



# RESILIENCIA EN TIEMPOS DE COVID

**ERIKA GUADALUPE GUADARRAMA ESTRADA**

**Mayo 2021**





31 de diciembre de 2019 se da a conocer un nuevo virus en Wuhan China.

11 de marzo de 2020 la OMS lo declara como pandemia.

México 20 de marzo se cierran escuelas y con ello paulatinamente centros comerciales, empresas, negocios, cines, teatros, y la vida se nos paralizó por un momento. (estábamos incrédulos)

La gente empezó a enfermar y consigo trajo múltiples cuestiones que resolver.

La gente inicio a entrar en duelo y en consecuencia para algunos



# DUELO

- Entendido como la pérdida **de una relación afectiva**, sea del tipo que sea, pudiendo ir desde la pérdida de un trabajo, un cambio de residencia, problemas económicos, la ruptura de una relación de pareja, la pérdida de la cotidianeidad, pérdida de la salud, restricción a la movilidad, hasta la muerte de un ser querido.... y este tipo de situaciones pueden ocasionar un trauma.

# RESILENCIA

El vocablo **resiliencia** es tomado del latín (resilio), que expresa la capacidad de un cuerpo para volver a su forma previa, después de ser sometido a una presión deformadora, es un término de la física adaptado a las ciencias sociales (Becoña, 2006).

Es la capacidad de superar los eventos adversos, y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversas sobreponiendonos a ese dolor emocional y traumas que nos haya dejado, utilizando nuestros recursos psicológicos de acuerdo a la nuevas circunstancias y necesidades.

# BORIS CIRULNIK

- Es un neuropsiquiatra y etólogo francés nacido en Burdeos el 26 de julio de 1937, autor de múltiples publicaciones sobre la temática, denominado padre de la resiliencia. Fue testigo del holocausto nazi durante su infancia. Nacido en Burdeos en 1937 en una familia judía, Boris Cyrulnik sufrió la muerte de sus padres en un campo de concentración nazi del que logró huir cuando sólo tenía 6 años. Tras la guerra, deambuló por centros de acogida hasta acabar en una granja de la beneficencia. Por suerte, unos vecinos le inculcaron el amor a la vida y a la literatura y pudo educarse y crecer superando su pasado.

# •Eduardo Brik

- Médico Psicoterapeuta. Terapeuta Familiar y Supervisor Docente . Director de ITAD y Presidente de «Terapias Sin Fronteras»
- Director del «Máster en Terapia Familiar Sistémica» en Itad.
- *Eduardo Brik a los 27 años, tuvo que vivir escondido en Argentina durante varios meses, debido a la represión militar que hubo antes y después del golpe de estado de 1976, que provocó la muerte y desaparición de muchos de sus compañeros y amigos, hasta que consiguió salir del País, migrando a Israel país en el cual vivió 6 años y trabajó en el campo de la psiquiatría y psicoterapia y fue activista en movimientos por la paz en el conflicto palestino israelí. Posteriormente, migró a Madrid, desde entonces lleva ejerciendo la psicoterapia Sistémica en el campo de las adicciones, transculturalidad y la terapia familiar y de pareja.*



# ¿CÓMO DESARROLLAR LA RESILENCIA EN LOS NIÑOS?

Transmitirle seguridad.

En familia dedicar tiempo para cantar o a hacer deporte, andar en bici, aprenden teatro, escuchar cuentos.

Enseñarlo a hacer y tener amigos.

Enseñarlo a ayudar a los demás.

Reconocer que no es peor ni mejor que los demás.

Que aprenda a ver las dificultades como un reto.

Promover actividades artísticas y deportivas.

Desarrollar la inteligencia emocional

Fortalecer el proceso de auto conocimiento: autoestima, auto confianza, auto imagen, autonomía.

Escuchar a los niños y niñas.

Enviarle mensajes motivadores

**Kotliarenco, Cáceres, Álvarez (1996) plantean que existirían cuatro fuentes de resiliencia en los niños; cada una de éstas, involucra a cierto número de características.**

**Las cuatro fuentes de resiliencia se proponen en relación al niño; es decir, con lo que el niño es (yo soy) o fuerzas internas personales; con lo que el niño está dispuesto a hacer (yo estoy).**

Conocer estas fuentes es muy importante, ya que indican dónde hay que trabajar para lograr que surja esta característica en las personas.

**Primera fuente: "Yo tengo".** Se encuentran clasificados los siguientes factores:

- Relaciones confiables.
- Acceso a la salud, educación, servicios sociales, etc.
- Soporte emocional fuera de la familia.
- Un hogar estructurado y con reglas.
- Padres que fomentan la autonomía.
- Ambiente escolar estable.
- Ambiente familiar estable.
- Organizaciones religiosas o morales a su disposición.
- Personas que lo van a ayudar ante cualquier circunstancia.

Segunda fuente: "Yo soy". Se encuentran las siguientes características:

- Alguien a quien los otros aprecian y quieren.
- Alguien al que le gusta ayudar y demostrar su afecto.
- Respetuoso.
- Autónomo.
- Buen temperamento.
- Orientado al logro.
- Buena autoestima.
- Esperanza y fe en el futuro.
- Creyente en Dios o en principios morales.
- Empatía.
- Altruismo.
- Locus de control interno.

Tercera fuente: "Yo puedo". Se encuentran los siguientes factores:

- Ser creativo.
- Ser persistente.
- Tener buen humor.
- Comunicarme adecuadamente.
- Resolver problemas de manera afectiva.
- Controlar los impulsos.
- Buscar relaciones confiables.
- Hablar cuando sea apropiado.
- Encontrar a alguien que lo ayude.

Cuarta fuente: "Yo estoy". Se encuentran las siguientes características:

- Dispuesto a responsabilizarse de sus actos.
- Seguro que todo va a salir bien.

# CARACTERISTICAS DE LAS PERSONAS RESILIENTES

- Saber aceptar la realidad tal cual es.
- Inquebrantable capacidad para mejorar
- Capacidad de crear vínculos con otras personas.
- Capacidad de encontrar lo cómico en una tragedia.
- Capacidad de autorregulación.
- Desea una vida sana , satisfactoria y feliz.

# ¿Cómo Desarrollamos y Mantenemos la Resiliencia en Tiempos del COVID 19?

- Una buena autoestima
- La orientación y motivación al logro.
- La conciencia de la auto-capacidad para la superación
- La autonomía y la empatía.
- Mantenernos activos, reflexivos y sabiendo cómo comportarnos con el entorno.
- Adoptar una actitud de si se puede

- Potenciando y utilizando las capacidades intelectuales frente a la adversidad.
- Impulsando la cohesión familiar: manteniendo roles, jerarquías, límites y diferenciación entre los subsistemas.
- Demostrando afecto, ternura y preocupación por el bienestar de los/as niños/as y de cada uno de los miembros de la familia.
- Disponiendo de apoyo externo: profesores, familiares o amigos significativos (**tutores de resiliencia**), y de instituciones o grupos: escuelas, servicios de salud.
-

• Realizar actividad física ya que tiene efectos inmediatos. El ejercicio es la acción que más impacto puede tener en tu cerebro hoy mismo y es la acción con más impacto en la longevidad, además que estimula los neurotransmisores entre los que se encuentran la Serotonina ( comúnmente conocida como la hormona de la felicidad), dopamina (causante de las sensaciones placenteras) endorfinas (que promueven la calma, mejoran el humor, reducen el dolor) Por ello, la recomendación es que tengas una rutina diaria y de que si te ejercitabas en exteriores, asumas cuanto antes el cambio de hacerlo en casa.

• Y algo muy importante debemos potenciar nuestro niño interior porque es el que le da entusiasmo a nuestra vida, alegría, creatividad, el que le aporta bienestar

• Practicar yoga de la risa

• Practicar mindfulness

• Aceptar que el cambio es parte de nuestra vida.  
Evitar ver los problemas como algo insuperable.

No sabemos que tan fuerte somos hasta que ser fuerte es la única opción, entre algunas historias podemos relatar la de una compañera de trabajo que toda su familia fue contagiada de Covid y me decía realmente ni yo me conocía, no sabía cuan fuerte soy, me imagine diferente y hoy puedo decir que la enfermedad me transformo y me ayudo a conocerme. Lo que no te mata te hace más fuerte.

. Aún no existe una cura y tendremos que construir las estrategias necesarias para formarnos como seres resilientes, de otra manera nuestra vida será un completo caos y con ella la de las personas que conviven a diario con nosotros.



Cuando tenemos la adversidad de frente solo vemos lo malo del problema, más sin embargo debemos enfocarnos en lo bueno, en lo positivo, en agradecer por estar vivo, por todas esas cosas que tenemos ya sean pocas o muchas, por este regalo maravilloso que es la vida a pesar de las dificultades, estar presente aquí y ahora; esto nos va ayudar a mantener la mente más clara, nos permitirá avanzar y no dejar de lado los proyectos y las metas que queríamos lograr antes de que llegara el coronavirus a transformar la realidad, o incluso, a plantearnos nuevas y seguir adelante.

Amy Morin, autora de varios best sellers recomienda que identifiquemos tres cosas por las que estar agradecido. Esto, asegura, tiene un gran impacto en la salud psicológica, ya que aumenta la felicidad y reduce la depresión.

“Haz de la gratitud un hábito diario identificando intencionalmente tres cosas en tu vida por las que estás agradecido. Podría ser tan simple como sentirse agradecido por el agua limpia que sale de tu grifo”, [recomienda en un texto para la revista Psychology Today](#). Hazlo en cualquier momento o antes de irte a la cama.

# CONCLUSIONES

- Las fortalezas aparecen cuando la persona resiliente está a la altura de las circunstancias de la adversidad y es capaz de modificar el concepto de sí mismo.
- Es encontrar sentido a la vida en cada circunstancia, a pesar de lo difícil que parezca.
- La resiliencia es una capacidad universal y se desarrolla a lo largo de la vida, entre la persona y el entorno.
- Nunca es absoluta, ni terminantemente estable (se puede presentar depresión cuando la tensión alcanza niveles altos)
- La resiliencia no niega la presencia de problemas, si no hace uso de diversos recursos para superar los traumas existentes.
- La infancia es la etapa de la vida más favorable para trabajar la resiliencia, porque los niños y niñas son más flexibles y sociables, con ayuda responden adecuadamente a los problemas, pueden desarrollar autocontrol, optimismo y empatía.

## La fábula del helecho y el bambú

*Un día decidí darme por vencido... renuncié a mi trabajo, a mi relación, a mi vida. Fui al bosque para hablar con un anciano que decían era muy sabio.*

*-¿Podría darme una buena razón para no darme por vencido? Le pregunté.*

*-Mira a tu alrededor, me respondió, ¿ves el helecho y el bambú?*

*-Sí, respondí.*

*-Cuando sembré las semillas del helecho y el bambú, las cuidé muy bien. El helecho rápidamente creció. Su verde brillante cubría el suelo. Pero nada salió de la semilla de bambú. Sin embargo no renuncié al bambú.*

*-En el segundo año el helecho creció más brillante y abundante y nuevamente, nada creció de la semilla de bambú. Pero no renuncié al bambú.*

*-En el tercer año, aún nada brotó de la semilla de bambú. Pero no renuncié al bambú.*

*-En el cuarto año, nuevamente, nada salió de la semilla de bambú. Pero no renuncié al bambú.*

*-En el quinto año un pequeño brote de bambú se asomó en la tierra. En comparación con el helecho era aparentemente muy pequeño e insignificante.*

*-El sexto año, el bambú creció más de 20 metros de altura. Se había pasado cinco años echando raíces que lo sostuvieran. Aquellas raíces lo hicieron fuerte y le dieron lo que necesitaba para sobrevivir.*

*-¿Sabías que todo este tiempo que has estado luchando, realmente has estado echando raíces? Le dijo el anciano y continuó*

*El bambú tiene un propósito diferente al del helecho, sin embargo, ambos son necesarios y hacen del bosque un lugar hermoso.*

*-Nunca te arrepientas de un día en tu vida. Los buenos días te dan felicidad. Los malos días te dan experiencia. Ambos son esenciales para la vida, le dijo el anciano y continuó...*

***La felicidad te mantiene dulce. Los intentos te mantienen fuerte. Las penas te mantienen humano. Las caídas te mantienen humilde. El éxito te mantiene brillante...***

***Si no consigues lo que anhelas, no desesperes... quizá sólo estés echando raíces...***