

Esta reflexión invita a pensar la resiliencia como una alternativa para sobrellevar y afrontar los escenarios de adversidad que la pandemia de COVID-19 está generando. Se abordan elementos que permiten entender cómo se construye la resiliencia frente a la adversidad y se enfatiza sobre su construcción a través del proceso relacional.

Palabras clave: *adversidad, COVID-19, proceso, resiliencia*

La resiliencia: una alternativa en tiempos de COVID-19

Karla Salazar Serna
karlis7272@hotmail.com

Las actuales crisis generadas por la pandemia, los diversos análisis y pronósticos realizados por especialistas mundiales en materia política, social y económica, así como el obligado distanciamiento físico, nos hacen reflexionar sobre los diversos retos presentes y futuros que la nueva cepa de coronavirus SARS-CoV-2 y la enfermedad que produce, COVID-19, han generado a nivel global y en cada espacio íntimo. Actualmente, es posible observar la manera en que el confinamiento conlleva diversas complicaciones y problemáticas en los espacios privados, y cómo el miedo y la frustración han impactado en comportamientos colectivos ante los diversos escenarios de adversidad (Castro, 2020). Es importante reconocer que ante la COVID-19, las capacidades de individuos, familias y comunidades para enfrentar eventos estresantes pueden verse superadas y, como consecuencia, suscitar crisis que conduzcan a un estado de inestabilidad. Ante esta crisis sanitaria, ¿cómo puede desarrollarse la resiliencia?



Postdoctorante adscrita al programa de Violencia(s), Derechos y Salud.

Resiliencia y adversidad en medio de una pandemia

El término resiliencia da paso a un amplio paraguas conceptual, palabras como adaptación, capacidad, resistencia y superación están relacionadas con el concepto. En términos generales, se refiere a respuestas positivas dentro de contextos de adversidad. En lo personal, coincido con la concepción de Boris Cyrulnik (2001), quien define la resiliencia como un proceso que requiere de diversos factores internos y externos que faciliten un desarrollo para sobreponerse a la adversidad. Desde esta perspectiva, se entiende la resiliencia como un proceso y no como una condición permanente.

Todas las personas hemos experimentado situaciones adversas a lo largo de nuestras vidas: accidentes, enfermedades, un despido laboral, desamor, la pérdida de algún afecto, problemas económicos, la muerte de un ser querido, etcétera. Es muy probable que ante alguna experiencia de ese tipo desarrolláramos un proceso de resiliencia que incluso provocara maravillarnos por nuestro proceso de recuperación. Pero cuando vivimos una crisis como la actual, que pone en juego diversos aspectos —economía, trabajo, proyectos de vida, salud y la vida misma—, el agobio y la complejidad pueden multiplicarse.

Aunado a lo anterior, existe una sobreinformación e información falsa acerca de la pandemia, lo cual puede incidir sobre la salud psíquica y emocional de las personas. La información más recurrente acerca de COVID-19 es que los Gobiernos se han mostrado sobrepasados y que no se cuenta con los procedimientos necesarios para hacer frente a esta crisis sanitaria. Pronto incrementaron las noticias sobre el número de personas infectadas y decesos; día a día nos enteramos de las agonías sin despedidas, de los cuerpos sin posibilidad de ser velados, entre otros aspectos desafortunados. Todo esto generó sensaciones de vulnerabilidad y miedo justificado, lo cual no puede verse como un hecho nocivo, pues ello nos permitirá estar alerta, siempre y cuando no se convierta en pánico, ya que este nos puede inmovilizar.

Es evidente que el mundo no estaba preparado para una crisis sanitaria de tal dimensión. El reto más desafiante fue saber que la medida de protección más efectiva no se encontraba en manos de los gobernantes sino en las de cada ciudadano. Esto implica un distanciamiento físico que ha detenido gran parte de la economía global. Los retos y desafíos se multiplican, y apenas comienzan; por ello, hablar de resiliencia se convierte en una posibilidad realista para la construcción y reconstrucción ante los embates de COVID-19.

Entre los componentes esenciales de la resiliencia se encuentra la capacidad de rehacerse y resistir, cuando el sujeto expresa su capacidad de afrontamiento, fortaleza y lucha frente a la destrucción, para resurgir fortalecido (Hoyos, 2014). Reconocer la resiliencia como un proceso dialéctico y no como una condición lineal nos permitirá entenderla como una progresión evolutiva que responde a nuevas condiciones, nuevas vulnerabilidades y nuevos contextos, como los que se han generado a partir de la pandemia de COVID-19. Boris Cyrulnik ha ejemplificado en diferentes ocasiones que ante la adversidad tenemos dos opciones: sobreponernos o someternos. Para sobreponernos, es importante conocer y re-conocer cuáles son los principales retos y obstáculos que se enfrentan; a su vez, hay que identificar los problemas reales.

Es preciso analizar los problemas de forma objetiva en el contexto individual y social que ha generado la actual epidemia, a fin de establecer estrategias de acción que permitan contrarrestar sus repercusiones. La actitud que desarrollemos ante la adversidad determinará si nos sometemos ante sus implicaciones o nos sobreponemos a ella mediante procesos creativos. En esta dirección, se entiende que el desarrollo resiliente ocurre a través de

“Reconocer la resiliencia como un proceso dialéctico y no como una condición lineal”.

un proceso de transformación, el cual permite cuestionar determinismos lineales asignados a quienes viven una situación adversa.

Es decir, una desgracia no deter-

mina un destino, y esto es asumido por quien desarrolla la resiliencia.

En este sentido, es importante que como sociedad desarrollemos pensamientos positivos u optimistas de manera habitual: creer en el ser humano, tener confianza en el sentido de humanidad, ver la vida como un proceso, reconocer la adversidad como parte del ciclo vital y tener una dimensión ética de la supervivencia. Por lo tanto, es preciso contemplar el bienestar colectivo, dar sentido y significado a la adversidad. Dentro de mi experiencia en investigación con víctimas de violencia, y en particular con personas que tienen familiares desaparecidos, puedo hacer el siguiente señalamiento: podemos estar frente a escenarios de horror y aun así construir procesos resilientes que nos permitan replantear proyectos de vida.

Construcción individual y relacional de la resiliencia

Es relevante señalar que no existen recetas para elaborar procesos resilientes, cada individuo, grupo, comunidad y sociedad responden de manera diferenciada y encuentran diversos caminos y posibilidades para su construcción; no obstante, sí es posible identificar algunos elementos comunes para generarla. Al respecto, puedo mencionar tres cualidades fundamentales: 1) comprensión y aceptación de la realidad; 2) creencia en que la vida tiene un significado, y 3) habilidad para generar estrategias o alternativas de solución. En el escenario actual en que nos ha colocado el COVID-19, esto podría traducirse así:

- aceptar que tenemos que hacer frente a una pandemia mundial;
- darle nuevos significados a nuestra existencia frente a los inminentes cambios, y
- dar paso a nuestras habilidades creativas para generar soluciones a las situaciones de complejidad que se avecinan o que ya están presentes.

Además, algunas características peculiares en el individuo que facilitan la resiliencia son inteligencia, sentido del humor, optimismo, capacidad de control, alta autoestima, gestión de apoyo social, autonomía para la toma de decisiones, capacidad para tener iniciativa y formar un proyecto de vida (García y Domínguez, 2013). Resulta importante puntualizar dos elementos imprescindibles para un proceso resiliente: la capacidad de discernir la dimensión real del problema y realizar una práctica constructiva encauzada a realizar acciones positivas que permitan desarrollar mecanismos y estrategias para encararlo.

En este tenor, Quiñones (2007) señala que para el proceso resiliente es importante conocer la capacidad de reconocimiento que el sujeto logra de sí mismo en las dimensiones cognitiva, emocional y actitudinal:

- En la dimensión cognitiva el sujeto podrá crear, proyectar y construir planes de solución a la problemática que vive. En ella un aspecto fundamental es el reconocimiento del problema propiamente dicho, y en oportunidades la necesidad de una re-significación de la situación que debe afrontar.
- La dimensión emocional permite al sujeto experimentar una amplia gama de estados emocionales que acompañan la vivencia. Algunos de estos permiten manifestaciones como respaldo, solidaridad, comprensión, apoyo, lealtad y estrechamiento de vínculos con otras personas que padecen situaciones similares.
- Desde la dimensión actitudinal se da origen a construir de manera inmediata alternativas de supervivencia de sí mismos, de las personas que conforman sus núcleos familiares o de las personas del entorno que estén presentes, o a buscar información o ayuda de carácter instrumental que les permita construir formas alternas de solución.

“ Podemos estar frente a escenarios de horror y aun así construir procesos resilientes”.

Dado este reconocimiento, se pueden desarrollar acciones apegadas a medidas de prevención y protección certeras respecto a los efectos negativos de la pan-

demia: dar paso a la creatividad para generar acciones que contrarresten la adversidad a nivel individual y en los espacios más cercanos; reflexionar sobre los sentimientos y emociones que permiten sensaciones de bienestar y facilitan la acción. La actitud con la que encaramos la COVID-19 determinará los tiempos de respuesta para construir resiliencia.

Ahora bien, es importante considerar que la resiliencia se teje en forma relacional, es decir, que los vínculos permiten caminar hacia trayectorias compartidas. En esta dirección, existen factores que dependen de las interacciones con los otros, pues la resiliencia se forja a través de la adversidad, por lo cual es necesario reconocerla, y esto implica integrar la experiencia individual, familiar, grupal y comunitaria.

Los factores relacionales (Cyrulnik, 2004, 2008, 2015; Delage, 2010; Quiñones, 2007) que se identifican para promover la resiliencia son la flexibilidad (poder procesar un cambio para encarar nuevos retos), la claridad (poder compartir información clara acerca de las crisis situacionales y las expectativas futuras), la expresión emocional (la importancia de no guardar emociones y compartir sentimientos sin emitir juicios) y la colaboración en la resolución de problemas.

De acuerdo con la experiencia que he adquirido durante mi trabajo en campo, el sentido relacional de la resiliencia ocurre cuando existe un reconocimiento en conjunto sobre la posibilidad de transformación, resistencia y crecimiento bajo condiciones adversas; cuando existe un reconocimiento sobre cultura y contexto bajo la expectativa de encontrar recursos y estrategias que favorezcan procesos, y cuando se prioriza el análisis de las fortalezas grupales y se incide en su potenciación, disminuyendo así las debilidades.

“ El sentido relacional de la resiliencia ocurre cuando existe un reconocimiento en conjunto sobre la posibilidad de transformación, resistencia y crecimiento”.

En resumen, los escenarios actuales que ha generado la pandemia están sujetos a una constante transformación, y los individuos, grupos, familias, comunidades y sociedades tienen diversas formas de reaccionar. Por ello, la existencia de recursos

comunitarios y el hecho de que las personas y las familias se dispongan a utilizarlos es una oportunidad para incidir de forma favorable en los procesos de resiliencia.

Conclusiones para persistir y no concluir

Desde mi experiencia como investigadora, puedo decir que el proceso resiliente no es un hecho automático; incluso, podemos ser destruidos por una adversidad mal manejada. Sin embargo, un proceso resiliente permite a cada individuo, grupo o comunidad un desarrollo bajo una postura de gestión de la experiencia y no de victimización, lo que incide sobre la posibilidad de representarse y organizar la situación que se padece, con estrategias y fortalezas frente a los acontecimientos.

En estos tiempos de distanciamiento físico y, en el mejor de los casos, de confinamiento, se requiere desarrollar con rigor una mirada crítica sobre cómo estamos actuando dentro de nuestros entornos más próximos, detenernos y pensar: ¿qué no estoy viendo y por qué no lo estoy viendo?, ¿por qué me estoy dejando llevar?, ¿cómo me relaciono conmigo misma/o, con mi familia, con mi comunidad, con mi entorno? De esta forma se contribuye a la construcción de los cimientos para la resiliencia (Melillo y Suárez, 2001): introspección (analizar cómo reaccionamos ante el problema), independencia (saber fijar límites y distancia emocional y física respecto al problema) y capacidad de relacionarse (equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindárselo a otros).

Frente al entorno de agobio generalizado, es preciso reconocer las implicaciones de un desborde de emociones, por ello, también es importante promover la confianza, pues donde hay confianza se incrementan las posibilidades para generar acción (Luhmann, 2005). A través de la confianza se contribuye a la cohesión social y se aumentan las posibilidades para, en conjunto, lograr diversas acciones en torno a un bien común. Lo anterior permitirá construir procesos resilientes, no solo desde una resiliencia individual, sino desde una perspectiva relacional y solidaria. Solo así seremos capaces de contribuir a la construcción de una comunidad resiliente e incidir sobre una transformación propositiva del desastre.

Referencias bibliográficas

- Castro, R. (2020). Agresiones contra el personal de salud en el contexto de la epidemia de COVID-19: apuntes hacia una reflexión sociológica. *Notas de coyuntura del CRIM* No. 1, México, CRIM-UNAM, 6 pp.
- Cyrułnik, B. (2015). *Las almas heridas*. Barcelona: Gedisa.
- _____ (2008). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- _____ (2004). *El amor que nos cura*. Barcelona: Gedisa.
- _____ (2001). *La maravilla del dolor*. Barcelona: Gedisa.
- García, M. C. y E. Domínguez (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. *Revista Latinoamérica de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 63-77.
- Hoyos, C. (2014). *Hermenéutica de la violencia en víctimas de secuestro: en el marco de las nuevas concepciones restaurativas*. Medellín: Ediciones Unaula.
- Luhmann, N. (2005). *Confianza*. México: Universidad Iberoamericana, Anthropos.
- Melillo, A. y N. Suárez (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Quiñones, M. A. (2007). *Resiliencia: resignificación creativa de la adversidad*. Caldas: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Para citar esta nota: Salazar, K. (6 de mayo de 2020). La resiliencia: una alternativa en tiempos de COVID-19. *Notas de coyuntura del CRIM* No. 10, México, CRIM-UNAM, 6 pp.

Las opiniones expresadas en este documento son de exclusiva responsabilidad de los autores/as y no necesariamente representan la opinión del CRIM