

La Resiliencia como una Estrategia Motivacional para los Estudiantes de Ingeniería Informática

M. en C. Dora Araceli Cruz Huerta*



Acerca de la autora...

Profesora de la División de Ingeniería Informática del Tecnológico Nacional de México / Tecnológico de Estudios Superiores de Ecatepec

Resumen

Como señala la Comisión Europea, la perspectiva de la resiliencia para salvar más vidas, es menos costosa, contribuye a reducir las desigualdades sociales y la pobreza, mientras aumenta el desarrollo social sostenible. La Estrategia Internacional para la Reducción de Desastres es una iniciativa de las Naciones Unidas para desarrollar ciudades más resilientes. La Comisión Europea, por su parte, ha propuesto una nueva Comunicación Estratégica al Parlamento Europeo y al Consejo, en la que las ayudas humanitarias se vinculen al desarrollo para incrementar

la resiliencia y reducir la vulnerabilidad de las personas afectadas por desastres (La Comisión Europea, 2012).

Por tal motivo, la presente investigación tiene como finalidad que los alumnos de Ingeniería Informática conozcan las oportunidades para comprender lo que significa ser eficientes y competentes, basados en una formación de desarrollo integral, tomando en cuenta que hay un sin número de ideas acerca de la eficiencia y cómo lo pueden conseguir, ya que no muchas de éstas tienen como fundamento la ciencia.

Para ello, es importante conocer sobre estudios avanzados que enseñan los principios básicos y las habilidades prácticas para alcanzar principalmente una vida eficiente con sentido y que les permita lograr en mayor medida, una estabilidad para su éxito profesional.

Palabras Clave.– Resilio, Resiliencia, Anomía, Asiliente.

Abstract

As the European Commission points out, the perspective of resilience to save more lives is less expensive, contributes to reducing social inequalities and poverty, while increasing sustainable social development. The International Strategy for Disaster Reduction is a United Nations initiative to develop more resilient cities. The European Commission, for its part, has proposed a new Strategic Communication to the European Parliament and the Council, in which humanitarian aid is linked to development to increase resilience and reduce the vulnerability of people affected by disasters (The European Commission, 2012).

For this reason, the purpose of this research is for Computer Engineering students to know the opportunities to understand what it means to be efficient and competent, based on a comprehensive development training, taking into account that there are a number of ideas about the efficiency and how they can achieve it, since not many of these are based on science.

For this, it is important to know about advanced studies that teach the basic principles and practical skills to mainly achieve an efficient life with meaning and that allows them to achieve, to a greater extent, stability for their professional success.

Keywords.– Resilio, Resilience, Anomy, Asiliente.

Introducción

Cuando los estudiantes ingresan a nivel universitario, significa un cambio radical y preocupante en sus vidas, ya que consideran que se enfrentarán a situaciones y responsabilidades que muchas veces rebasan sus expectativas. Son grandes transiciones, aunado a los malos hábitos de estudio, problemas familiares, económicos y la forma en que manejan la diversión, que para algunos es lo más importante en su vida, porque dada su edad, quieren escapar de algunos de los problemas antes mencionados, mientras que otros no tienen una idea clara de lo que tratará la carrera de Ingeniería Informática del Tecnológico de Estudios Superiores de Ecatepec, ya que muchos se incorporan a ella debido a que no lograron ingresar a otra universidad, que según ellos consideraban de más calidad, o porque les queda más cerca de su domicilio y por consiguiente los gastos serán menores, o porque un familiar o amigo se la recomendó, pero otros la eligen por una decisión personal.

Esta problemática trae consigo consecuencias que son comunes entre los jóvenes universitarios, sobre todo el alto índice de reprobación y deserción.

Por tal motivo, esta investigación se centró en implementar algunas estrategias para lograr, en la medida de lo posible, su resiliencia, la cual les permita una estancia universitaria armónica y equilibrada en la División de Informática, y en dado caso, recuperar a los posibles desertores.

Es importante destacar y entender que el término resiliencia procede del latín *resilio* (resalio), que significa volver a saltar, rebotar, reanimarse. Se utiliza en la ingeniería civil y en la metalurgia para calcular la capacidad de ciertos materiales para recuperarse o volver a su posición original cuando han soportado ciertas cargas o impactos que los deforma. Por extensión, la resiliencia podría representarse como la modificación que sufre un objeto que recibe un impacto (una pelota lanzada contra una pared), la capacidad para sobreponerse y en ocasiones para salir lanzada (rebotada).

En materia de ecología, en noviembre 2013 se describió la capacidad de ciertos ecosistemas para absorber y adaptarse a los cambios, manteniendo su estado habitual de funcionamiento. Sin embargo, las ciencias sociales incorporaron el término a partir de los años 80 para describir a personas capaces de desarrollarse psicológicamente sanos, a pesar de vivir en contextos de alto riesgo, como entornos de pobreza y familias multiproblemáticas, situaciones de estrés prolongado, internamiento obligado, entre otros. Se refiere tanto a los individuos en particular como a los grupos familiares o colectivos que son capaces de minimizar o sobreponerse a los efectos nocivos de las adversidades o a los contextos desfavorecidos socioculturalmente, y finalmente recuperarse tras haber sufrido experiencias notablemente traumáticas, en especial catástrofes naturales, epidemias, pandemias, guerras civiles, deportaciones, campos de concentración, etcétera (Rutter, 1993; Werner, 2003).

Hoy día, la resiliencia se concibe generalmente como:

Una actitud y una conducta orientada a la norma, que se caracteriza principalmente por transformar la visión real de uno mismo por una visión que demuestra la competencia del individuo, el equipo y el grupo social para resolver problemas y para alcanzar un alto estándar de vida, haciendo que se obtengan resultados positivos ante la adversidad. Es producida por cambios estructurales que forman integración. Se asemeja a aquella pelota de tenis que mientras más duramente es golpeada hacia el suelo, más fuertemente rebota elevándose al cielo (Flores, 2007).

La idea de la resiliencia ha reforzado la perspectiva más actual, contextual y sistémica del desarrollo humano a nivel individual y social. Afirma que una vida difícil, precaria y conflictiva, conduce de manera inevitable hacia la desadaptación y los trastornos



psicológicos. Frente a los determinismos biológicos, medioambientales y pandémicos, la perspectiva de la resiliencia destaca la complejidad de la interacción humana y el papel activo-protagónico del individuo en su desarrollo. De igual modo, insiste en que los contextos desfavorables y las catástrofes colectivas no afectan por igual a todas las personas, ya que cada una responde en diferente forma a los conflictos y al estrés.

La resiliencia no se encuentra sólo en los seres excepcionales, sino en las personas normales y en las variables naturales del entorno inmediato.

Hay que tomar en cuenta que existen diversas definiciones de la resiliencia, que se pueden agrupar en cinco categorías:

La resiliencia como estabilidad

Se entiende la resiliencia como la resistencia o la capacidad de permanecer íntegro frente al golpe o de soportar una situación difícil, de ser capaz de vivir y desarrollarse con normalidad en un entorno de riesgo que genera daños materiales y estrés. También se entiende como resiliencia, la capacidad de asimilar y absorber daños de cierta magnitud y a pesar de ello permanecer competente.

La resiliencia como recuperación

Se refiere a la capacidad para volver al estado original, tener una vida significativa, productiva, de normalidad, después de alguna alteración notable o daño debido a alguna situación adversa. Aquí se incluye la dimensión temporal en la superación de las dificultades. Una persona o colectivo que se recupera con prontitud, sería considerada más resiliente que aquella otra que necesita más tiempo o la que difícilmente se restablece a pesar del tiempo transcurrido.

La perspectiva de la resiliencia parte de la idea de que todas las personas y los grupos humanos tienen dentro de sí elementos que le llevan a su desarrollo, a la normalidad, al equilibrio, cuando éstos han sido alterados.

La resiliencia como transformación

Implica una dimensión más compleja según la cual las personas son capaces de resistir y proteger su integridad a pesar de las amenazas y además salir fortalecidas, transformadas positivamente por la experiencia. Incluye los procesos de regeneración, reconversión, reorganización personal y, en su caso, social, la apertura a las nuevas oportunidades surgidas a raíz de la crisis (ecológicas, industriales).

Esta perspectiva enfatiza las capacidades de las personas para la adaptación a los cambios, la capacidad de aprender, la creatividad, la orientación hacia el futuro, las fortalezas y oportunidades, más que los peligros y las debilidades. En algunos casos, los desastres pueden llevar a ser oportunidades para cambiar o mejorar las deficientes condiciones de vida de los afectados (Olabegoya, 2006).

La resiliencia comunitaria

Con un origen latinoamericano, donde a los desastres naturales se han añadido a la pobreza y la desigualdad, la resiliencia comunitaria es aún un concepto más reciente que la resiliencia individual y se refiere a aspectos de afrontamiento por parte de grupos humanos de los traumas y conflictos colectivos, en los cuales influyen otros aspectos psicosociales, además de las respuestas individuales al estrés.

La comunidad se entiende que es una entidad social con mayor significado que el número de personas localizadas en un territorio. Son individuos que, por encima de la cantidad de sus miembros, mantienen entre sí relaciones humanas y económicas, comparten ideas, valores, costumbres, metas, instituciones y servicios con distinto grado de conformidad y de conflicto. Estas variables determinan en gran medida tanto las fortalezas como la vulnerabilidad, y consecuentemente también inciden en el impacto social de los desastres y catástrofes, y en la capacidad de afrontamiento, recuperación y transformación posibles.



La resiliencia comunitaria se refiere, por lo tanto, a la capacidad del sistema social y de las instituciones para hacer frente a las adversidades y para reorganizarse posteriormente de modo que mejoren sus funciones, su estructura y su identidad. Identifica la manera en que los grupos humanos responden a las calamidades que como colectivo les afectan al mismo tiempo y de manera semejante (terremotos, inundaciones, sequías, atentados, represión política y otras), al tiempo que muestra cómo se desarrollan y fortalecen los recursos con los que ya cuenta la comunidad. Comprende tanto los recursos tangibles, es decir los recursos materiales, humanos o procedimentales que protegen a los individuos y compensan las debilidades, como los intangibles, aquellos que capacitan para sobreponerse a las dificultades y para lograr una adaptación exitosa.

La resistencia a los que tratan de invadirles o expulsarles de su territorio, la solidaridad en situación de crisis económica (hambre, desempleo, pobreza, desamparo, entre otros), la respuesta conjunta y desinteresada a una situación de emergencia (inundaciones, terremotos, derrumbes), el apoyo humano a las víctimas de conflictos sociopolíticos (víctimas de guerra, de atentados, desplazados, refugiados) han sido circunstancias habituales en muchas sociedades a la largo de la historia. Cuando ocurren situaciones críticas, en muchas personas afloran sus cualidades más positivas, aquellas que incluso creían desconocer, se apresuran a la reconstrucción de la ciudad y los servicios, dispuestas para actuar en favor del beneficio colectivo. Y en estas situaciones, algunas sociedades han sido transformadas positivamente.

Las primeras reacciones de las personas antes situaciones percibidas como perjudiciales, de peligro a la colectividad, no son precisamente negativas o desadaptativas, ni se producen necesariamente en el caos social (San Juan, 2001). También hay frecuentes comportamientos de afrontamiento positivo, de cooperación, de ayuda mutua, aun cuando no hay orientaciones predeterminadas o son insuficientes. Las personas también se comportan de manera ordenada, a pesar del caos inicial, por ejemplo, ayudan a la víctima de al lado, aun cuando ellos mismos tenga daños; las crisis emocionales no son las más frecuentes y el miedo y la rabia no llevan automáticamente a la desesperación y la huida, si ésta no es necesaria. Pronto captan las orientaciones de alguna autoridad o persona que asume algún tipo de liderazgo.

Los saqueos, robos y agresiones no son los más frecuentes, incluso cuando son los más difundidos por la televisión, y con frecuencia obedecen a conflictos sociales, étnicos o estados carenciales que les afectaban con intensidad y previamente a la crisis (Páez, Fernández y Martín, 2001). Una minoría se ve afectada por el llamado estrés postraumático, mientras que la mayoría de las víctimas demuestra una aceptable capacidad de absorción del golpe. A la desorientación inicial que un atentado terrorista produce y al incremento de la vulnerabilidad, enseguida se contraponen conductas de autoafirmación como mecanismo de compensación: exaltación de valores propios, aumento de la participación política, luto generalizado, actos de homenaje y de recuerdo de las víctimas, entre otros.

En realidad, la resiliencia comunitaria no es una intervención específica o delimitada a responder a un determinado acontecimiento adverso. Es mucho más que eso. Es la capacidad por parte de la comunidad de detectar y prevenir adversidades, la capacidad de absorción de una adversidad impactante y la capacidad para recuperarse tras un daño, esto es en definitiva lo que define a la resiliencia comunitaria (Twigg, 2007).

Se construye en el día a día, cuando las personas se involucran en mejorar las condiciones medioambientales de su comunidad, participan en la reducción del cambio climático, en el consumo responsable, en la implantación de los derechos humanos y la justicia social, en la resolución no violenta de los conflictos, entre otros.

Resiliencia y vulnerabilidad social

Cuando en la década de 1980 se introdujo el concepto de resiliencia en las ciencias de la salud, el concepto más cercano era el de la invulnerabilidad. M. Rutter (1993) subrayó algunas diferencias entre invulnerabilidad y resiliencia. A diferencia del concepto de invulnerabilidad, que aparece como una característica intrínseca, estable e inmutable, la vulnerabilidad y la resiliencia nunca son cualidades generales, permanentes y completas de las personas ni de los grupos, puesto que pueden variar según sea el tipo de desastre o adversidad, y de acuerdo con las circunstancias en las que se encuentren los individuos. Una comunidad puede resistir y hacer frente a ciertos conflictos, pero otras no, de igual modo que en algún momento de su vida pudo ser resiliente y, pasado un tiempo, tal vez no.

Es improbable que alguien sea resistente a cualquier problema y en todo momento. Por eso toda vulnerabilidad y resiliencia son específicas y locales. La resiliencia implica una cualidad inestable, dinámica, que se desarrolla, que se crea en el tiempo y se mantiene en la dialéctica de las personas y el contexto.

A continuación, se mencionan algunos elementos importantes a considerar:



Anomia

Cabe destacar que lo contrario de la resiliencia es la anomia asiliente, la cual se refiere a una transformación importante, una impotencia aprendida, que afecta directa y negativamente al desarrollo socioeconómico de grandes grupos sociales. Es uno de los factores de riesgo más determinantes de un bajo crecimiento y hasta de la pobreza. La anomia asiliente, es una actitud enferma, una conducta desviada de la norma, que se caracteriza principalmente por transformar la visión real de sí mismo, por una visión errónea, que demuestra la incompetencia del individuo y del grupo social para resolver problemas y para alcanzar un alto estándar de vida, haciendo que se obtengan resultados negativos ante la adversidad (Flores, 2006).

La anomia asiliente social es producida por los cambios estructurales que forman diferencias, marginación y exclusión social, racial y étnica. Podría ser lo opuesto de la resiliencia social y llamarse asiliencia social. Forma la creencia de que no se puede lograr, realizar o alcanzar y satisfacer la mayoría de las necesidades o motivaciones humanas, cuando en realidad sí se puede. La creencia de ser incompetente ante la adversidad, cuando realmente no lo es, ya que se trata de una incompetencia aprendida.

En una sociedad con un alto nivel de diferenciación social como es la latinoamericana, Emile Durkheim hubiera vuelto a definir la anomia como lo hizo en 1893, en su publicación “La división del trabajo en la sociedad”: la anomia es un estado sin normas que hace inestables las relaciones del grupo, impidiendo así su cordial integración. Esto surge cuando se interrumpe el orden colectivo, permitiendo que las aspiraciones humanas se eleven por encima de toda posibilidad de alcanzarse y en su estado extremo puede llevar al suicidio.

Las investigaciones de Atteslander (1999), en el Swiss Academy for Development (SAD) concluyen en llamar a la anomia como una condición de estructuras socioeconómicas que aparecen durante periodos con cambios estructurales rápidos, cuando el proceso social sistemático que refuerza la integración social declina en su trayectoria y fuerza; al mismo tiempo se destaca una mala integración entre las estructuras sociales y culturales. Este estado de anomia se asocia con una gran dificultad de adaptación del individuo, lo que resulta en una pérdida general de la orientación social, el desarrollo de sentimientos de inseguridad, alto nivel de miedos injustificados, desarrollo de marginalización, aumento de sobreexpectativas incontroladas, sentimientos de relativa privación, y dudas sobre la legitimidad de los principales valores sociales.

Esta forma de anomia es relacionada con la “resiliencia”. Específicamente con la resiliencia anómica concebida en la psicología. La relación de la anomia asiliente con la resiliencia, amplía comparativamente la propuesta de resiliencia, pudiéndose llamar resiliencia nómica la que se refiere a las capacidades logradas en un individuo que puede constantemente afrontar la mayoría de las adversidades de la vida.

La resiliencia nómica es la principal herramienta con la que construimos nuestra capacidad de afrontar los desafíos básicos y relevantes de la vida, el triunfo y el camino de la felicidad. Nos permite alcanzar el respeto, la dignidad, los principios morales y el gozo del fruto de nuestros esfuerzos. No es un don estático, sino un don tan dinámico que si se descuida, se pierde. Puede variar. Es como la autoestima, la ecología o la salud, si se cuidan se pueden fortalecer. Puedes hacer tuya la Visión Positiva del Futuro de la Humanidad; cada vez es más importante que líderes, jefes, capacitadores, instructores y maestros, sean capaces de crear una reacción en cadena, que contribuya a la formación de una resiliencia para todos.

Estrés

Seligman alerta al mundo respecto a su creciente pesimismo, depresión, suicidio, ansiedad, desorden por estrés postraumático, abuso de drogas, violencia, cosa que en México no es nada nuevo ni desconocido entre los empleados, estudiantes y familias. Y esa realmente no es una labor del gobierno. Además, Seligman promueve desde hace varios años, sus programas de Resiliencia, con efectividad probada para construir mejor bienestar, salud física, más paz y mayor productividad en el trabajo, sin regresar a la anomia asiliente. Por todo esto, es importante saber qué es el estrés y cómo dominarlo.

Lazarus & Folkman (1984) [1] resaltan que el estrés es una relación entre la persona, su entorno y las circunstancias que vive, y el individuo las percibe como una amenaza o algo que exige de ella más de lo que puede dar y colocando en peligro su bienestar. Es uno de los síntomas de la anomia asiliente.

Hay que considerar que el estrés, hasta cierto punto, es necesario para el desarrollo y superación del ser humano, al ser una condición que al poner a la persona en una situación de crisis lo hace desarrollar estrategias de adaptación o la creación de soluciones alternativas que implican un crecimiento personal. Lo anterior se conoce como estrés positivo o eustrés, y depende de la actitud que la persona tome ante cualquier problema que deba resolver.

Considerando lo anterior, tenemos que el eustrés o estrés positivo, nos hace más productivos y creativos, resistentes a las enfermedades al elevar nuestro sistema inmunológico, nos llena de vitalidad y nos permite tener relaciones óptimas. Para visualizar mejor la manifestación del eustrés en la persona, por ejemplo aquella que nunca se desanima ante los problemas, siempre ve el lado positivo de las cosas, nunca la vemos enojada, sino con una sonrisa en la boca, nunca se enferma y siempre tiene una buena relación con los demás.

Desafortunadamente, el tema tiene un lado negativo: el distrés o estrés negativo. Se da cuando la situación generadora de tensión no se soluciona, se concibe insolucionable o cuando coinciden varias situaciones causantes de conflicto y no se les da una solución rápida o un manejo adecuado. Quien tiene anomia asiliente presenta estrés negativo, ya que su incompetencia aprendida la percibe como una amenaza y la vida le exige más de lo que cree que puede dar. Esto lo coloca en un estado de malestar y se le refuerza su anomia asiliente como círculo vicioso.

Afrontamiento

Por otro lado, es importante saber en qué consiste el Afrontamiento. En este caso, implica necesariamente la existencia de un factor de adversidad, peligro, fuerza en contra o dificultad, como obstáculo para alcanzar un objetivo.

Afrontar es resolver un peligro, problema o situación comprometida, lo cual es distinto a enfrentar, donde se busca pelear con el fin de aniquilar, desafiar o competir. Aunque algunos diccionarios los toman como sinónimos, en psicología se aclara que no es lo mismo pelear contra la adversidad, que resolver una adversidad. Son actitudes o respuestas diferentes ante la adversidad. Afrontar es abordar con éxito una situación difícil. En algunos estudios se destaca que el convertir la adversidad en reto, es lo que hace la diferencia en la actitud para afrontarla exitosamente. Este es un factor de la resiliencia nómica básico, que se desarrolla a temprana edad, junto con el factor autoanomia, fortaleciéndolo como todo músculo psicológico cuando se inicia afrontando pequeñas adversidades autónomamente.

El afrontamiento tiene gran poder en la resiliencia. Si una persona tiene el hábito de huir ante las dificultades y adversidades será un buen candidato para la anomia asiliente y no para la resiliencia nómica. Postergar, procrastinar y la excusitis (hábito agudo de excusarse) son actitudes de evasión ante los problemas. El afrontamiento es una actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de resolver a una determinada situación. Por lo tanto, los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos aquellos pensamientos, sentimientos y conductas, que el individuo puede utilizar para conseguir los mejores resultados en una determinada situación.



Autonomía

Se refiere a la facultad de la persona o la entidad que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros.

La autonomía depende de la responsabilidad de cada individuo. Si alcanzar sus metas requiere de la participación de otras personas, es responsable de saber lo que exigen de él y en qué van a cooperar, para así proporcionar todo lo que está de su parte.

Puede respetar su involucración, o aceptar o rechazar su cooperación según su criterio. Esa es su tarea. Debe ser consciente de ello y lograr que ellos también lo estén. Si no acepta asumir la responsabilidad por el logro de sus deseos, éstos no pueden llamarse deseos, sólo sueños. Si los acepta, ha de responder a la pregunta: ¿estoy dispuesto a hacer todo lo que me sea posible para conseguir lo que deseo? Eso es hacerse verdaderamente responsable a si mismo del hecho de alcanzar o no sus deseos, y no echarle la culpa a algo exterior.

La autodisciplina es un condicionamiento. Pero es preciso distinguir entre la disciplina y la autodisciplina. La disciplina es impuesta, en cambio la autodisciplina es autoimpuesta y lo hace con una profunda convicción. La eficiencia de una persona o grupo que es motivada a través de la autodisciplina, es mucho mejor que la que se logra con un jefe o padre de familia que ordena e impone su disciplina.

La autodisciplina tiene cuatro pilares:

- **Constancia.** No importa lo despacio que vayas, siempre y cuando nunca pares.
- **Aceptación.** Convencimiento total de aceptar un reto, una meta, una tarea o nuevos hábitos.
- **Fuerza de voluntad.** Determinación total para realizar una tarea, sin excusas ni pretextos y de buen ánimo.
- **Esfuerzo.** Es ese paso extra que cuesta dar, pero que te hace extraordinario.



Asertividad

Es la habilidad de expresar lo que queremos, sin atentar contra la integridad de los demás y sin dejar que nuestra integridad se vea lesionada. En realidad, es una relación Ganar/Ganar; ni soy pasivo ni soy agresivo. En la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos. Sería una relación donde yo pierdo y el otro gana. Con la agresividad lo hacemos de forma violenta y nos desvalorizamos en una relación Ganar/Perder. Se puede decir: ni te mando ni me mandas y podemos caminar juntos hacia un objetivo común, aunque no siempre estemos totalmente de acuerdo.

Autoestima

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, a nuestra manera de ser, a los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, es la necesidad de aprecio y se divide en dos aspectos: el que se tiene uno mismo (amor, propio, confianza, aprecio, suficiencia, entre otros), y el respeto y estimación que recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, entre otros). La expresión de aprecio más sana, según Maslow, es la que manifiesta “el respeto que le merece a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación”.

Sociabilidad Inteligente

Se refiere a la capacidad nata para interrelacionarse cordial y amablemente con los seres de la misma especie. Todos los seres humanos nacen con el valor que nos impulsa a buscar y cultivar las buenas relaciones con las personas. Existe una inteligencia social que puede florecer en los niños desde muy temprana edad. Los malentendidos, la mala voluntad o el egoísmo, pueden ser factores que deterioran una buena sociabilidad y la armonía entre los grupos sociales.

La comunicación, confianza, apoyo mutuo, respeto y amor, son factores que contribuyen a una buena relación humana. Una persona que apoya a su sociedad, le tiene confianza, participa con ella y la respeta, tiende a ser más sana y feliz. Hoy día, el éxito empresarial se fundamenta en el esfuerzo y los logros de una resiliente fuerza de trabajo, a la que siempre se le da el reconocimiento y la recompensa que merece por sus resultados.

Existen 10 valores resilientes como parte de una mejor cultura

1. Conciencia, para estar siempre auténticamente informado de lo pertinente.
2. Comunicación, para compartir claramente la información pertinente.
3. Transparencia, para hacer posible nuestra confianza mutua.
4. Compromiso y afrontamiento, para lograr con éxito los objetivos.
5. Apoyo mutuo, para lograr una integración sinérgica con empoderamiento.

6. Respeto, para que sea el fundamento de nuestras relaciones y negociaciones.
7. Integridad, para mantener nuestra credibilidad y responsabilidad.
8. Responsabilidad, para con ella determinar nuestras acciones.
9. Coraje, para abrir caminos con tolerancia a la frustración.
10. Pasión por la misión, para lograr lo anterior con entusiasmo y optimismo, permitiendo así una vida mejor.

Las soluciones para lograr una mejor calidad de vida personal y laboral son dejar que suceda el proceso natural de expansión, venciendo todos los temores y adversidades en este camino, sin miedo al cambio, ni a dejar las zonas antiguas e ineficientes por ser éstas sus “zonas de confort”, donde la seguridad en sí mismo es más cómoda.

Mediante terapias positivas basadas en aportar estimulación sensorial positiva, causando sensaciones existenciales muy positivas, se ha disminuido exitosamente la depresión crónica o aguda, y se ha mejorado la salud general, el bienestar, el optimismo y la esperanza. En pocas palabras, incrementa tu resiliencia nómica y por ende su bienestar y felicidad.

Resultados

Se aplicó una encuesta a los estudiantes de Ingeniería Informática acerca de su resiliencia y su anomía, obteniendo los siguientes resultados.

- Desintegración familiar; han tenido que formar corazas para defenderse de sí mismos, ya que requieren trabajar para pagar sus estudios e inclusive para apoyar a su familia.
- Hay una vorágine de cambios de estado de ánimo (alegres, enojados, entusiasmados, pesimistas, reservados). Son seres vulnerables, con variados sentimientos propios de su edad.
- Problemas económicos.
- Sentimentales.
- Falta de hábitos de estudio.

Lo anterior solo por citar algunos casos, por lo tanto, es importante fomentar la resiliencia de manera continua, para que logren siempre un equilibrio, y sobre todo, motivarlos para que realicen actividades deportivas y culturales, mismas que les ayudarán en gran medida a sentirse bien.

Conclusiones

Las diferentes condiciones o situaciones ocasionadas por pérdidas, pandemias, fenómenos naturales, contextos sociales o transformaciones tecnológicas, cambian vidas, pues algunas personas no se sobreponen tan fácilmente como otras, por eso es importante construir una resiliencia social permanente, diseñando estrategias que fortalezcan a la sociedad estudiantil en primer término, porque si tienen resiliencia, cumplirán sus objetivos en el ámbito personal y profesional.

Recomendaciones

La resiliencia se entiende como la capacidad de afrontar la adversidad, saliendo fortalecido y alcanzando un estado de excelencia profesional y personal en la medida de lo posible, para lograr un equilibrio emocional. Desde la Neurociencia se considera

que las personas más resilientes poseen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión, lo cual les ofrece una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos de cualquier índole.

Esa capacidad de resistencia se prueba en situaciones de un fuerte o prolongado estrés, como la pérdida inesperada de un ser querido; el maltrato o abuso psíquico o físico; las enfermedades, ya sean temporales o prolongadas; el abandono afectivo; el fracaso; las catástrofes naturales; la pobreza, y actualmente la pandemia.

La pandemia del Covid-19 ha impactado no solo a nivel económico, también educativo, social y de salud, entre otros; para ello, es importante saber afrontarla de manera constructiva, saber adaptarse con flexibilidad y salir fortalecidos de los sucesos traumáticos, como por ejemplo, aprender a trabajar de manera presencial y en línea.

Un estudio la Universidad Autónoma de México, cita 12 claves para desarrollar la resiliencia en la pandemia, por lo que se consideró importante transmitir las:

1. La auto observación, el autoconocimiento y dedicarnos tiempo

Detenernos primero a escucharnos, identificar lo que sentimos, lo que pensamos, lo que escuchamos, a reconocernos mejor e identificar lo que estamos viviendo y lo que sucede a nuestro alrededor. Conocer cuáles son las cualidades que nos permiten adaptarnos de manera positiva o no al cambio. Identificar cómo nos sentimos y la autorreflexión.

2. Cuidar cómo te hablas, qué te dices y cuánto confías en tus capacidades

Detectar que sin darnos cuenta tenemos pensamientos automáticos, cuando uno se dice “qué tonta o tonto soy”, entre otras ofensas. Debemos parar y analizar que no merecemos ni por terceros y mucho menos de nosotros mismos faltarnos el respeto. Es importante hablarnos con cariño, evitar la autoexigencia porque se cae en la presión; debemos reconocer las competencias, fortalezas y oportunidades, para que nos permita lograr nuestro autocontrol.

3. El humor

La actitud con que se vive la adversidad va a ayudar; buscar momentos agradables, fomentar las motivaciones, la esperanza. Alejarnos de noticias negativas de la pandemia, porque de manera inconsciente nos va llevando a un estado de ánimo ya no tan reactivo. Es importante nuestra actitud y disfrutar de actividades con la familia, escuchar música, disfrutar lo que comemos, platicar con los amigos, hacer ejercicio, bailar, nos va a permitir cambiar y lograr situaciones placenteras que nos saque de la monotonía o rutina.

4. Buscar un aprendizaje

De lo que vivimos, identificar qué puede ser una oportunidad para aprender, y saber qué capacidades podemos poner a prueba. No tenemos que centrarnos tanto en los problemas o las quejas; más que preocuparnos, hay que ocuparnos.

En este tiempo hemos aprendido a enseñar, estudiar o trabajar en línea; incluso a estar solos; muchos por el confinamiento o contagio están solos y es bueno saber que uno tiene la capacidad de estar solo y convivir con uno mismo. Por ello, preguntarse ¿qué he aprendido?, ¿qué puedo seguir aprendiendo, qué capacidades debo continuar desarrollando?

5. Equilibrio emocional

Identificar, analizar lo que me gusta y lo que no me gusta. Al identificar las emociones, aceptarlas y racionalizarlas, ayudará a muchos a convivir con las personas y a tomar incluso mejores decisiones. Que la emoción no domine, de ahí la importancia de que la persona se conozca y tenga una actitud diferente, lo que va a llevarnos a tener un equilibrio emocional.

La resiliencia es una cuestión cognitiva, que tiene que ver con todos los procesos que nos hacen pensar, sentir, con el lenguaje que estoy teniendo conmigo mismo, y la actitud, es la forma en que asumimos lo que pasa.

6. Compartir tus emociones

Sacar lo que uno siente y piensa, va a descargar la tensión que acumulamos, ya sea de manera verbal o escribiendo lo que uno siente; por ejemplo, llevar un diario ayuda mucho a expresar cómo nos estamos sintiendo y al hacerlo liberamos esa emoción; el FODA nos ayuda también, al igual que el ejercicio, yoga y meditación.

7. Contexto social

Identificar a las personas que están sumando o restando a nuestro bienestar. Buscar solamente a quienes sean resilientes y alejarse, en la medida de lo posible, de las personas que no aporten nada.

8. Elegir con quién convivo

Elegir con quién nos sentimos acompañados, que tengamos afinidad con quién aprendemos algo, quiénes van a traer bienestar a nuestras vidas y nos hagan sentir bien.

9. Cuidar nuestra salud (física y emocional)

El exceso de cortisol provocado por el sufrimiento psicológico, disminuye el pensamiento activo, altera el sueño, genera dolores de cabeza, provoca ansiedad,





no se come bien, entre otras cosas que nos alteran física y emocionalmente. Se recomienda hacer ejercicio, como se ha mencionado anteriormente, pues a nivel orgánico se desprenden sustancias como la serotonina, la dopamina entre otras, que nos hacen sentir mejor. Es importante incorporar el ejercicio como una rutina y consumir una mejor alimentación, así como asumir que como persona eres una prioridad. Si fomentamos la salud física, la emocional en conjunto va a mejorar.

10. Ser realista

Tenemos que aceptar lo maravilloso e injusto de la vida, porque tiene esa dualidad. Aceptar las cosas como son, nos planta en una situación más positiva que ir contra la corriente; en nuestras vidas suceden diversos acontecimientos, unos agradables y otros no, pero no hay que caer en “a mi todo me ocurre”, para evita la victimización.

11. Cuidar a dónde llevo mi atención

Dependiendo cómo interpretamos lo que leemos y escuchamos, va a definir mucho nuestro estado emocional. Si bien todos somos un mundo y cada uno interpreta la vida de acuerdo con sus recursos, experiencias, capacidades y aprendizajes de vida, es necesario ver a dónde focalizamos nuestra atención y nuestras emociones que identificamos y sentimos.

Muchas veces lo que interpretamos es de manera irracional, saber cómo estamos afrontando nuestra realidad nos va a ayudar mucho a interpretar de la mejor forma para que no salgamos afectados emocionalmente. El enfado, el nerviosismo, las emociones pueden alterar nuestra manera de interpretar las cosas.

12. Vivir

Hay que vivir como podamos, y hacer con lo que tengamos, lo que puedas. No exijamos más de lo que hay, ni vivir de otra manera, porque en este momento no está en nuestras manos poder salir a la calle y disfrutar lo que antes hacíamos. Que el miedo y la situación que tenemos no condicione nuestra vida, deja de estar atrapado en esos pensamientos anticipatorios, ¿qué va a pasar?, en estas situaciones de miedo,



impotencia, vulnerabilidad y angustia. Es mejor trabajar diariamente en aceptarse, en nuestras emociones. Tomar las riendas de cómo estamos viviendo en estos momentos y sentirnos mejor.

En este tiempo busquemos actividades que antes no hacíamos, como leer por placer, aprender un idioma, realizar un juego de mesa con la familia y se interactúa de otra manera, conectándonos con los dispositivos tecnológicos y platicando con los amigos, entre otras; es el momento de ser creativo, se debe disfrutar lo que se tiene, y vivir el día a día de manera equilibrada.

Tomemos en cuenta las siguientes palabras:

NO RESISTAS, APRENDE A VIVIR

Bibliografía referenciada y recomendada

Richard S. Lazarus PhD Susan Folkman PhD, *Stress, Appraisal, and Coping*, 1984
Ibid.

Martin E. P. Seligman, *Flourish* (Free Press, 2011).

AMA (2006). *Agility and Resilience in the Face of Continuous Change. A Global Study of Current Trends and Future Possibilities* 2006-2016, Nueva York, AMA.

Atteslander, Peter et al. (1999). *Comparative Anomie Research. Hidden Barriers-Hidden Potential for Social Development*, Aldershot, UK, Ashgate.

Bandura, Albert (2002). *Self-Efficacy in Changing Societies*, United Kingdom, Cambridge University Press.

Benedicto XVI (2007). *Salvados en la esperanza, Carta encíclica SPE SALVI*, Núm. 170, México, Paulinas.

Bloch, Ernst (1959). *Vestigios y El principio de la esperanza*, Madrid, Aguilar.

Bourdieu, Pierre y Jean-Claude Passeron (2005). *La reproducción. Elementos para una teoría del sistema de enseñanza*, México, Fontamara.

Branden, Nathaniel (1999). *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*, México, Paidós.

(1997). *Achieving High Self Esteem*, Nueva York, Sound Horizons.

Brooks, Robert y Sam Goldstein (2004). *El poder de la resiliencia. Cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*, México, Paidós.

(2008). *Cómo criar niños autodisciplinados*, México, Aguilar.

CEM (2012). *EDUCAR para una nueva sociedad. Reflexiones y orientaciones sobre la educación en México*, México, Conferencia del Episcopado Mexicano.

Cherniss, Cary y Daniel Goleman (2005). *Inteligencia emocional en el trabajo. Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*, Barcelona, Kairós.

Chomsky, Noam (2009). *La (des)educación*, Barcelona, Biblioteca de Bolsillo.

Clark Ann y Alan Clark (2003). *Human Resilience, A Fifty-Year Quest*, London, Jessica Kingsley.

Csikszentmihalyi, M. y Hunter, J. (2003). "Happiness in Everyday Life", *Journal of Happiness Studies*, 4(185-199), doi:10.1023/A:1024409732742.

Cyrułnik, Boris (1999). *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob.

Durkheim, Emile (1933). *The Division of Labor in Society*, Glencoe, Illinois, Free Press.

Ellis, Albert y Eliot Abrahms (2005). *Terapia Racional Emotiva*, México, Editorial Pax.

Flores Olvera, Dagoberto (2014). *Resiliencia nómica*, Toluca, IILD.

(2009). *Democracia y resiliencia, hacia una cultura de desarrollo humano*, 2o Congreso internacional sobre paz, democracia y desarrollo, Toluca, UAEM, pp. 2251 - 2277.

(2007). El concepto de pobreza y la cultura en América Latina, 3er Simposium sobre Historia, Sociedad y Cultura, Toluca, UAEM.

(2006). ¿Es suficiente con mejorar la educación para reducir la pobreza extrema?, 1er Congreso Internacional sobre Paz, Democracia y Desarrollo, Toluca, UAEM.

Flynn, Robert, Peter M. Dudding y James G. Barber (2006). *Promoting Resilience in Child Welfare*, Toronto, University of Ottawa Press.

Gil, Gloria Elena (2010). *El Guiniguada*, No. 19-2010, La Resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar, Las Palmas de Gran Canaria, España, ULPGC.

Grotberg, Edith H. (2001). *Resiliencia, Descubriendo las propias fortalezas*, México, Paidós.

Hawkins, David R. (2004). *El poder contra la fuerza*, London, Hay House.

Layous, K., y Lyubomirsky, S. (2014). *The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions*. In J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 473-495). New York: Oxford University Press.

Lazarus, Richard S. y Susan Folkman (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York, Free Press.

Liebenberg, Linda y Michael Ungar (2009). *Researching Resilience*, London, University of Toronto Press.

Lopez, Shane J., y Charles R. Snyder (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, Washington, DC, APA Press.

Lyubomirsky, S. y Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57-62.

Lyubomirsky, Sonja (2013). *The How of Happiness*, London, Piatkus.

(2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*, New York, Penguin Press.

Maslow, Abraham (1991). *Motivación y personalidad*, Madrid, Ediciones Diaz de Santos.

McClosky, Herbert y John H. Schaar (1965). "Psychological Dimensions of Anomy", *American Sociology Review*, Núm. 30, Washington, American Psychological Association.

Mello, Anthony (1992). *Una llamada al Amor*, Madrid, Sal Terrae. <http://www.opuslibros.org/libros/Una%20llamada%20al%20amor/presentacion.htm>

Merton, Robert K. (1964). *Anomie, Anomia and Social Interaction. Contexts of Deviant Behavior*, Nueva York, Free Press.

Murray, Christopher (2003). "Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability, and Resilience Remedial", *Special Education*, Núm. 29, Austin, Texas, Hammill Institute.

RAE (Real Academia Española) (2001). *Diccionario de la lengua española*, vigésima segunda edición, Madrid, Real Academia Española.

Rutter, Michael (1987). "Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms", *American Journal of Orthopsychiatry*, Núm. 57, Malden, Massachusetts, Wiley.

Seligman, Martin E.P. (2011). *Flourish*, Nueva York, Free Press.

(2007). *The Optimistic Child. A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience*, Nueva York, Houghton Mifflin.

(2002). *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Nueva York, Free Press.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). "Positive psychology progress: empirical validation of interventions". *American Psychologist*, 60(5), 410. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Smith, Ronald E. et al. (2002). *Psicología: Fronteras de la conducta*, México, Harla.

Snyder, Charles R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*, New York, Free Press.

Villalobos Pérez-Cortés, Marveya (2009). *Resiliencia: cómo adaptarse a los cambios. Una propuesta educativa*, México, Minos Tercer Milenio.

Villegas Aguilar, Patricia (1996). *El Hombre. Dinamismos fundamentales*, México, Universidad Iberoamericana.