



# RESILIENCIA y COVID-19

## *“Herído pero no vencido”*

MILÁN- 2020 – por Verónica Hurtubia Toro

# Introducción

# PRESENTACIÓN





COVID-19 un “Cisne negro”

# Covid-19 un “Cisne negro”

## CISNES NEGROS

### QUE SON?

- Nassim Taleb – propone la metáfora de los cisnes negros. Para definir acontecimientos que cumplen con 3 características:
  - **Raros / Sorpresivos**
  - **Generan gran impacto**
  - **Imposible de predecir**
- Esta idea fue replanteada por Anna Forés y Jordi Grané, para explicar el concepto de **resiliencia generativa**



# Covid-19 un “Cisne negro”

## CISNES NEGROS

**Covid -19 es un Cisne Negro?**

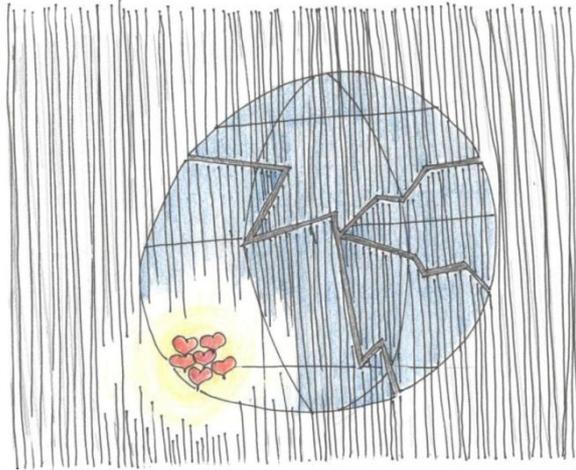


**¿Covid-19 es un hecho traumático?**

# Covid-19 un “Cisne negro”

## CISNES NEGROS

¿CÓMO VIVIR/ CONVIVIR CON  
LOS CISNES NEGROS?



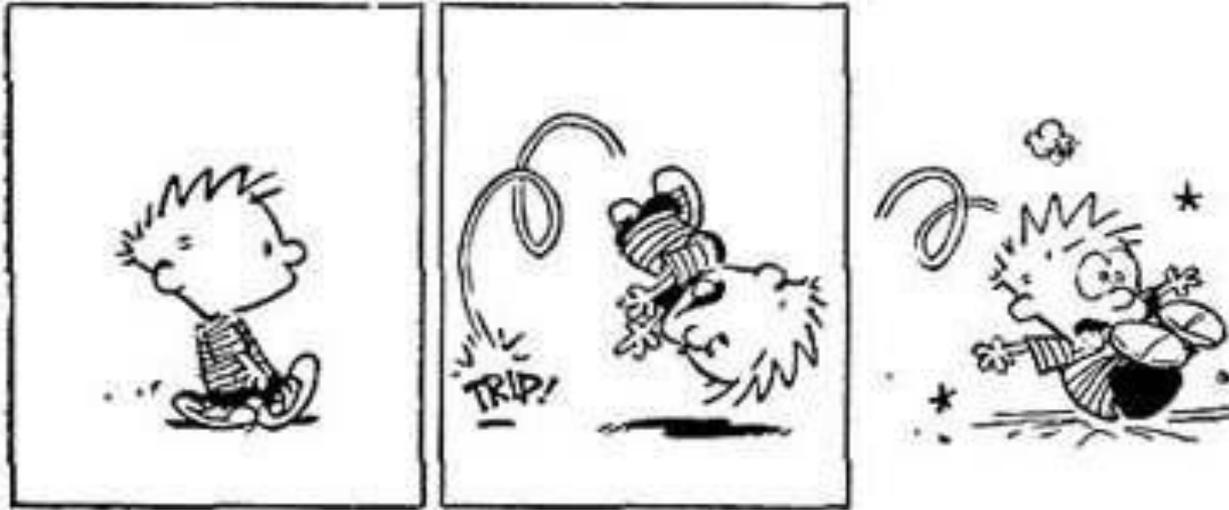
¿Una visión centrada sólo en la vulnerabilidad es suficiente?



RESILIENCIA

La resiliencia

# UN ENFOQUE DIVERSO



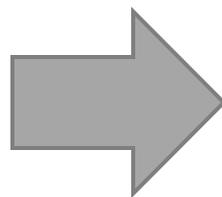
La resiliencia

# UN ENFOQUE DIVERSO



La resiliencia

# RESILIENCIA ES...



**OPORTUNIDAD**

**APRENDIZAJE**

**CRECIMIENTO**

**ESPERANZA  
REALISTA**

La resiliencia

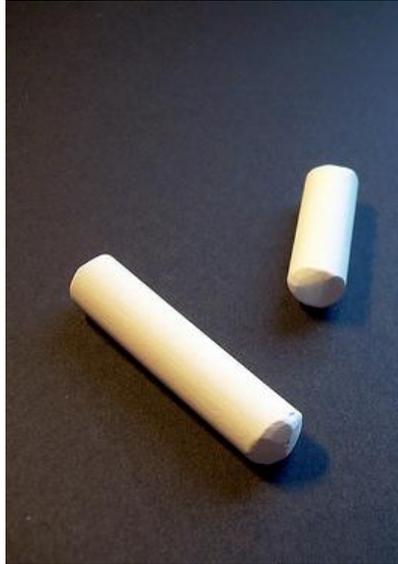
# CAMBIO DE MIRADA (Vanistendael)



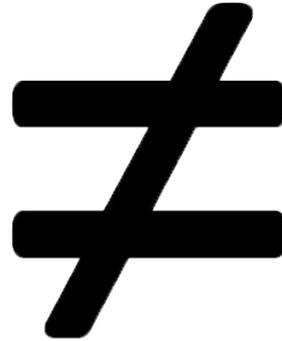
**¿Y TU? ¿QUÉ HAZ QUE CAMBIOS HAZ NOTADO EN TU VIDA?**

La resiliencia

# RESILIENCIA V/S RESISTENCIA



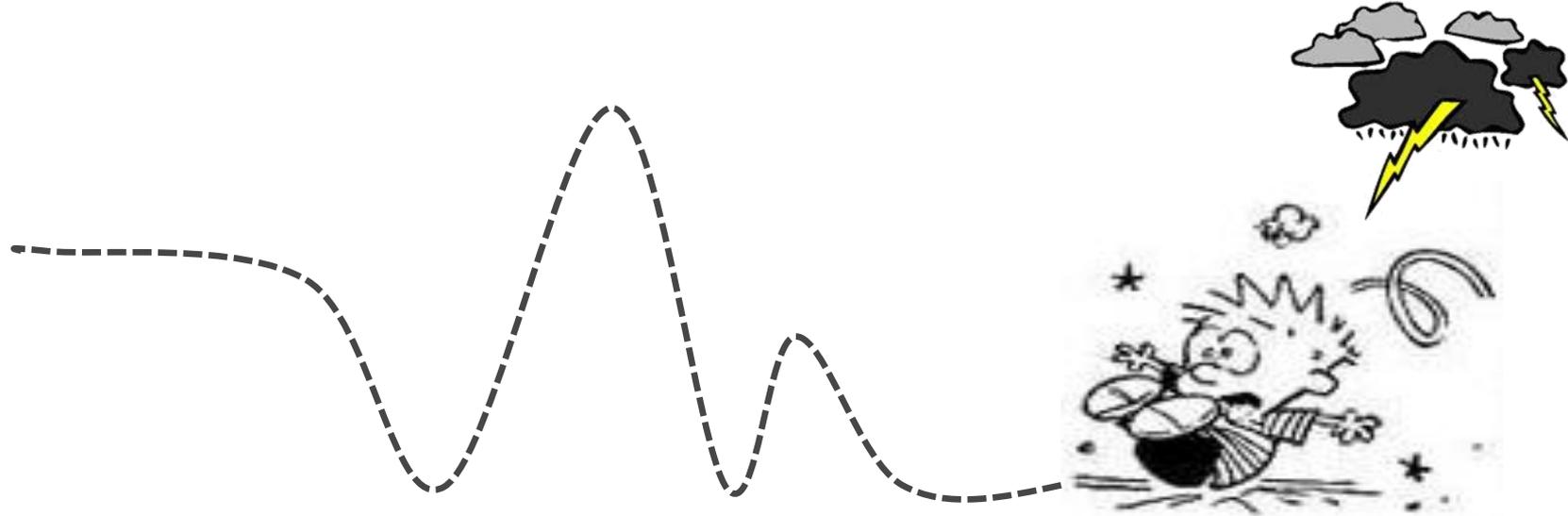
**ENFOQUE PASIVO**



**ENFOQUE ACTIVO**

# La resiliencia

## PROCESO



**4. Adaptación  
positiva o florecer**

**3. Fase de  
adaptación**

**2. Evaluación de  
los recursos**

**1. Fase de caos y  
confusión**

# La resiliencia

# PROCESO

¿En qué fase del proceso estamos?

¿Cuáles son las nuevas metas?

¿Cómo evitar que el contexto del  
Covid-19 se transforme en trauma?







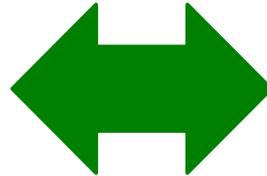
## FACTORES DE RESILIENCIA

# Factores de resiliencia

## FACTORES

### FACTORES DE RIESGO O NO RESILIENCIA

Pueden ser eventos, condiciones o experiencias de vida que aumentan, en quien las vive, la posibilidad de tener resultados negativos en el futuro. (Masten and Reed 2002)



### FACTORES DE PROTECCIÓN O DE RESILIENCIA

Pueden ser definidos como características del individuales, familiares y comunitarios que ayudan a combatir los efectos negativos de los factores de riesgo en el desarrollo del NNA

- ❑ Los factores protectores disminuyen los efectos de los factores de riesgo
- ❑ La presencia de un factor de riesgo no determina un resultado negativo
- ❑ Los factores de resiliencia cambian de contexto en contexto (modelo Holístico de Gloria Gil)

## Según Cyrulnik (2014)son:

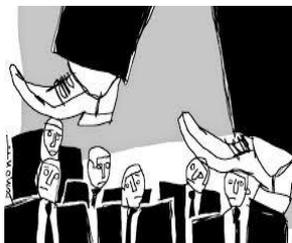


- AISLAMIENTO  
no tengo apoyo  
no puedo  
elaborar mi  
experiencia



- VERGÜENZA  
la culpa y  
humillación me  
alejan de todos y  
no acepto el  
apoyo de otros

## La resiliencia comunitaria (Suárez Ojeda) postula son:



- CORRUPCIÓN  
me hace perder  
la confianza en  
la comunidad



- FATALISMO  
No me permite  
visualizar un  
futuro positivo

## LÍMITES DE LA RESILIENCIA

El proceso de resiliencia inicia con la búsqueda del sentido/significado de las experiencias difíciles de la vida

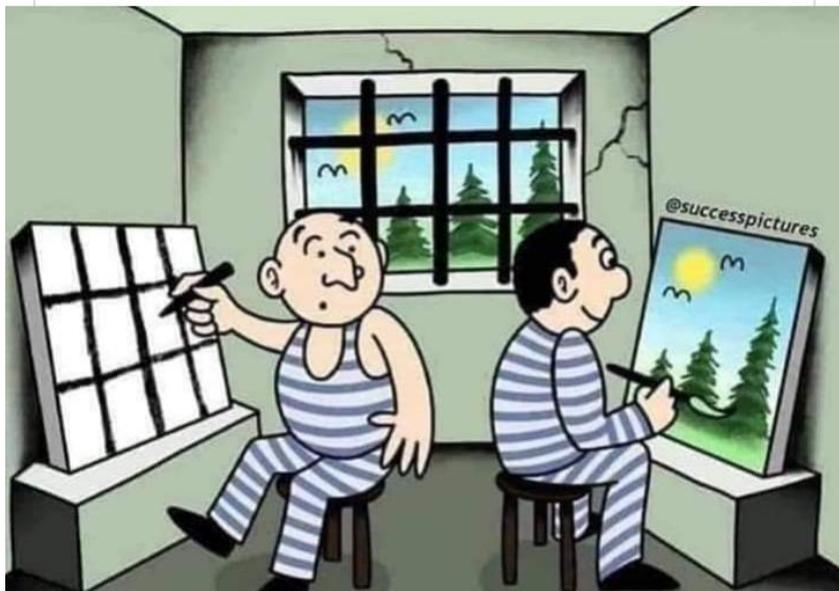
Si estoy solo, no puedo compartir con los demás mis sentimientos y temores.

Limitando el proceso de la resiliencia (Cyrulnik,2014)

**La resiliencia nace de la  
interacción (constante) entre el  
individuo y su entorno**



A continuación presentamos una selección de los factores de resiliencia que más influyen en el actual contexto de Covid-19



PALABRA/SILENCIO

VÍNCULOS

CREATIVIDAD

FLEXIBILIDAD

## PALABRA/SILENCIO

### Uso de vocabulario esperanzador

- Somos personas porque tenemos una historia que contar
- No hay un relato neutral
- Las palabras pueden sanar o ulcerar las heridas
- Respetar y darse momento de silencio

Covid-19 es una enfermedad, una  
pandemia pero **NO** una guerra



## VÍNCULOS

### Tiempo para tejer vínculos

- Cuidar y reforzar los vínculos del entorno social
- Identificar elementos que pueden ser de ayuda a los vínculos
- Oportunidad para integrar nuevos agentes de vínculos a la red (vecinos, amigos, familia, etc)

Covid-19 **NO** significa ruptura de vínculos



## CREATIVIDAD

### Creativamente resilientes

- Buscar alternativas
- Lenguajes creativos expresivos, ayudan a dar/buscar sentido
- Leer, escribir, dibujar, cantar, bailar. Se puede hacer solo o en familia/grupo

Covid-19 **NO** afecta la creatividad



## FLEXIBILIDAD

### Más allá de las certidumbre

- Construcción de proyectos de vida flexibles, poco condicionador por la certidumbre
- Flexibilidad se complementa con la creatividad y las demás factores

### Covid-19 **NO** es flexible





Todos los factores se interrelacionan entre ellos y son importante, pero es el factor del vínculo aquel que los une.



¿CÓMO RESILIAR?

¿Cómo resiliar?

# FACILITAD@R DE RESILIENCIA



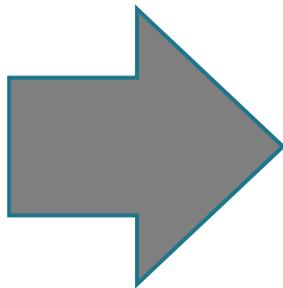
**El Facilitad@r es el catalizador de los procesos de resiliencia**

¿Cómo resiliar?

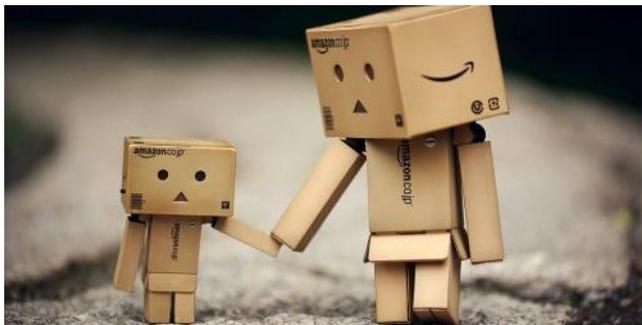
# FACILIDAD@R DE RESILIENCIA

## FACILIDAD@R

Los niños necesitan una figura que cuide de ellos y los guíe durante su desarrollo



## FACILIDAD@R DE RESILIENCIA (hay de dos tipos)



### EXPLÍCITO

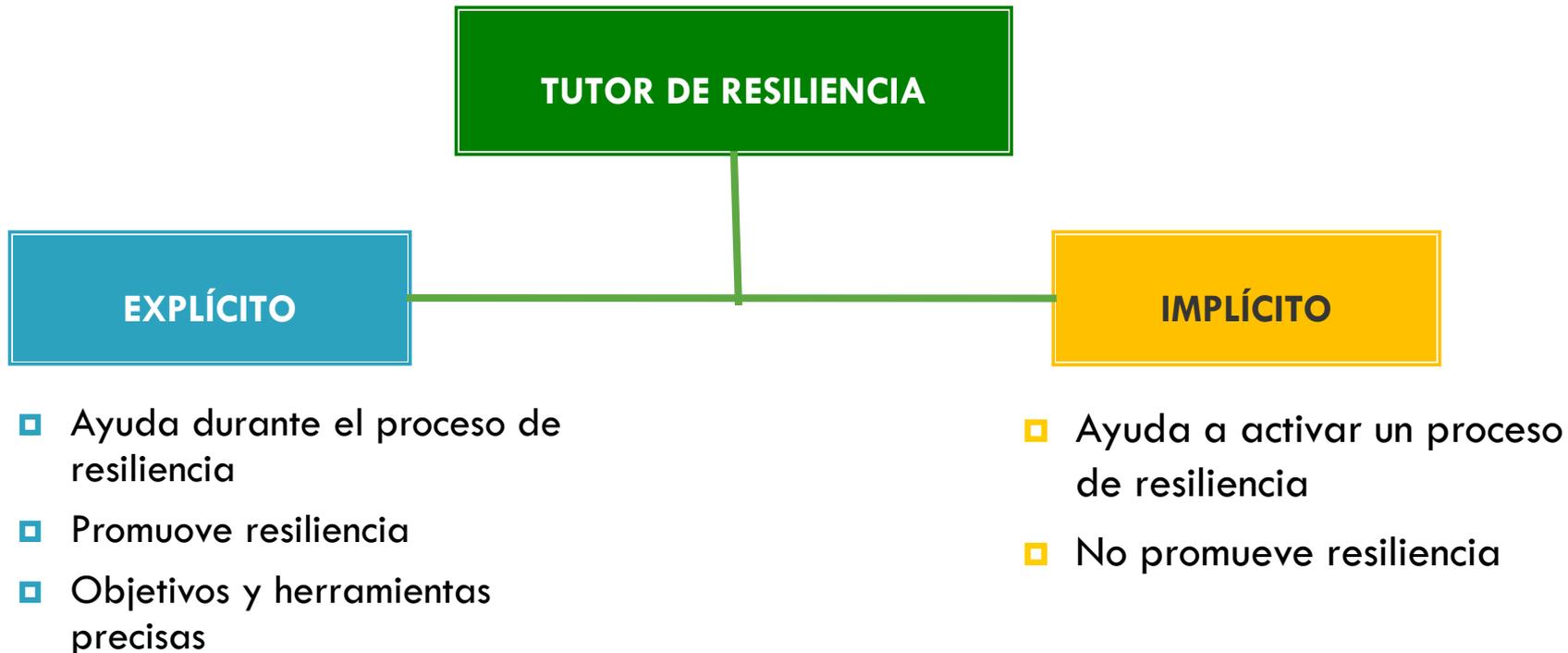
Persona que eligió una profesión donde ayudar a otros: educadores, psicólogos, doctores, etc

### IMPLÍCITO

personas u objetos que sin propósito se cruzan en la vida: vecino, desconocido, canción o película.

¿Cómo resiliar?

# FACILITAD@R DE RESILIENCIA



¿Cómo resiliar?

# LA RECETA DE LA RESILIENCIA

**No Hay** recetas mágicas... pero estos son algunos ingredientes:

- ▣ Diversidad V/S Homogéneo
- ▣ Pequeño V/S Standar
- ▣ Iniciativa local V/S planes macro

**El Facilitad@r debe ir mezclando los ingredientes junto con los recursos y los factores de resiliencia**

**No hay dos recetas iguales. ¿Cuál es la tuya?**



¿Cómo resiliar?

# LA RECETA DE LA RESILIENCIA

**Hoy, el Facilitad@r, debe ponerse nuevas preguntas**

**1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO**



¿Cuáles son los factores de resiliencia hoy?

**2. OBJETIVOS/ TARGET**



Actualmente ¿Cuáles son los objetivos prioritarios ?  
¿Cambiaron respecto a antes del Covid-19?

**3. TIPOS DE RECURSOS**



¿Hay nuevos recursos individuales y comunitarios ?

**4. ACCIONES (HERRAMIENTAS Y  
ACTIVIDADES)**



¿Qué puedo hacer a nivel individual y como organizacion? ¿las nuevas acciones, concuerdan con los objetivos?

# ¿Cómo resiliar?

## LA RECETA DE LA RESILIENCIA

### Recursos PERSONALES



Valores



Cognitivos



Expresivos

### Recursos COMUNITARIOS

Parroquia

Familia

Amigos

Vecinos



# ¿Cómo resiliar?

## LA RECETA DE LA RESILIENCIA

### ACTIVIDADES

| INDIVIDUALES   | FAMILIARES   | COMUNITARIAS   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>-Leer</li><li>-Escribir</li><li>-Bailar</li><li>-Actividad física</li><li>-Cantar, etc</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Nuevas reglas de convivencia</li><li>-Actividades conjuntas (cocinar, aburrirse, jugar)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Lista de las cosas que haré con mis amigos</li><li>- Enviar postales</li><li>- Video llamadas</li></ul> |

¿Cómo resiliar?

# LA RECETA DE LA RESILIENCIA

## CONSEJO FINAL

- ▣ **Lo posible:** alternativas viables
- ▣ **Navegar contra corriente:** trabajo en equipo, no solo el facilidad@r, interdisciplina
- ▣ **Atraversar fronteras:** curiosidad



# LECTURAS SUGERIDAS

## **Resiliencia:**

- ▣ Grané, J. y Anna Forés (2019) Los patitos feos y los cisnes negros.
- ▣ Vanistendael, S. (2016). La resiliencia o el realismo de la esperanza. París: Cuadernos BICE.
- ▣ Madariaga, J.M. (Eds.). (2014). Nuevas miradas sobre la resiliencia: Ampliando ámbitos y prácticas.
- ▣ Forés, A. y Grané, J. (2012). La resiliencia en entornos socioeducativos.

## **Resiliencia comunitaria:**

- ▣ Ungar, M. (2018) What Works: A Manual for Designing Programs that Build Resilience.
- ▣ Melillo, A. y Suarez Ojeda (2001) Resilienica. Redescubriendo las propias fortalezas

## **Tutores o Facilitadores de resiliencia:**

- ▣ Rubio, J.L. y Puig, G. (2015) Tutores de resiliencia. Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo.
- ▣ BICE (2019) La resiliencia: de la inspiración a la acción.

THANK  
YOU

Arigato

Efharisto

Gracias

Danke

Shukran

Thoinsks  
Moite

Merci

Mahalo

Grazie

Spasiba

Dankie

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