



El bienestar a través de la resiliencia en tiempo de pandemia: Una mirada desde el trabajo social

Well-being through resilience in times of pandemic: A view from social work

Bem-estar por meio da resiliência em tempos de pandemia: uma visão do serviço social

Jenny Irlanda Tapia-Segarra ^I

jtapias@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9479-7692>

Mario Efrén Cabrera-Quezada ^{II}

mario.cabrera@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-7758-134X>

Nora Cueva-Palacios ^{III}

ncuevap04@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9322-493X>

Andrés Ernesto Cañizares-Medina ^{IV}

acanizaresm@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8717-4967>

Correspondencia: jtapias@ucacue.edu.ec

Ciencias de la salud

Artículo de revisión

***Recibido:** 19 de junio de 2021 ***Aceptado:** 15 de julio de 2021 * **Publicado:** 10 de agosto de 2021

- I. Magister en Trabajo Social Familiar, Licenciada en Trabajo y Servicio Social, Tecnólogo Investigador en Trabajo y Servicio Social, Formación de Formadores, Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- II. Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- III. Diploma Superior en Gestión del Talento Humano, Magister en Ciencias de la Computación Mención Aplicaciones Distribuidas, Ingeniero Especialidad Informática, Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- IV. Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

Resumen

En el presente documento se analiza el bienestar a través de la resiliencia en tiempo de pandemia, conceptualizando el bienestar desde la perspectiva social que mira al individuo como un ser eminentemente social. La pandemia ha creado escenarios dolientes en donde la población se ha visto obligada a buscar diferentes recursos de subsistencia, es aquí donde la resiliencia juega un papel importante como estrategia de afrontamiento en situaciones de dificultad.

La metodología utilizada ha sido de revisión bibliográfica con una tipología exploratoria, con la finalidad de conceptualizar el bienestar y resiliencia y conocer sobre los efectos de la pandemia covid-19 y cómo la resiliencia hace frente a esta situación difícil desplegando habilidades de afrontamiento. En el mismo sentido, se responde a cómo el Trabajo Social puede intervenir en un contexto de pandemia.

El enfoque cuantitativo ha permitido realizar un análisis de la información compilada y establecer dentro de los resultados una caracterización resiliente importante presente en la población encuestada.

La esencia del ser humano dispone la lucha por su supervivencia y la posibilidad de re escribir su propia historia con una visión más optimista del mundo. Apropiarse de la resiliencia como un estilo de vida, es un desafío para la persona como tal y más aún, un compromiso para el Trabajador Social que le apasiona su profesión e impulsa a descubrir lo que sí es posible.

Palabras Clave: Bienestar; resiliencia; pandemia; Trabajo Social.

Abstract

This document analyzes well-being through resilience in times of pandemic, conceptualizing well-being from a social perspective that looks at the individual as an eminently social being. The pandemic has created painful scenarios where the population has been forced to seek different subsistence resources, it is here where resilience plays an important role as a coping strategy in difficult situations.

The methodology used has been a bibliographic review with an exploratory typology, in order to conceptualize well-being and resilience and learn about the effects of the covid-19 pandemic and how resilience copes with this difficult situation by deploying coping skills. In the same sense, it responds to how Social Work can intervene in a pandemic context.

The quantitative approach has made it possible to carry out an analysis of the compiled information

and to establish within the results an important resilient characterization present in the surveyed population.

The essence of the human being provides the fight for his survival and the possibility of rewriting his own history with a more optimistic vision of the world. Appropriating resilience as a lifestyle is a challenge for the person as such and even more so, a commitment for the Social Worker who is passionate about his profession and encourages him to discover what is possible.

Keywords: Well-being; resilience; pandemic; Social work.

Resumo

Este documento analisa o bem-estar por meio da resiliência em tempos de pandemia, conceituando o bem-estar a partir de uma perspectiva social que olha o indivíduo como um ser eminentemente social. A pandemia criou cenários dolorosos onde a população foi forçada a procurar diferentes recursos de subsistência, é aqui que a resiliência desempenha um papel importante como estratégia de enfrentamento em situações difíceis.

A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica com uma tipologia exploratória, a fim de conceituar bem-estar e resiliência e aprender sobre os efeitos da pandemia covid-19 e como a resiliência lida com esta situação difícil, implantando habilidades de enfrentamento. No mesmo sentido, responde a como o Serviço Social pode intervir em um contexto de pandemia.

A abordagem quantitativa permitiu realizar uma análise das informações compiladas e estabelecer nos resultados uma importante caracterização resiliente presente na população pesquisada.

A essência do ser humano proporciona a luta pela sua sobrevivência e a possibilidade de reescrever a própria história com uma visão mais otimista do mundo. Apropriar-se da resiliência como estilo de vida é um desafio para a pessoa enquanto tal e, mais ainda, um compromisso para o Assistente Social que é apaixonado pela sua profissão e o incentiva a descobrir o que é possível.

Palavras-chave: Bem-estar; resiliência; pandemia; Trabalho social.

Introducción

Actualmente, la población en el mundo sigue luchando fuertemente contra el virus Covid-19. Una pandemia que sigue mostrando su agresividad ante la fragilidad humana que busca incansable poner fin a una crisis que por más de un año ha causado ansiedad, estrés, dolor y muerte.

En cuanto a la prevención y cuidado para evitar contagios, entre otros, uno de los puntos clave ha sido el distanciamiento social y físico de las personas lo cual se puede identificar como el detonante para otros malestares en la sociedad como la incertidumbre, miedo, agotamiento emocional y más. Como bien lo menciona Pasquale, la persona es un ser eminentemente social y su estado de bienestar social favorece el desarrollo social e individual de cada sujeto. El ser humano necesita relacionarse con otros, compartir en sociedad y al encontrarse en este sentido con una obligada restricción, viene un desajuste emocional y relacional que no siempre es sencillo sobrellevar. Si a esto se incorporan como producto de los efectos de la pandemia otros desequilibrios tales como los ocasionados en lo económico, laboral, familiar y salud, se observa la imperiosa necesidad de que la persona pueda encontrar mecanismos de afrontamiento que le ayuden a minimizar el impacto negativo que estos desequilibrios le puedan ocasionar y buscar alternativas de solución a corto plazo.

Conscientes de las situaciones de dificultad y dolor por las que atraviesa la población, se visualiza efectos más agresivos en las personas que se las ubica como más vulnerables. Por lo tanto, se establece que el aporte del Trabajo Social en el desarrollo del bienestar se determina a través de la protección social, la cual fomenta una participación ciudadana en la formulación de las políticas sociales y gestión en la consecución del logro del estado de bienestar que va desde lo micro hacia lo macro.

Desde este punto de vista, es pertinente analizar el bienestar a través de la resiliencia en tiempo de pandemia. No hay duda que el Covid-19 ha afectado directamente al sentido de bienestar de la persona, aquel bienestar social determinado por una serie de elementos que resultan en la satisfacción humana y por ende en su calidad de vida.

Por lo antes expuesto, es necesario fundamentar la importancia de la resiliencia como estrategia de afrontamiento a situaciones límite que experimenta el ser humano, pues son esas situaciones las que vienen a determinar el nivel de bienestar de la persona y por ende de la sociedad. En este marco, es pertinente mostrar cómo la resiliencia también se encarna en profesiones que, como el Trabajo Social, conviven con las necesidades de las personas, momentos de crisis y sin duda en aquella lucha contra la desigualdad haciendo frente desde una postura resiliente que pretende solventar realidades de injusticia social.

El bienestar y su conceptualización

Para el investigador Ricardo López, el bienestar es sentirse bien o realizado con uno mismo al ver satisfechas todas las necesidades refiriéndose a las situaciones mentales y físicas, las cuales generan un sentimiento de calma y tranquilidad.

El vivir dignamente, ha sido una de las metas trazadas por las personas a lo largo de su vida. El bienestar inició en el lenguaje gubernamental, académico y en organizaciones como los sindicatos, desde la finalización de la Segunda Guerra Mundial. Diversos autores como Titmuss (1987) señalan al bienestar como resultado directo de la transformación del Estado, en particular de su crecimiento el cual favoreció la expansión y oferta de servicios públicos básicos como la salud, educación, vivienda, empleo, entre otros. Al parecer, el bienestar es un concepto en constante construcción, sobre todo por su naturaleza ligada al desarrollo concreto de una sociedad específica. En este sentido, el desarrollo emerge como un complemento al bienestar, en el sentido de su asociación en la misma dirección. (Lopez, 2019, pág. 2)

El bienestar suele asociarse a la felicidad, la calidad de vida, salud, entre otros. Puede definirse en diferentes formas según los criterios al responder la pregunta ¿Cómo estoy?, una persona puede juzgar su nivel de bienestar a partir de las cosas materiales que posee como: vivir bien, su estado de salud, su apariencia física o las emociones que experimenta cuando reflexiona sobre su vida que es sentirse bien; se podría decir que el bienestar es una evaluación o apreciación personal en la cual los individuos hacen una valoración global de diferentes aspectos que consideran importantes en la vida.

Cada persona es única, es por ello que los criterios para evaluar el bienestar son únicos y particulares, al momento de cuestionar ¿Qué tan bien estoy en este momento de mi vida? Las personas tienen en cuenta en primer lugar, los aspectos personales y en segundo lugar los aspectos del medio en el que viven.

Algunos de los aspectos personales considerados al evaluar el bienestar son: a) los recursos económicos y las cosas materiales que se pueden adquirir con el dinero, b) los servicios públicos de calidad a los cuales se tienen acceso, c) la vivienda cómoda y agradable en un medio ambiente limpio y seguro, d) la salud física y las oportunidades, recursos y servicios que están disponibles en el medio, mantenerla o recuperarla cuando se la ha perdido o se ve amenazada por cualquier circunstancia, e) la auto aceptación, es decir, el reconocimiento de quienes somos y las actitudes

positivas que expresan las características con las cuales se identifica la persona, f) las posibilidades para entablar y mantener relaciones positivas con otras personas, g) las ocasiones en las cuales se ejerce la autonomía tomando las propias decisiones, expresando la propia opinión en los asuntos que afectan y participando en las actividades comunitarias y políticas, h) la habilidad personal para elegir y controlar las condiciones del medio en el que vive para satisfacer nuestros deseos y necesidades, i) los planes para el futuro que permiten darle sentido a la vida y la capacidad que creer y continuar logrando metas, j) el empeño en llevar a cabo acciones que permitan el desarrollo de las capacidades y seguir creciendo como personas.

Bienestar social

El bienestar social, es el conjunto de factores que emergen en la calidad de vida de las personas en una sociedad u organización y que como resultado pueda poseer elementos para la satisfacción humana de individuos, grupos o comunidades; muchos hablan que el bienestar social está asociado solo a factores económicos subjetivos, ya que las necesidades de las personas no son las mismas. Hay necesidades colectivas que deben ser atendidas como una inundación en un barrio aquí existe una necesidad para un grupo de personas y no solo para un individuo.

El bienestar social es necesario en todos los escenarios ya sean emocionales, políticos, económicos etc. Todo depende de las necesidades que existan en dichos entornos. En cada espacio ya sea de un individuo o grupo de personas se ve la necesidad y es allí donde ubicamos el bienestar social. En otras palabras, este tipo de bienestar surge del equilibrio que derivan los acontecimientos de la sociedad. Se entiende por bienestar al conjunto de factores que una persona necesita para gozar de buena calidad de vida, éstos llevan a la persona a gozar de una existencia tranquila y en un estado de satisfacción la cual incluye elementos que inciden de manera positiva en la calidad de vida como un empleo digno, recursos económicos para satisfacer las necesidades, vivienda, acceso a la educación, la salud, tiempo para ocio.

Un alto nivel de bienestar solo se alcanza cuando existe un balance y estado apropiado de las diversas dimensiones que componen el bienestar. Lo social está asociado a factores económicos, para esto el Estado es el primer encargado de proveer el bienestar social de todos sus ciudadanos, para ello es necesario que tomen medidas políticas que ayuden a nivelar las brechas y desigualdades sociales, es decir que brinden herramientas para que todas las personas puedan tener las condiciones necesarias y alcanzar el bienestar social.

El autor Pasquale, en su investigación sobre Las dimensiones Constitutivas del bienestar social menciona sobre las características y logros del estado de bienestar social y como favorecen a los seres humanos en su desarrollo social e individual.

En los apartados precedentes se fundamentó por qué los logros favorecen el desarrollo individual y social. Es decir, siguiendo a los pensadores clásicos el ser humano está integrado por: a) el ser individual, ligado a su naturaleza biopsíquica, y b) el ser social, en referencia al ser moral empíricamente observable, la sociedad, que es para el individuo su medio permanente. De acuerdo a esta visión, el individuo es un ser eminentemente social, surgido de la implicación recíproca entre el individuo y la sociedad. Es decir, a través de la interacción social es como se forman e integran las personas dado que cada ser individual se combina con el ser social. (ACTIS DI PASQUALE, 2017, pág. 509)

El bienestar desde la perspectiva del Trabajo Social

La relación del estado de bienestar y el Trabajo Social radica en asegurar la protección social, vivienda, servicios sociales, educación, protección de desempleo, para que todas las personas tengan el acceso a los recursos, en especial los grupos en desventaja. Es allí donde el Trabajo Social se encarga de fomentar la participación ciudadana en la formulación y planificación de políticas públicas, comprometiéndose con el desarrollo de las personas, las comunidades y el ambiente, velar por el derecho de las personas y promover el desarrollo social, político, económico y los valores culturales en el logro de la justicia social.

También se encarga de facilitar información para la participación de las políticas sociales e institucionales, gestionar y asesorar el estado de bienestar desde lo micro, ofrecer información adecuada sobre los servicios disponibles, dar a conocer sobre sus derechos y obligaciones, riesgos y oportunidades manifestándose en un profesional que se encarga de ser el intermediario para el estado de bienestar social.

Cuando se habla de bienestar también se está hablando de calidad vida, así lo indica Carmen Barranco quien menciona en su investigación sobre el Trabajo Social y calidad de vida, que el objetivo del Trabajo Social es elevar la calidad de vida de las personas que lo necesitan.

La calidad de vida es un término que está presente en el Trabajo Social. Así, es frecuente encontrarnos con expresiones como la que sigue: “hoy el Trabajo Social se plantea la organización de grupos humanos para (...) elevar la calidad de vida de la población con

la que trabajamos” (Kisnerman, 1998, p. 104). También, está presente en la Constitución Española (artículo 45), donde se recoge que: “todos tienen el derecho a disfrutar de un medio ambiente adecuado para el desarrollo de la persona, así como el deber de conservarlo y que los poderes públicos velarán por la utilización racional de todos los recursos naturales, con el fin de proteger y mejorar la calidad de la vida y defender y restaurar el medio ambiente, apoyándose en la indispensable solidaridad colectiva. (Barranco, 2009, pág. 134)

Por lo tanto, el Trabajador Social buscará entonces implementar el bienestar social individual o colectivo entregando todo su contingente profesional con la finalidad de garantizar el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas.

Se establece que el aporte del Trabajo Social en el desarrollo del bienestar se determina a través de la protección social, la cual fomenta una participación ciudadana en la formulación de las políticas sociales y gestión en la consecución del logro del estado de bienestar que va desde lo micro hacia lo macro.

Es relevante analizar cómo alcanzar el bienestar a través de la resiliencia y para ello será menester en primera instancia conceptualizar esta habilidad que caracteriza a las personas que afrontan diligentes situaciones conflictivas.

Conociendo a la resiliencia

Es en la década de los ochenta, cuando inicia el concepto de la resiliencia teniendo figura en las ciencias sociales tales como: Trabajo Social, Psicología, Educación, Sociología, entre otras. Resiliencia propone conocer aquellos aspectos que benefician el desarrollo armónico de la comunidad, familia y por supuesto del individuo, así como ahondar en los factores que han permitido a la persona crecer y salir fortalecido a pesar de la adversidad.

De acuerdo con diferentes autores, existen dos puntos a considerar con respecto a la resiliencia. El primero, ¿por qué ciertas personas, aun viviendo situaciones conflictivas consiguen superar las adversidades y fortalecerse de ellas encontrando favorecer su condición de vida? y, ¿cómo promover y desarrollar la resiliencia de el/los individuos tomando en cuenta los diferentes entornos sociales en los cuales se desenvuelve?

El vocablo resiliencia se origina del término latín “resilio” cuyo significado es rebotar, volver de un salto, volver de atrás. Así también, en el mundo de la física se la define como la característica

que tienen los materiales para recobrar su forma original luego de someterse a una fuerte presión que los deforme. (Barranco C. , 2009, pág. 136)

Mirando este concepto dentro de las Ciencias Sociales, es en el año de 1955 cuando Emmy Werner, psicóloga social nacida en Estados Unidos, realizó una investigación con 698 niños nacidos ese año en Hawái, en la isla de Kauai. Por 32 años estudió las historias de vida de estos niños y pudo observar que pese a las situaciones de riesgo en las cuales varios niños fueron expuestos, pudieron recobrase y salir adelante frente a las adversidades y forjar un futuro prometedor.

De este estudio, se destaca que para los niños resilientes hubo una influencia positiva de una relación afectiva estrecha con un adulto significativo. Partiendo desde este hecho ha considerar que, el desarrollo de la habilidad resiliente en las personas dependa de la interrelación del individuo y su entorno vincular y social.

Así también, al hablar de avance en la acción social y de un desarrollo integral, no se puede limitar el concepto de resiliencia a una sola definición, por lo tanto, se considera lo que Rodríguez menciona en su artículo sobre la resiliencia y nos da a conocer cuatro definiciones significativas según varios autores. Estas son:

De acuerdo a Rutter, citado por Rodríguez (2009), menciona que la resiliencia se ha caracterizado como:

Un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana en un medio que no lo es. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. (pág. 294)

Ciertamente, el ser humano a lo largo de su vida atraviesa por diferentes etapas en las cuales experimenta situaciones que en algunos casos crean un conflicto interno en el sujeto, situaciones en las que se debe tomar una decisión. Este conflicto intrapsíquico se repite una y otra vez constituyendo un proceso en el cual el individuo aprende de la experiencia pasada y afronta cada vez de manera diferente una dificultad. Así va fortaleciendo su habilidad resiliente.

Grotberg citado por Rodríguez (2009) menciona que la resiliencia es “La capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” (pág. 294).

En este sentido, esa capacidad de afrontamiento no siempre se encuentra presente en primera línea frente a una adversidad. Este factor depende de los rasgos de personalidad y carácter que cada individuo dispone como recursos internos, sin embargo, hay que destacar que el sentido mismo de

sobrevivencia del ser humano hace que exista una fuerza interior que mueva al ser hacia la superación de una dificultad y mejor aún fortalecerse de la experiencia.

Suárez Ojeda citado por Rodríguez (2009) enfoca a la resiliencia como “una condición humana que da a las personas la capacidad de sobreponerse a la adversidad y además construir sobre ellas. Se la entiende como un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva, aún en contextos de gran adversidad”. (Rodríguez, 2009, pág. 294)

Esta adaptación positiva de la que habla el autor, permite abriendo camino hacia la relación con el Trabajo Social resiliente del cual luego se abordará más ampliamente en esta investigación. Dada la peculiaridad que presenta cada intervención social, se debe destacar el carácter adaptativo y dinámico del proceso mismo enfocado a la realidad del sujeto a intervenir. Este dinamismo presente en el trabajador social facilita encontrar un método de trabajo recursivo y flexible donde sea sencillo llevar al usuario a una adaptación positiva de la situación problemática.

Luego de lo señalado, con una visión más amplia y para encontrar la relación entre la resiliencia y el trabajo social, se establece que el rol del trabajador social es definido como “educador social”, entendiéndose como tal al profesional que a través de un proceso logra que los entrevistados reflexionen acerca de sus situaciones problemáticas y descubran por si mismos de qué modo llegar a una resolución efectiva. (Calvo, 2009)

Este “modo” de encontrar una solución es lo que llamamos resiliencia.

Por tanto, se observa que la resiliencia podrá ser el marco en donde la persona pueda encontrar y plasmar su propio nivel de bienestar.

Alcanzar el bienestar a través de la resiliencia

Como se ha expuesto anteriormente, la resiliencia es esa capacidad de sobreponerse a periodos de dolor emocional y situaciones adversas, todos los seres humanos cuentan con esta fortaleza interior de forma natural.

Años atrás muchos investigadores han observado que ciertas personas son capaces de enfrentarse a obstáculos, amenazas y situaciones tremendamente dolorosas mostrando una gran entereza sin sucumbir emocionalmente y sin mostrar comportamientos victimistas, y se han preguntado ¿Qué es exactamente lo que hace que estas personas muestren tanta fortaleza a pesar de estar viviendo situaciones tan desfavorables?

Resulta que la resiliencia no tiene nada que ver con las situaciones que viven sino con una disposición interior, ningún acontecimiento es traumático en sí mismo, no existen situaciones desesperadas sino más bien personas que se desesperan ante sus situaciones, personas que cuando la vida aprieta se derrumba, no se trata de la situación sino de la percepción e interpretación que se da al evento.

Las personas pocos resilientes suelen percibir la adversidad de forma negativa sintiendo que no tienen los medios para afrontarla y con ello anulan sus mecanismos psicobiológicos de crecimiento. Las personas resilientes por el contrario perciben la adversidad como un desafío y esto les permite encontrar seguridad interior, se niegan a percibir los acontecimientos como traumáticos viven las adversidades y los acontecimientos negativos sin derrumbarse por muy dolorosos que estos resulten.

A pesar de que el enfoque inicial sea negativo se puede aprender a percibir las situaciones de vida de forma diferente para replantearlas en términos positivos. Los seres humanos pueden entrenar y fortalecer esta resiliencia, ya que forma parte de nuestro inventario natural. Para esto, se plantea de tres estrategias que la persona puede incorporar en su vida:

La primera, es contarse a uno mismo otra historia. Todos tenemos un narrador interno que tienden a exagerar cuando se viven tiempos difíciles, suele decir que será así por siempre, cuando se trata de imaginar el impacto y la duración de los eventos dolorosos. Ante esto, investigadores muestran que en los estudios que han realizado sobre pronóstico afectivo han encontrado que las cosas malas hacen sentir mal, pero no por tanto tiempo como se piensa.

Las personas suelen aferrarse a la desesperación con mucha facilidad, pero rara vez llegan a experimentar esos extremos que se había imaginado. Los doctores Tim Wilson y Dan Gilbert explican que desde el mismo modo que nuestro sistema inmunológico nos defiende de agentes infecciosos, las personas poseen un sistema inmunológico psicológico que curan las heridas emocionales.

Según las investigaciones sobre las estrategias de resiliencia, la mente inconsciente utiliza este mecanismo para ayudar a la mente consciente a relativizar las vivencias dolorosas, de modo que con el paso del tiempo el narrador interior comienza a contar una historia más agradable, aunque la voz interior tienda al dramatismo. Con el tiempo todo se va reenfocando gracias a este sistema inmunológico psicológico, y la mejor forma de favorecerlo es mantener una actitud resiliente.

La segunda estrategia, tiene que ver con la primera, cambiar de actitud. El camino hacia la resiliencia se vuelve espinoso cuando la persona se niega a considerar la posibilidad de percibir los elementos negativos como oportunidades de crecimiento y en lugar de ello, se enfoca en el victimismo. Al decir que esta aptitud tiene que ver con la primera estrategia es en el sentido de que es parecido a contar otra historia, pero en este caso mucho más específico, se cambia los pensamientos derrotistas por pensamientos resilientes expansivos y edificantes.

Y, por último, la tercera estrategia es enfrentar los miedos. Muchos profesionales de la salud mental utilizan la llamada terapia de exposición para ayudar a cambiar las sensaciones negativas que en el pasado se establecieron con determinados estímulos. Si hay algo que aterra a la persona, hay una forma muy eficaz de enfrentarlo en lugar de luchar con ello o resistirse. Se expone lenta y repetidamente a eso que tanto asusta y así va superando el miedo a través del acto sostenido de enfrentar las emociones que tanto molestan. La idea de esta estrategia es entrar en contacto con el valor y resiliencia propios de la persona, tratando así de seguir adelante a pesar del miedo.

En resumen, se puede decir que las personas tienen esa capacidad natural de superar adversidades llamada resiliencia, la cual está íntimamente ligada a la percepción de la adversidad como un desafío que se puede superar con las capacidades interiores del individuo. Al superar todo aquello que se considera como amenaza, se produce un bienestar, bien logrado con la práctica constante y fortalecimiento de hábitos resilientes.

Lo expuesto anteriormente, permite fundamentar la importancia de la resiliencia como estrategia de afrontamiento a situaciones límite que experimenta el ser humano, pues son esas situaciones las que vienen a determinar el nivel de bienestar de la persona y por ende de la sociedad. En este marco, es pertinente mostrar cómo la resiliencia también se encarna en profesiones que, como el Trabajo Social, conviven con las necesidades de las personas, momentos de crisis y sin duda en aquella lucha contra la desigualdad haciendo frente desde una postura resiliente que pretende solventar realidades de injusticia social.

Trabajo Social Resiliente

La praxis profesional de un Trabajador Social se desarrolla en torno a un eje primordial, que está relacionado con las necesidades de la persona a nivel individual o comunitario. Evidentemente, los momentos de crisis, situaciones difíciles de afrontar o el malestar generado en distintos escenarios es lo que da significado a la intervención del trabajador social, quien, con su capacidad

de análisis, desarrollará la estrategia adecuada de acuerdo a la necesidad planteada por el usuario y optimizará los recursos que cuenta para la satisfacción de la misma.

Al referir sobre el tema de la resiliencia en el Trabajo Social, (Calvo, 2009), observa un aspecto esencial que es cómo la persona utiliza o no esos recursos, refiriendo por recursos a la manera de enfrentarse a las dificultades que le afligen, la habilidad de actuar hacia los mismos o a la iniciativa de establecer redes de apoyo.

Con este precedente, tenemos que el Trabajo Social con enfoque en la resiliencia presume un progreso cualitativo en la labor social, centrando su atención en aquellos puntos saludables y en las habilidades consideradas como fortalezas de las personas, que deben ser potenciadas para obtener una calidad de vida digna y un desarrollo pleno e integral como ser humano.

De la mano con la evolución como disciplina y ciencia, el Trabajo Social pasa de ser un simple asistencialismo a una acción comprometida que se lleva a cabo por otro. Hablamos de una asistencia en la cual se prioriza a la persona y a su entorno, quien se convierte de un integrante pasivo sin mayor interactividad, a un integrante activo que es co-participe del cambio que requiere y lo necesita para favorecer su calidad de vida. Ante este paso de miembro pasivo a miembro activo nos preguntamos ¿cómo lograr que la persona sea protagonista de su propio cambio? La respuesta es: “desarrollando su resiliencia”. Este cambio dinámico según Liliana Calvo, (2009) debe basarse en la excelencia del profesional dirigido hacia el crecimiento tanto de las personas con quienes interviene como en su propia experticia que le avala a ser un generador de acciones transformadoras.

En este sentido, y al considerar que el entorno en el cual se desenvuelve un Trabajador Social indiscutiblemente es de crisis y requiere de soluciones, se puede decir que, la resiliencia es una habilidad que todo profesional en Trabajo Social debe desarrollar, pues ofrece la oportunidad de brindar un servicio integral a aquellas personas que los hacen parte de su historia de vida.

Dentro de este contexto, se debe comprender que la persona es un ser eminentemente social, que somos siempre el uno en función del otro, por lo tanto, y como lo menciona (Guerriri, 2016) más allá de los métodos tradicionales de intervención del Trabajo Social, nace la exigencia de incluir la socio terapia en la intervención.

Esta metodología de intervención con enfoque sistémico, permite explorar experiencias, sentimientos, comportamientos, ampliando así el mundo interno del individuo y la familia, con el fin de estimular la búsqueda de bienestar que parta del

análisis crítico de los mismos integrantes de la familia, activando recursos sanos y no desarrollados, y promoviendo procesos resilientes, de autogestión y acciones de cambio. (Guerriri, 2016, pág. 115)

Orientado de este modo, si es posible brindar apoyo integral al individuo, dejando a un lado el asistencialismo y ser parte de un mundo de posibilidades de la cuales la persona decide por su mejor opción en el afrontamiento de la realidad que se le presente y salir victorioso de ella.

Se afirma que el Trabajo Social impulsa el cambio y desarrollo social, vínculo social, la afirmación y liberación de las personas. Su estructura misma hace frente a los desafíos que se presentan en las historias personales y se esfuerza por conseguir el bienestar general. Se observa pues, una estructura similar a la resiliencia al luchar en la adversidad y fortalecerse de la experiencia.

Para abordar como se presenta la resiliencia en tiempo de pandemia es imprescindible hacer un breve recorrido de lo que ha significado la llegada del Covid-19 y sus efectos en la humanidad.

Pandemia covid-19 y sus efectos: la resiliencia en estos tiempos

El inicio de la pandemia por el Covid-19, no pudo ser advertido en la magnitud que hoy se vive en el mundo entero, sin duda, es una de las crisis sanitarias más increpante de estos tiempos. La expansión acelerada del virus, obligó a los Estados a un confinamiento de la población dado la característica de un alto contagio entre las personas ocasionado por la cercanía entre las mismas, razón por la cual las medidas de aislamiento fueron totalmente imprescindibles.

Acontece un eminente riesgo psicosocial, conforme el distanciamiento físico y el aislamiento social va tomando la forma de una norma que no se puede romper, y esto afecta de manera más significativa a los grupos sociales de escasos recursos económicos que ya tienen un nivel de pobreza y a la vez, ocasiona un acceso limitado a los servicios sociales, para cubrir sus necesidades básicas, entre ellas la más importante en este contexto: la salud.

En este mismo sentido, las redes de apoyo que son fuentes de fortaleza en tiempos de dificultad también sufren un resquebrajamiento; entornos familiares, amigos, grupos de ayuda, asumen la obligada separación sin poder hacer mucho por evitarlo. Por lo tanto, la pandemia del Covid-19 trajo consigo una desestabilización integral en el ser humano. El temor a lo inesperado, condujo a una situación abrumadora en la cual mantener la calma se ha convertido en un verdadero desafío para las personas. Cada quien reacciona de manera muy particular frente a la incertidumbre, la

impotencia o ante un sentimiento de vulnerabilidad, de indefensión; que se describen claramente el contexto humano del Covid-19.

En este sentido, no solo se puede ver afectado la salud física si no también la salud mental así lo afirman Roberto Campos et al.2020.

Las consecuencias psicológicas derivadas de la pandemia del Covid-19, son variadas el confinamiento ha generado incertidumbre, depresión, ansiedad, entre otros. Luego de la pandemia se pueden generar casos de estrés post traumático tanto para los asilados como para los que se infectaron con el Covid-19 y pudieron recuperarse, ya que los últimos van a entrar en un proceso de nerviosismo de aquí al futuro y extremar sus medidas de seguridad ante cualquier otro evento parecido, pudiendo desencadenar en trastornos que deben ser tratados de inmediato. La bibliografía consultada, afirma que aquellas personas que hayan padecido de cualquier trastorno mental antes de la pandemia, podrían volver a padecerlas. El retorno a la normalidad, aunque parezca fácil de decir, se cree que no lo va a hacer, los cuidados extremos en los sitios de trabajos, escuelas, pueden acrecentar los miedos y ansiedades en la población, para lo cual se deben tener las estrategias definidas para resolverlo. (Roberto Campos et al, 2020, pág. 29-30)

Al mirar a la resiliencia como un proceso, resulta interesante mencionar el enfoque dinámico e interactivo que (Barranco C. , 2009) le da a esta habilidad, la cual nace en la adversidad y en los momentos de crisis que la persona afronta en la vida. Es aquí donde el trabajador social con su sagacidad, motiva al individuo a reconocer el potencial que lleva dentro, establecer sus propias redes de apoyo que le permitan superar determinada situación.

En este escenario de pandemia, se observó que el ambiente de las personas en general se vio amenazado por el virus y muy pocos tuvieron estrategias de afrontamiento ante la situación. Por lo contrario, en torno a lo expuesto, se puede establecer una caracterización resiliente en la población encuestada al observar en primer plano que un porcentaje importante ha recibido formación sobre estrategias para enfrentar una situación conflictiva, específicamente en mención a la actual del Covid-19. Así también, porcentajes mayoritarios hacia la capacidad de superar rápidamente una situación difícil y contar con un recurso importante que es sacar lo positivo a la situación actual del país en torno a la pandemia como aclara Luthard: la adaptación positiva que resulta de un proceso que se construye en contexto de gran adversidad.

Intervención del Trabajo Social en tiempos de pandemia

En el contexto de la pandemia Covid-19, el Trabajo Social analiza críticamente distintas aristas que produce esta situación, no solo en el orden sanitario o de prevención sino también la problematización de las dimensiones económicas que están involucradas en las disputas políticas ocurridas en este contexto. Hay mucho que los Trabajadores Sociales son capaces de ver, y al mismo tiempo deben tener la capacidad de comunicar aquello.

Es sumamente importante la participación en espacios más colectivos, en instancias donde puedan congregarse estas lecturas más críticas respecto a lo que hoy en día está ocurriendo en las distintas dimensiones de la pandemia.

La intervención de Trabajo Social es la acción organizada que orienta sus objetivos a superar los obstáculos que impiden avanzar en el desarrollo humano y en la mejora de la calidad de vida de la ciudadanía. Por tanto, en el escenario del Covid-19, la intervención en situaciones de desprotección, problemáticas de desventaja social y de desigualdad no puede desligarse de las políticas sociales para la construcción de una sociedad cohesionada hacia el afán de supervivencia. El Trabajo Social tiene un papel fundamental, sus profesionales como expertos de la atención y la intervención social, confrontan haciendo que los gobiernos reconozcan que una respuesta social es imprescindible. Abogan para que los servicios sociales permanezcan abiertos durante la crisis sanitaria. La falta de oportunidades laborables y los cambios conductuales y psicológicos son los principales efectos de la crisis actual sanitaria, social y económica.

La intervención desde las asociaciones o escuelas de Trabajo Social es contribuir con propuestas y orientaciones adicionales a las políticas estatales contra la pandemia. De esta forma, se orientan brindar información oficial, generan ayuda preventiva con educación social. Dentro de las acciones como política pública se formulan regulaciones y construye protocolos de ayuda ante la pandemia, brindando organización y promoción sobre los derechos vulnerados que deben ser abordados desde nuevas estrategias de promoción social.

La atención a personas en situaciones de carencia, destaca una tarea de conocimiento riguroso de los problemas derivados de la pandemia y del confinamiento social, por lo que a la vez es necesario realizar asistencia material a poblaciones en situación de vulnerabilidad, elaborando propuestas y protocolos operativos para enfrentar la pandemia.

Metodología

Se utilizó la modalidad de revisión bibliográfica con una tipología exploratoria, con la finalidad de conceptualizar el bienestar y resiliencia, conociendo sobre los efectos de la pandemia covid-19 y cómo la resiliencia hace frente a esta situación difícil desplegando habilidades de afrontamiento. En el mismo sentido, se abordó cómo el Trabajo Social interviene en un contexto de pandemia.

Por otro lado, esta investigación documental también recopila distintos criterios de autores que aportan fundamentos acerca del bienestar desde la mirada del Trabajo Social y cómo éste se enlaza con la resiliencia creando un ambiente de mayor estabilidad y armonía para el ser humano. Identificar el impacto que la pandemia ha tenido en la persona permite entrar en el ámbito social y de esta manera exponer la importancia de la intervención de un profesional en Trabajo Social.

El enfoque cuantitativo es utilizado en el desarrollo de la presente investigación, apoyándose en una revisión descriptiva que a través del método analítico el cual permite justamente un análisis de la información compilada y contrastarla apropiadamente con criterio propio.

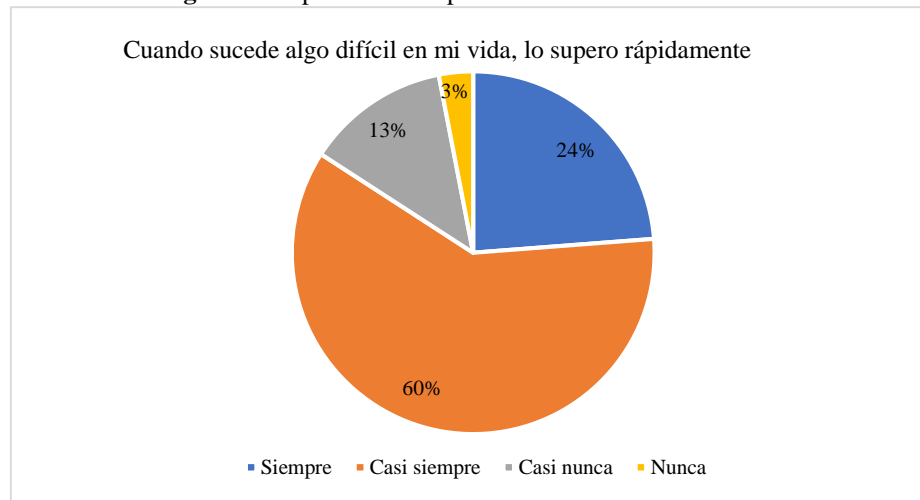
La técnica aplicada es la encuesta, mediante el diseño de un cuestionario como instrumento que facilita la recopilación de datos necesarios para dar respuesta uno de los objetivos planteados en la investigación sobre establecer la caracterización resiliente de la población encuestada. Así también, se utiliza la técnica de investigación del análisis de datos de la encuesta que es aplicada a 164 estudiantes y colaboradores de la Unidad Académica de Ciencias Sociales de la Universidad Católica de Cuenca, tomando en cuenta que el universo fue toda la comunidad universitaria.

La fuente principal de búsqueda bibliográfica on line es la biblioteca académica de la Universidad Católica de Cuenca, debido a la confiabilidad y legitimidad de los artículos seleccionados. Se seleccionaron 10 artículos científicos de los cuales se obtienen las conceptualizaciones de bienestar y resiliencia, generalidades del Covid-19 y sus efectos, y se describe la intervención del Trabajo Social, como una disciplina resiliente que actúa en escenarios dolientes.

Resultados

A continuación, se muestran los resultados de 3 de las preguntas aplicadas que determinan una caracterización resiliente de la población encuestada.

Figura 1: Capacidad de superación ante situaciones difíciles

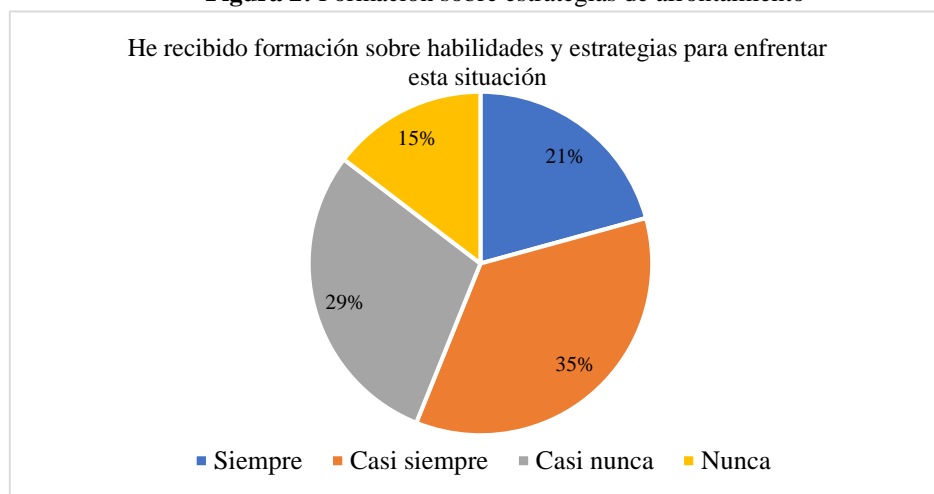


Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios y estudiantes de la UCACUE

Nota: De las 164 personas encuestadas, se observa que un 60% casi siempre supera rápidamente cuando sucede algo difícil en su vida, siendo ésta una característica de las personas resilientes: salir adelante de una situación que ha generado conflicto en cualquier área de la vida y sobre todo hacerlo sin demora. Como lo menciona Calvo (2009) la persona utiliza los recursos que dispone, es decir, hace uso de su manera particular de enfrentarse a las dificultades que le afligen, e incluso estableciendo redes de apoyo.

En la misma población, se observa que el 55% considera importante contar con personas que apoyen en momentos difícil, por tanto, pueden desarrollar esa iniciativa de establecer redes de apoyo como recurso según lo afirma la misma autora Calvo.

Figura 2: Formación sobre estrategias de afrontamiento

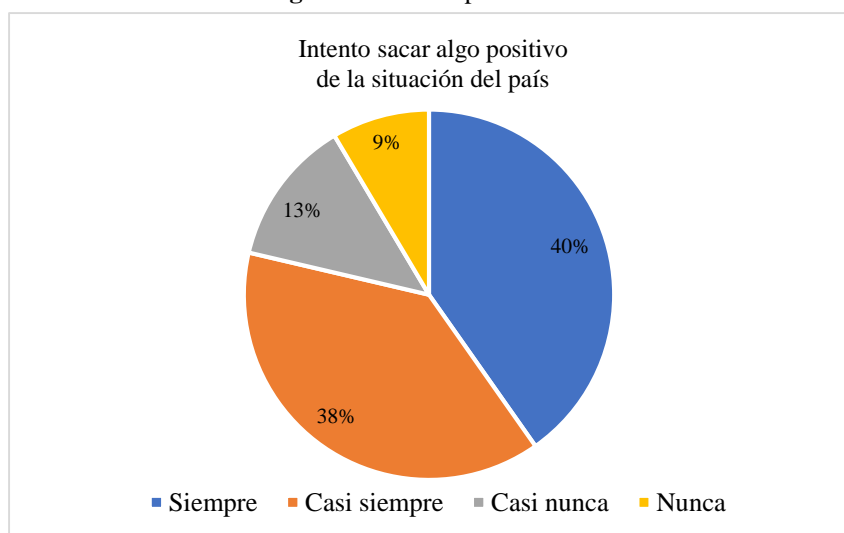


Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios y estudiantes de la UCACUE

Nota: La Figura 2 muestra que mayoritariamente las personas han recibido formación sobre estrategias para enfrentar una situación, en el caso específico de la encuesta hace mención a la situación actual del Covid. Esto lo vemos reflejado en un 35% que respondió casi siempre más un 21% que respondió siempre. Sin embargo, se observa un 29% que indica casi nunca y un 15% nunca.

Este resultado, suma a la caracterización resiliente de las personas encuestada ya que como advertimos anteriormente, la resiliencia es esa capacidad de afrontamiento que no siempre se encuentra presente en primera línea frente a una adversidad. Este factor depende de los rasgos de personalidad y carácter que cada individuo dispone como recursos internos, por lo tanto, viene bien formarse y desarrollar esta habilidad.

Figura 3: Actitud positiva



Fuente: Encuesta aplicada a los funcionarios y estudiantes de la UCACUE

Nota: El 40% de la población encuestada siempre intenta sacar algo positivo de la situación del país, luego siguen quienes respondieron siempre con un 38%, porcentajes que superan a quienes nunca o casi nunca intentan sacar algo positivo de la situación. Estos resultados se asocian directamente con la adaptación positiva que según Luthard resulta de un proceso dinámico que se construye en contextos de gran adversidad. Representa una reflexión encaminada a mirar la adversidad como una oportunidad de transformación.

Conclusiones

Bienestar y bienestar social son el resultado de la interacción de una variedad de factores entre los que se destacan: Los factores biológicos y psicológicos, los factores de la red social de la que forma parte una persona, los factores del entorno sociocultural, económico, político, normativo, histórico y temporal en el que se encuentra. Todos estos factores influyen en las decisiones personales ante una situación concreta, donde se pone en manifiesto lo que se necesita hacer, lo que se debe hacer, y lo que cree que es capaz de realizar una persona.

Este enfoque de bienestar desde la perspectiva de Trabajo Social es muy importante porque su objetivo general se enmarca dentro de la problemática del mejoramiento de la calidad de vida, pues toma la iniciativa de ir hacia la gente que tiene necesidades y problemas en sectores marginados o excluido. Su tarea principal es sensibilizar, promover, movilizar, organizar, concientizar, asesorar y asistir técnicas a la gente con la que trabaja.

Trabajo Social y resiliencia se conectan entre sí buscando potencializar a la persona desde su autoconocimiento, fortaleciendo sus sistemas de apoyo y promoviendo estrategias que le permitan gozar de una vida óptima al afrontar adversidades en distintos contextos personales, familiares o comunitarios.

La esencia del ser humano dispone la lucha por su supervivencia y la posibilidad de re escribir su propia historia con una visión más optimista del mundo. Apropiarse de la resiliencia como un estilo de vida, es un desafío para la persona como tal y más aún, un compromiso para el trabajador social que le apasiona su profesión e impulsa a descubrir lo que sí es posible.

Referencias

1. ACTIS DI PASQUALE, E. (17 de 01 de 2017). Redalyc. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3873/387352369025.pdf>
2. Barranco, C. (2009). Trabajo social, calidad de vida y estrategias resilientes. Redalyc, 133-145. <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161013165009.pdf>
3. Calvo, L. (2009). Familia, Resiliencia y Red Social. Buenos Aires, Argentina: Espacio.
4. Campos-Vera, R. M.-E.-A. (2020). Conflictos psicosociales post Covid 19. Polo del Conocimiento, 5(09), 22-31. doi:10.23857/pc.v5i9.1672

5. Castagnola, C. C.-C.-V. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. Propósitos y recomendaciones, 9(1). Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1044-3548-1-PB.pdf
6. Guerriri, M. (2016). Modelo de intervención socioterapéutica con personas y familias desde la perspectiva del Trabajo Social. RED Sociales , 111-125.
7. Lopez, R. (15 de 01 de 2019). Redalyc. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/993/99359223019/index.html>
8. Rodriguez, A. (2009). Resiliencia. Pepsic, Revista psicopedagógica, 291-302.
9. Valero-Cedeño, N. V.-C.-M.-P. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? Enfermería Investiga, 6(3), 63-70. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858>
10. Villalba-Quesada, C. (2006). Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/479-Texto%20del%20art%C3%ADculo-957-1-10-20110415.pdf

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).