



Atribución-NoComercial 2.5 Colombia (CC BY-NC 2.5)

La presente obra está bajo una licencia:
Atribución-NoComercial 2.5 Colombia (CC BY-NC 2.5)
Para leer el texto completo de la licencia, visita:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.5/co/>

Usted es libre de:



Compartir - copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la obra
hacer obras derivadas

Bajo las condiciones siguientes:



Atribución — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciante (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o que apoyan el uso que hace de su obra).



No Comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales.

ENSAYO

LA RESILIENCIA COMO UN PRINCIPIO DE VIDA A TRAVÉS DE LA COVID-19

ANA MARÍA LÓPEZ SIERRA -351739

LAURA MILENA VÁSQUEZ TEUTA -351743

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE COLOMBIA

FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS

PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN EN FORMULACIÓN Y EVALUACIÓN

SOCIAL Y ECONÓMICA DE PROYECTOS

BOGOTÁ D.C.

2020

RESUMEN

La aparición de la COVID-19 ha generado cambios en la vida de las personas, llevando a los gobiernos a tomar medidas sanitarias de aislamiento para preservar la vida. En el presente documento se enumeran los efectos que trae consigo estas medidas y como hacer uso de herramientas que permitan adaptarse frente a cambios inesperados, falta de tolerancia y afectación en la salud mental; resaltamos la importancia del concepto de resiliencia cómo ayuda para afrontar la situación actual, viendo esta como una oportunidad de crecimiento y beneficiando a las personas para salir de este escenario negativo.

Palabras Clave: COVID-19, Resiliencia, Oportunidad, Cambio.

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos a lo largo de la historia se han enfrentado a diferentes crisis como: sociales, económicas, políticas, religiosas, las cuales han generado fortaleza y resistencia en las personas que vivenciaron estos momentos; en el siglo XXI surge el término resiliencia que se define como:

Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos (R.A.E., 2010).

La resiliencia puede ser utilizada como una herramienta de construcción continua a nivel personal y organizacional frente a cualquier crisis, en este caso la COVID-19, esta requiere de una acertada toma de decisiones para generar un bienestar recurrente en la vida del ser humano.

El interés general es que la resiliencia forme parte de cada individuo a lo largo de toda su vida, siendo un principio que forje un equilibrio emocional frente a situaciones de incertidumbre o la vida cotidiana ya que está respaldada de una actitud de productividad y oportunidad ante la adversidad.

DESARROLLO

El SARS-CoV-2 emerge en Diciembre de 2019 en Wuhan (provincia de Hubei, China) se presenta en un grupo de personas con síntomas de neumonía, lo cual alerta a los profesionales médicos y a los entes de control Sanitario. Se oficializó que el virus es de alta probabilidad de contagio entre las personas y por esto se establece una alerta a nivel mundial.

“Desde la OMS hemos llevado a cabo una evaluación permanente de este brote y estamos profundamente preocupados tanto por los alarmantes niveles de propagación y gravedad, como por los alarmantes niveles de inacción. Por estas razones, hemos llegado a la conclusión de que la COVID-19 puede considerarse una pandemia. «Pandemia» no es una palabra que deba utilizarse a la ligera o de forma imprudente. Es una palabra que, usada de forma inadecuada, puede provocar un miedo irracional o dar pie a la idea injustificada de que la lucha ha terminado, y causar como resultado sufrimientos y muertes innecesarias” (OMS, 2020).

De acuerdo a esta situación, se han tomado ciertas medidas alrededor del mundo ya que lo más importante es salvar vidas y evitar a toda costa la muerte en masa, también se han evidenciado adversidades en las economías de los países y se han visto de gran manera afectadas trayendo así desempleo, crisis financieras, escasez de alimentos, caos e incertidumbre en los ciudadanos, falta de liderazgo en los gobiernos y corrupción. Estas problemáticas se evidencian en la mayoría de los países en el mundo como resultado de la

falta de direccionamiento de recursos para la salud y protocolos de prevención temprana en las diferentes ciudades del mundo para mitigar estas emergencias inadvertidas.

Es importante reflexionar sobre estos cambios, sobre la situación actual del mundo y hacia dónde vamos, cuáles son los retos y cómo se van a enfrentar, prepararse para el futuro y buscar las mejores alternativas para asumir estas emergencias (pandemia).

“La constante exposición frente a las noticias, redes sociales e información puede tener afectaciones en nuestra salud mental. Es normal que en estos momentos tengas sentimientos de: miedo, incertidumbre, ansiedad, tristeza, falta de control y frustración”.
(AMPH, 2020, p.04).

Los efectos anteriormente mencionados en las personas, surgen debido a la falta de claridad de la información, desconociendo de síntomas, cuidados del virus, riesgos que conlleva el contacto con las otras personas y lo más relevante después de que pase este confinamiento si existirá una vida normal teniendo en cuenta que las decisiones de los gobiernos llegan afectar nuestras vidas.

Por otro lado, las empresas también están presentando inconvenientes de liquidez, falta de conocimiento en protocolos de protección, recortes de personal, cambio de actividades productivas para cubrir la demanda de productos que son necesarios en estos momentos, consecuencias que afectan a todos los que necesitan un trabajo para tener una buena calidad de vida, mitigando así los efectos de escasez de dinero en el mercado y en los sectores productivos que son la base de la economía mundial.

Galindo (2020) et al. Afirman que dada la situación del COVID-19 y su coyuntura, existen motivos de sobra de rivalidades de intereses y de apoyo entre países de bajos y altos ingresos. Es ahora una obligación global enseñarse entre países a tener sensibilidad y

pensamiento de ayuda, ante la situación de cooperar con urgencia para no llegar a una crisis global sin remedio de contagios y daños económicos” (Galindo et al., 2020).

En Colombia el gobierno ha manejado ciertas medidas de distanciamiento social, conductas de aseo personal, teletrabajo, cierre total de algunos sectores económicos como medidas necesarias para la no propagación del virus COVID-19, resaltando que los ciudadanos tienen acceso a servicios básicos, alimentación, y otros necesarios para una aceptable calidad de vida, aunque se tomaron estas medidas las personas no entienden los alcances del virus y las consecuencias que este acarrea y se ha convertido en un problema más grande frente a estas pequeñas decisiones y nos deja con este interrogante ¿Cómo enfrentar adecuadamente los efectos de la COVID-19 a nivel personal y social?.

La Resiliencia

Así mismo debemos contemplar diferentes definiciones acerca de la Resiliencia:

La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de formar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles, (Vanistendael, 1994).

La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos, (Suárez Ojeda, 1995).

Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo

de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños, (Osborn, 1996). “documento presentado en initiatives conference of fostering resilience; Washington D.C., USA diciembre 1991.”

Las principales conductas de la resiliencia:

Competencia Social La cual se refiere a las personas resilientes que muestran empatía social, son activos, flexibles, adaptables con otras personas generan respuestas positivas con sentido del humor, listos para responder ante los estímulos de fracaso como una oportunidad.

Resolución de problemas Las personas resilientes tienen la capacidad de resolver contrariedades, poniendo en práctica la habilidad de observar desde otro punto de vista dando solución positiva tanto cognitivo como social.

Autonomía Los resilientes se destacan por tener control interno, autodisciplina y control en sus impulsos creando una habilidad para actuar independientemente frente a algunos factores externos adquiriendo metas constructivas.

Sentido de propósito y de futuro Se relaciona con tener expectativas saludables, objetivos claros, éxito en emprendimientos, motivación para cumpliendo de logros, y sentido de la anticipación y de la coherencia; lo anteriormente mencionado está asociado con experiencias exitosas de vida.

En tiempos del COVID-19 se hace necesario desarrollar la resiliencia en dos pilares fundamentales como son la familia y las relaciones sociales y surge la necesidad de desarrollar en nuestra mente algunas capacidades que permitan una mejor disposición ante este tiempo de confinamiento generado por la pandemia. AECOP (s.f.) en su artículo

“Personas resilientes en tiempo de COVID-19”, y hacen referencia a 5 factores a tener en cuenta:

Actitud Este escenario de confinamiento puede favorecer la reflexión para poder cambiar y mejorar comportamientos y prácticas de nuestra vida que no eran saludables ni ecológicas y valorar lo que realmente importa. Esto va a influir para crear un espacio acogedor en familia.

Paciencia Estamos acostumbrados a la impulsividad, a querer las cosas aquí y ahora y eso nos genera mucho estrés y vivir la vida sin vivirla. Es una ocasión de oro para trabajar la paciencia; que favorece la gestión de la frustración, reflexionar y tomar mejores decisiones.

Creatividad Se impone la flexibilidad mental y hacer las cosas de otro modo. No dejemos que el miedo nos bloquee. Confiemos en las personas y en su capacidad para hacer el bien. Estas situaciones que estamos viendo, sacan lo mejor de nosotros. Tenemos una libertad creativa que ahora podemos desarrollar.

Horario Es un elemento fundamental establecer horarios para trabajar, descansar y compartir con la familia. Se requiere establecer una disciplina y aprovechar sus ventajas fomentando la calma en los momentos más críticos, esto nos hace más tolerantes a la frustración favoreciendo la autoestima y la organización de la propia vida.

Responsabilidad Seguir las normas de los expertos nos hace salir de nuestra zona de confort y a tener una mirada amplia. A saber visualizar las ventajas de seguir las normas y también los inconvenientes de pensar solo en nosotros.

El corazón no tiene que estar confinado: el individualismo no es ecológico ni sostenible. Acostumbrarnos a reflexionar sobre las consecuencias de nuestros actos en relación con el bien común.

Como lo menciona Acosta Juan Carlos (s.f.), en el artículo Resilientes, hace énfasis en la importancia de ser resilientes y reconocer la capacidad que tiene cada persona en el momento de afrontar cualquier situación y superar los obstáculos que se presenten, obtener con éxito los resultados esperados y para lograrlo enumera algunas habilidades que identifican este tipo de personas:

- Son capaces de identificar de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.
- Son capaces de controlar sus emociones, sobre todo ante la adversidad y pueden permanecer centrados en situaciones de crisis.
- Saben controlar sus impulsos y su conducta en situaciones de alta presión.
- Tienen un optimismo realista. Es decir, piensan que las cosas pueden ir bien, tienen una visión positiva del futuro y piensan que pueden controlar el curso de sus vidas, pero sin dejarse llevar por la irrealidad o las fantasías.
- Se consideran competentes y confían en sus propias capacidades.
- Son empáticos. Es decir, tienen una buena capacidad para leer las emociones de los demás y conectar con ellas.
- Son capaces de buscar nuevas oportunidades, retos y relaciones para lograr más éxito y satisfacción en sus vidas.

Con base en lo mencionado anteriormente y en este tiempo de confinamiento se hace necesario evaluar y poner en práctica cada una de estas características, con el fin de lograr cada uno de los planes que se tenían trazados antes de iniciar esta pandemia y que ha resultado ser un espacio apropiado para reconocer nuestras capacidades frente a cambios inesperados, en la vida familiar, laboral, personal, profesional y social.

En cuanto a los beneficios que trae consigo el ser una persona resilientes y como se menciona en este artículo, se describe algunas características que las hacen diferentes a las demás:

- Tienen una mejor autoimagen
- Se critican menos a sí mismas
- Son más optimistas
- Afrontan los retos
- Son más sanas físicamente
- Tienen más éxito en el trabajo o estudios
- Están más satisfechas con sus relaciones
- Están menos predispuestas a la depresión

Teniendo en cuenta las habilidades y beneficios de las personas resilientes mencionadas anteriormente, es fundamental que cada ser humano se logre identificar con cada uno de estos aspectos, con el fin de lograr con éxito cada uno de sus objetivos y aún más en este tiempo de confinamiento a causa de la COVID-19, donde todo el entorno ha cambiado y se deben adoptar nuevas prácticas, esto ayudará a afrontar con tranquilidad esta amenaza permanente y que hace que la sociedad viva en un mundo desafiante y cambiante, el cual hace pensar cómo será el futuro y prepararse para lo que viene.

Así mismo, las empresas están brindando programas de apoyo para sus colaboradores en tiempos de crisis como lo es: manejo de inteligencia emocional, actividades lúdicas, acompañamiento psicológico, y lo más relevante que es la creación de conciencia de cómo afrontar la adversidad. También las empresas pueden tomar esta situación como una oportunidad para avanzar en aspectos tecnológicos, procesos, productivos y valorar el talento humano.

Finalmente, se resaltan algunas personas que marcaron la diferencia y que implementaron la resiliencia como parte de sus vidas:

Malala Yousafzai: Tuvo el carácter y la valentía de enfrentarse no sólo a sus mayores, sino a toda una tradición y una cultura totalmente arraigadas en su propio pueblo, para defender su derecho y el de todas las niñas a estudiar.

Nelson Mandela: Fue capaz de soportar años de prisión e injusticia, siempre con una meta clara, consolidar la igualdad y superar la abrumante discriminación hacia la población de raza negra en Sur África.

Albert Einstein: Su vida no fue fácil, se vio obligado a sortear situaciones muy complicadas, tanto en el ámbito laboral y científico, como en su esfera personal y emocional. Obtuvo el Premio Nobel en Física en el año 1921.

CONCLUSIONES

La adversidad da paso a la resiliencia y estas pueden ser medidas para crear una mejora.

La resiliencia está ligada al constante crecimiento personal en cualquier ámbito.

Existen diferentes estrategias para promover los factores resilientes en las personas frente a un escenario de crisis.

La resiliencia es un proceso constante que produce cambio, orden, planificación, implementación y control.

La resiliencia es un recurso interno que establece un equilibrio personal.

Teniendo en cuenta la situación actual que enfrenta el mundo frente a la COVID-19, es importante poner en práctica los beneficios que trae consigo la resiliencia, esto ayudará a lograr los objetivos y ver este tiempo como una oportunidad de crecimiento.

Las empresas que son resilientes conservan a sus empleados como el recurso más importante y aprovechan la crisis para ser más rentables.

Los países más organizados, resilientes y conscientes de las situaciones prevén tiempos de crisis.

La resiliencia es el principio más destacado para enfrentar cualquier crisis o adversidad que vivenciamos.

Firma Autor 1.  _____

Firma Autor 2. Laura Vásquez

Atribución-NoComercial 2.5 Colombia (CC BY-NC 2.5)

Referencias

Diccionario, R. A. E. (2010). Concepto de resiliencia.

Pimienta, P. X. G. (2020). Cuidando mi Salud Mental durante el COVID-19. *Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria*, 1, 24.

Galindo, Y. E. A., & Fernández, M. V. P. VIRUS COVID-19 Y ECONOMÍA.

Grotberg, Edith. “The International Resilience project: Promoting resilience in children”.

Civitan International research center University of Alabama at Birmingham.

Publicado por: ERIC Reports, Washington D.C.

Saavedra Guajardo, E., & Villalta Paucar, M. (2008). Medición de las características resilientes: un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, 14(14), 32-40.

Arango, Óscar Albeiro (2005). La resiliencia, una alternativa actual para el trabajo psico-social. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (15) ,1-19. [Fecha de Consulta 18 de Mayo de 2020]. ISSN: 0124-5821. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1942/194220464008>

Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020. Recuperado de:
<https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Todos resilientes: Malala Yousafzai, Nelson Mandela, Albert Einstein (2015)
<https://americanuestra.com/todos-resilientes-malala-yousafzai-nelson-mandela-albert-einstein/>

Juliana Manrique Alonso (2019). ¿Cómo mejorar tu resiliencia en tiempos del Covid 19?
Recuperado de: <https://aecop.net/persona-resiliente-covid-19/>

Juan Carlos Acosta (2013). Características de las personas resilientes. Recuperado de:
<https://www.grandespymes.com.ar/2013/07/30/caracteristicas-de-las-personas-resilientes/>