

Jairo Ramón Villasmil Ferrer

<http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i12.1993>

## **La Resiliencia en la pandemia**

La Resiliencia puede ser entendida como una capacidad de la persona para poderse sobreponer antes las vicisitudes y adversidades de su entorno, permitiéndole desarrollarse de manera notoria, y viviendo una vida sana, aunque se viva en un medio insano. No necesariamente implica eliminar las condiciones adversas en las que se está viviendo, y de manera muy probable se seguirá viviendo, sino que más bien crea posibilidades de sobrevivir en condiciones aceptadas socialmente. Esta concepción se desarrolló desde la psiquiatría y la psicología, con numerosas implicaciones en el desarrollo de los individuos ante situaciones caóticas y predominantemente adversas de tiempos de conflicto.

Ahora bien, este concepto se ha entendido de maneras diferentes. Ha sido relacionado con conceptos tales como vulnerabilidad, los factores de riesgo y los protectores. Para algunos (como Jadue y otros) implica un conjunto de fenómenos a nivel social y a nivel interno en la psiquis que posibilita tener una vida sana a pesar de vivir en un medio insano. Todos estos procesos se dan en un lapso temporal dado, resultando en combinaciones positivas de cualidades del individuo en desarrollo, con su ambiente en los planos de familia, sociedad, educación y cultura, siendo el producto de una interacción bastante particular entre este y su medio.

Durante la crisis de salud generada por la pandemia del COVID-19, se vivieron situaciones caracterizadas principalmente por la incertidumbre que generaron en todos, sentimientos de temor, inquietud y ansiedad, ya que la sociedad no estaba preparada para abordar este escenario y para el cual no contaba recursos.

De esta circunstancia se destacan el desarrollo de ciertas disposiciones personales características de las personas resilientes, tales como una actitud reflexiva dirigida al cambio para mejorar conductas y prácticas de la vida cotidiana que no eran saludables, y para valorar lo que en realidad es importante, estrechando relaciones personales y familiares.

Jairo Ramón Villasmil Ferrer

De igual manera la situación de confinamiento pudo favorecer el desarrollo de respuestas de paciencia, ya que nos obligó a favorecer el manejo de la frustración, controlando la impulsividad, y el ansia de desear que las cosas se den de manera inmediata.

Otro aspecto que se pudo desarrollar tiene que ver con el manejo del tiempo, al establecerse equilibrios personales entre el tiempo dedicado al trabajo, el descanso y el dedicado a la familia y amistades, con más calidad a pesar de la virtualidad o las distancias. Para lograrlo fue necesario cierto nivel de disciplina.

Finalmente se desarrolló el pensamiento divergente o creativo, ya que se impuso la necesidad de ser flexibles mentalmente hablando, pensando y considerando las cosas desde otras perspectivas. Al no permitir que el temor nos paralizara como sociedad, desarrollamos cierto nivel de libertad creadora.

En este orden de ideas, se podría partir de los planteamientos de Félix Tapia en PRODAVINCI al afirmar que los cambios posteriores a la pandemia deberían estar enfocados en la fuerte necesidad para fortalecer y mejorar los sistemas de salud pública; la pertinencia de hacer Inversiones en la ciencia; destacar la importancia del trabajo solidario y en equipo, para enfrentar de manera mucho más eficiente las crisis globales; Impulsar las mejorías a nivel ambiental; el fomento de la industria y el comercio a un nivel local; y finalmente la promoción de planes de reconstrucción y de ayuda con enfoques basado en lo ecológico.

***Dr. Jairo Ramón Villasmil Ferrer***

[jaravife@gmail.com](mailto:jaravife@gmail.com)

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, Santa Ana de Coro, Falcón  
Venezuela

<https://orcid.org/0000-0002-5535-3132>