

Lenys Senovia Piña-Ferrer

<https://doi.org/10.35381/e.k.v7i13.3232>

Resiliencia frente a los cambios post Covid-19

La crisis del coronavirus trajo consigo una infinidad de cambios que de una manera u otra afectaron nuestras vidas. De hecho, a nivel personal las personas a medida que el confinamiento iba impactando, nuestros hábitos tuvieron que irse ajustando de modo de introducir nuevas formas de pasar el tiempo e incluso de relacionarnos. Es por ello que en los lugares de trabajo el Teletrabajo surge como una propuesta ante tal situación donde los cambios resultaron altamente significativos y bruscos donde no todas las personas los aceptaron de igual manera, otros incluso hoy día muestran resistencia. Ante ello hacer frente a ellos y tomar las medidas adecuadas es uno de los desafíos que han enfrentado las sociedades de todo el mundo.

De hecho, la crisis sanitaria, duro más de dos años y trajo consecuencias de toda índole, económicas, sociales, emocionales entre otras. Ante este escenario de adversidades y contratiempos entra en juego la resiliencia que no es más que la capacidad que tienen los seres humanos de poder enfrentar todo este tipo de situaciones adversas que lo hacen desempeñarse y desenvolverse en un ambiente acorde a sus comportamientos u/o necesidades y con ello poder salir fortalecido.

Asimismo, se puede decir que existe un conjunto de comportamientos ante estas situaciones o escenarios que pueden ser aprendidos de manera natural y otros que contribuyen a la resiliencia , puesto que algunos se desarrollan en las personas desde su infancia lo cual al llegar a la adultez le permiten ponerlos en práctica , sin embargo pueden traer consecuencias como el estrés, desequilibrios emocionales que sino se controlan pueden afectar su inteligencia emocional y esto por supuesto son factores que no le permitirían ser resiliente.

Lenys Senovia Piña-Ferrer

Es importante de igual manera mencionar algunos factores que las personas deben poner de manifiesto para poder impulsar la resiliencia, entre ellos se pueden mencionar el optimismo, queriendo decir con esto que una etapa difícil puede representar una oportunidad, el autoanálisis es decir la forma en que nosotros nos vemos puede cambiar la manera en que vemos al mundo, también se hace necesario recordar los éxitos que hemos tenido, queriendo significar que ante situaciones adversas podemos obtenerlos de nuevo. El apoyo, el trabajo en equipo es fundamental, todo esto te conducirá a no personalizar los fracasos y ello al mismo tiempo te generara situaciones estresantes, por ende, algunos factores te llevarían a salir de tu zona de confort. Todos estos aspectos al internalizarlos pueden contribuir con un individuo a poner de manifiesto su resiliencia.

En el mismo orden de ideas se puede señalar que con los elementos mencionados podemos detectar a grandes rasgos cuando un individuo es resiliente: si pone en práctica el autoconocimiento y la autoconfianza, si es empático, sociable, es positivo, maneja el sentido del humor, es flexible, tolerante, creativo, vive en el presente, todo este conjunto de atributos pueden coadyuvar a que dentro de cualquier equipo de trabajo frente a situaciones adversas los individuos puedan poner de manifiesto la resiliencia.

Dra. Lenys Senovia Piña-Ferrer. Ph.D

lenyspina@iieakoinonia.org

Instituto de Investigación y Estudios Avanzados Koinonía, Santa Ana de Coro, Falcón
Venezuela

<https://orcid.org/0000-0002-9493-7499>