento los niveles de ansiedad. Pero más que recomendaciones sueltas y salidas del contexto personal y familiar particular, la principal orientación o recomendación es utilizar las estrategias, actividades o rutinas que a corto y mediano plazo, provean bienestar, alegría, confianza, den sentido y vayan acordes con nuestros repertorios de vida, historia, cultura y creencias. La resiliencia es un continuo, una potencia que nos acompaña mientras estamos en medio del agobio, la incertidumbre y los cambios. Pero también es la forma como nos estamos preparando para el futuro, y a la vez el resultado de cómo salimos de la experiencia y sus aprendizajes, listos para enfrentar nuevos retos y batallas.



A quiénes consultamos y con quién conversamos

- 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/>
- Cyrulnik, B. (2014). *Entrevista realizada en la IV Congreso Mundial sobre resiliencia.* Toulun, Francia.
- Cyrulnik, B. (2004). *Comprender la resiliencia. La construcción de la resiliencia en el transcurso de las relaciones precoces.* Barcelona, España.
- Cyrulnik, B. Entrevista llevada a cabo por Miguel Angel Alabert y Eva Martínez Pardo. *Aula de innovación educativa*, ISSN 1131-995X, Nº 198, 2011, págs. 67-70
Fundación País Libre. (2012). Sanamente. Modelo para reconstruir comunidades afectadas por el conflicto armado. Bogotá, Editorial Manuscripta.
- Gómez O. (2020). *Aportes al documento: Resiliencia en tiempos del COVID 19.* Gerente de Criterios de Ruta Consultores. Bogotá, Colombia.
- 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>
- Mental Health Commission of Canadá. *The Inquiring Mind COVID-19 Self-Care & Resilience Guide.* Tomado de: <https://www.mentalhealthcommission.ca/English/mhcc-covid-19-resources>
- Mental Health Commission of Canadá. *Mental Health First Aid COVID-19. Self-Care & Resilience Guide.* Tomado de: <https://www.mentalhealthcommission.ca/English/mhcc-covid-19-resources>
- OPS, Fundación W. K. Kellogg, ASDI (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.* Tomado de: <https://www.psyciencia.com/manual-resiliencia-ninos-adolescentes/>
- Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. (2013). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes.* *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 79-91.

Apuntes para reflexionar

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

Resiliencia

en tiempos de pandemia



NACIONES UNIDAS
COLOMBIA



Organización
Panamericana
de la Salud

Organización
Mundial de la Salud

ORSA REGIONAL PARA LAS Américas

OPS