

Resiliencia comunitaria en tiempos de COVID-19¹

La capacidad para sobreponerse ante una situación adversa e incluso salir fortalecida es a lo que se le llama “resiliencia”.

Actualmente el mundo se encuentra en crisis sanitaria por COVID-19. La vida cotidiana se modificó de manera súbita; la normalidad como se conocía ya no volverá, y la forma en que se enfrenta esta situación, desde el distanciamiento social, es un reto, el cual puede resultar en fortaleza individual, familiar y comunitaria.

La capacidad para sobreponerse ante una situación adversa e incluso salir fortalecida es a lo que se le llama “resiliencia”.

La resiliencia comunitaria se refiere a la capacidad del sistema social para responder a las adversidades que están afectando al mismo tiempo y de manera semejante al colectivo, mientras se desarrollan y fortalecen los recursos con los que ya se cuenta, para reorganizarse.

A la desorientación inicial que un evento como la pandemia por COVID-19, se contraponen mecanismos de compensación, como: conductas de autoafirmación, exaltación de valores propios, aumento de la participación política, luto generalizado, actos de homenaje, entre otras.

¹ Disponible en red:
<https://www.gob.mx/inapam/articulos/resiliencia-comunitaria-en-tiempos-de-covid-19?idiom=es>

La resiliencia comunitaria se construye en el día a día, cuando las personas son activas y desde sus posibilidades individuales:

Realizan consumos responsables.

Siguen las medidas preventivas establecidas, lo que contribuye a solidarizarse con otras personas que también sobrellevan la adversidad, por ejemplo, el personal médico y de apoyo.

Incorporan un enfoque de derechos humanos; por ejemplo, comprenden que las estadísticas reportadas significan vidas de personas y no sólo números.

Empatizan con las personas que han enfermado y sus familiares, así como con las que no pueden realizar el confinamiento en sus hogares debido a su situación económica o demanda laboral.

Cultivan redes de apoyo con el vecindario y amistades; por ejemplo, en caso de contar con alguna vecina/o con COVID-19 y en cuarentena en su domicilio, brindan apoyo a la persona y a su familia. Simplemente el escuchar puede funcionar muy bien.

Comparten actividades con las personas mayores del hogar, desde una lectura colectiva hasta la enseñanza para comunicarse virtualmente con sus amistades.

Factores que favorecen la resiliencia comunitaria:

A menores desigualdades entre sí, mayor cohesión social.

La sensación que se produce al actuar conjuntamente y lograr el efecto esperado genera eficacia colectiva.

El sentido de compromiso activo de cada persona con su grupo de pertenencia.

La identidad cultural que refuerza los lazos de solidaridad en casos de emergencia y brinda autoestima colectiva.

El humor social ayuda a hacer más ligera la situación actual y permite poder analizar más objetivamente lo que sucede.

¿Cómo fortalecemos nuestra capacidad resiliente en tiempos de COVID-19?

Reconociendo nuestras emociones y expresándolas.

Buscando ser más asertivas o asertivos.

Distribuyendo las tareas del hogar y del cuidado para evitar sobrecargas físicas y emocionales.

Consultando las fuentes oficiales de información y compartirlas con las personas a su alrededor.

Hablando con datos confiables y lenguaje claro a todas las personas que integran el hogar, lo cual incluye a las infancias. La salud mental de niñas y niños depende de la de las personas adultas y de las mayores.

Referencias

Artículo sobre resiliencia y afrontamiento resumen UNAM, recuperado de

<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/docs/ism/unidad2.3.pdf>

Trujillo María Angelica, La resiliencia en la psicología social, recuperado de

<https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-AF.pdf>

El prado psicólogos, 12 hábitos de personas resilientes (2020), recuperado de

<https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

Parker Tara, The new York Times (2017) Cómo ser un adulto resiliente, recuperado de

<https://www.nytimes.com/es/2017/07/31/espanol/resiliencia-edad-avanzada.html>

Ramírez y Vieyra “Guía para generar resiliencia colectiva frente al covid-19” (2020) recuperado de

<https://www.forbes.com.mx/guia-para-generar-resiliencia-colectiva-frente-al-covid-19/>

Uriarte, J.D. (2010). La resiliencia comunitaria en situaciones catastróficas y de emergencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1, (1), p. 687-693. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832324073.pdf>