

# Resiliencia: la nueva realidad en la pandemia

Palafox Guarnero, Mónica Lorena

2021-04-29

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5024>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Resiliencia: la nueva realidad en la pandemia

Mónica Lorena Palafox Guarnero

Publicado en “Ángulo 7”, el 29 de abril de 2021. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202104290548122156>

A un año del confinamiento por la pandemia, causada por el #COVID-19, la humanidad ha experimentado las pérdidas de la salud; de convivir con nuestros iguales y la familia extensa; la falta de empleo y por ello la pérdida del poder adquisitivo. Así también, la posibilidad de desplazarnos con tranquilidad como estábamos acostumbrados en centros comerciales, mercados, restaurants, parques, transporte público, entre otros. Hemos convertido la casa en el espacio donde se realiza trabajo de oficina, actividades escolares, el ocio y el entretenimiento. Todo esto significa una crisis que nos llevará al cambio.

Sin duda alguna la resiliencia, entendida como aquella aptitud que nos permite lograr el equilibrio cuando nos encontramos en una situación de crisis, es lo que justamente permitirá el aprender nuevas pautas de comportamientos para alcanzar la homeostasis en la relación familiar, escolar y laboral. En realidad, esta

capacidad de adaptación la iremos descubriendo conforme aprendamos las nuevas formas de vida.

En este sentido es conveniente considerar que para ser resilientes es necesario reflexionar sobre lo que estamos pensando. Es decir, si evalúo una situación enfocándome en lo que no tengo o en lo malo que podría pasar, es muy probable que experimente tristeza y miedo. En cambio, sí puedo mirar aquello con lo que, si cuento, mi sentimiento será esperanzador.

Tener la capacidad de reconocer mis emociones y las de las personas con la que me relaciona, ya sea en el ambiente familiar, laboral o escolar, me dará la oportunidad de hablar de mi sentir, para comprender a los demás y aprender a cómo actuar cuando estoy enojado, triste o temeroso de que algo malo pueda pasar.

Otra estrategia podría ser alguna rutina de ejercicio, para favorecer la descarga de tensión. O bien cuando experimente el enojo, tener la posibilidad de acudir a un “el espacio de la tranquilidad” que tiene como objetivo darse la oportunidad de alejarse de una conversación que ya se encuentra en un franco escalamiento a punto de desencadenar un episodio de furia incontrolable.

También será de gran utilidad hacer uso del buen humor, pensar en los éxitos que se han tenido, tomando en cuenta las estrategias que en realidad han dado buenos resultados. Así mismo contar con una red de apoyo familiar y de amigos con la intención de sentirse más fuertes.

Otro aspecto a considerar es la capacidad de creatividad y flexibilidad. Es decir, cómo puedo innovar con lo que yo tengo y de esa forma contar con algo un poco parecido a lo que necesito.

Ser un individuo que perdona y ayuda, nos da la oportunidad de ser comprensivos para de esa forma obtener la satisfacción de ser útiles para los demás.

Sin duda alguna los mexicanos somos un ejemplo de resiliencia. Solo hay que recordar las actitudes de las personas ante desastres naturales como los sismos, donde se forman cadenas de hombres y mujeres removiendo escombros, otros ofreciendo alimentos a quienes sin descansar se encuentran en la búsqueda de víctimas enterradas en los edificios derrumbados.

Es conveniente recordar que si bien nuestras actividades, laborales y académicas se realizan en el hogar, no estamos de vacaciones. Por ello mantener tiempos claros para levantarse, tomar clase, iniciar y terminar la jornada laboral en horarios fijos, alimentarse, asearse, ocio, así como tener una adecuada higiene del sueño, redituará en la armonía de la vida cotidiana, ahora en casa en 7x24, para algunos.

Otro tema relevante, tiene que ver con el sueño y su higiene. Dormir no es un descanso pasivo. Representa el momento en el que todo el cuerpo se regenera. Se duerme para vivir, para estar despiertos y atentos, reaccionar con reflejos adecuados, la regeneración de nuestros órganos. Cuando no hay sueño

reparador nos sentimos ansiosos, e irritables. Durante la fase REM, el cerebro se reorganiza además de consolidar y almacenan los recuerdos. Sin embargo, en la pandemia, con frecuencia se escucha que las personas se quejan de insomnio, por lo que experimentan cansancio al despertar, acompañado de bajo rendimiento tanto en las actividades escolares como laborales.

No menos importante, la alimentación balanceada que favorezca al sistema inmunológicos y evite la ingesta de alimentos con alto contenido de calorías.

Por todo lo expuesto, el aprendizaje de nuevas pautas para enfrentar la pandemia favorecerá la salud física y mental de todos nosotros. Hoy más que nunca es momento de realizar cambios importantes en la forma de vivir. Sin importar la etapa del desarrollo en la que nos encontremos.