

# Resiliencia de todos los días

Solana Filloy, Mariana

2021-05-20

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5045>

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

## Resiliencia de todos los días

Mariana Solana Filloy

Publicado en “E-Consulta”, el 20 de mayo de 2021. Disponible:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202105200637495321&temaid=11946>

Durante los últimos años la palabra resiliencia se ha vuelto parte de nuestro vocabulario cotidiano, cada vez es más común escuchar que alguien es resiliente o que debemos desarrollar la resiliencia. En el contexto pandémico todavía se ha vuelto más popular esta palabra, pero ¿cómo se ve la resiliencia en el día a día?

Para empezar, es importante comprender a que se refiere el término, entre psicólogos y especialistas de las ciencias humanas hay discusiones al respecto, pero la mayoría convergen en que es un proceso de adaptación de la persona que le permite sobrellevar y recuperarse de eventos o situaciones estresantes o traumáticas.

Al leer esta definición es fácil pensar en personajes famosos que han enfrentado situaciones de vida extremas y que las han superado, Malala, Víctor Frankl, Mandela, y muchos más. Pero ¿de verdad solo en esas condiciones extremas se ve la resiliencia?, no demerito en lo más mínimo la fortaleza de esas personas, pero me parece que hemos reservado el término para esas grandes

historias, mientras que la resiliencia está presente en nuestra cotidianidad y nos permite responder a lo que nuestro contexto nos va presentando.

Ser resiliente implica poder adaptarse, es decir, modificar hábitos, actitudes, comportamientos y formas de pensar de acuerdo a la situación en la que nos encontramos. Si ha habido algún momento en mi vida en la que he podido ver la resiliencia de manera más clara es durante esta pandemia. La resiliencia “de los mortales” como dijo hace poco una alumna, es esa que vemos cada clase en línea que tenemos, cada junta a distancia o cada vez que un negocio busca distintas maneras de llevar sus productos a nuestras casas.

Sofía, mi alumna de 2do semestre ha tenido que modificar su día a día, no solo pasó de la preparatoria a la universidad en medio de una pandemia, también pasó de ser estudiante de tiempo completo a tener que dividir su tiempo entre el trabajo y la escuela, todo desde su casa. Pasó de ver a su familia unas cuantas horas en la tarde a estar en convivencia constante con sus papás y sus dos hermanos. Migró de los salones a las pantallas de Zoom o Teams y de pláticas en el recreo de la escuela a reuniones virtuales con compañeras nuevas de universidad a las que nunca ha visto de manera presencial.

Juan, el señor más alegre que conozco, y al que le compraba tamales muy seguido cuando iba al trabajo, no es Nelson Mandela, pero cambió su punto de venta fijo por “Rutas Tamaleras” en donde recorre cada día zonas distintas de la ciudad. Platicando con los vigilantes de la institución en la que trabajo consiguió

hacernos llegar sus datos y el aviso de que llevaría pedidos a domicilio, agregó también a su servicio hacer la compra de frutas y verduras y llevarla a sus clientes. Lo acompaña en el carrito tamalero Naomi, su hija de 7 años que siempre tiene su libreta y lápiz en la mano. Por la tarde su tía, que es maestra, le pone planas e instrucciones para que las haga mientras acompaña a su papá. Dice que ahora ya sabe sumar mejor porque ayuda a dar el cambio cuando entregan tamales y también se ha aprendido los nombres de las calles por las que pasan.

Como estos dos ejemplos podría poner muchos más y estoy segura de que quien lee este texto identifica también muchos otros casos. Estas personas han tenido que modificar hábitos, horarios, formas de trabajo, actividades, espacios, etc. pero sobre todo han tenido que cambiar actitudes, enfrentar nuevas emociones y establecer nuevas interacciones. En la mayoría de los casos no ha sido una decisión consciente, sino una reacción natural para cubrir las nuevas necesidades que se han presentado y para sobrellevar de mejor manera estos tiempos inciertos. Sea como sea, y si revisamos la definición del inicio, han sido resilientes.

Aprender a ver estos pequeños actos resilientes en mi día a día en estos últimos meses me ha ayudado a ser más compasiva conmigo y con los otros, a valorar lo que de manera inconsciente he ido logrando y he cambiado en lugar de poner mi atención constante en lo que creo no estar haciendo bien o en los aspectos que más trabajo me han costado de la adaptación.

Ver estos actos resilientes en mis alumnos también ha sido un gran aprendizaje, me ha vuelto una profesora un poco más empática y cercana y sin duda mi admiración y cariño por mis alumnos ha crecido.

Como mencioné al inicio me parece importante no banalizar un término que implica tanto como la resiliencia, pero esto no debe significar que no busquemos la resiliencia en nuestros actos cotidianos como una manera de valorarnos, de valorar al otro y de ser solidarios con lo que cada uno y a la vez todos, enfrentamos cada día.