



Desde marzo pasado Cuba se adentró en una crisis sanitaria sin precedentes. Todo este tiempo transcurrido junto a la COVID -19 constituye una oportunidad para el aprendizaje y la resiliencia.

La resiliencia, esa capacidad de recuperarse de la adversidad frente a una situación traumática y salir fortalecido de ella, se ha activado en muchas personas y hogares ante la pandemia de la COVID -19.

Al decir de la sicóloga Ivet Martínez Díaz, la humanidad transcurre por un escenario muy difícil en el que las personas hemos tenido que sacar una capacidad con la que todos contamos, pero que se activa principalmente en momentos de crisis, que es la resiliencia.

«La resiliencia no es más que esa capacidad que tenemos de poder acostumbrarnos a nuevas situaciones, a nuevos contextos, de poder sacar una fuerza que quizás no sabíamos que teníamos dentro. Es poder adaptarnos a nuevos hábitos, como por ejemplo el del uso del nasobuco, de tenernos que lavar las manos constantemente, de no poder abrazar o besar a las personas que queremos porque sabemos que haciéndolo las ponemos en riesgo».

Muchas personas luego de superar o ver cercana la posibilidad del contagio con el virus, encuentran sentido al sufrimiento y sacan de él un saldo positivo.

«Hay muchas personas que se han desbordado emocionalmente hablando, se han sentido muy mal, con sintomatología depresiva y de ansiedad. Esta es sin dudas una situación muy difícil, en la que hace mucha falta el apoyo que podamos tener de seres queridos, y esta proximidad a amistades, familiares o simples conocidos, es otro saldo positivo».

Practicar el optimismo, apoyar a los demás, recordar nuestros éxitos y gestionar el estrés son claves para lograr desarrollar la resiliencia.

«En este nuevo pico epidemiológico intentamos darle un oxígeno a nuestra vida y a nuestra economía priorizando la continuidad de las actividades productivas. Las personas pueden salir a trabajar cumpliendo con todas las medidas, lo que demuestra que tenemos y podemos acostumbrarnos a vivir con estas condiciones de pandemia y que en la medida que seamos capaces de entender la importancia que tiene mantenernos a salvo e ir retomando las actividades poco a poco, pues en ese sentido vamos a poder retomar nuestra vida».

Gracias a la resiliencia en tiempos de coronavirus muchas personas han emergido del dolor, se han empoderado y aprendido a apreciar el bien máspreciado, la vida.