

## **De la resistencia al cambio, a la resiliencia**

\*Line Yasmín Becerra Sánchez

El Covid-19 ha traído cambios a nuestras vidas, ha provocado cambios en el estilo de vida, en el trabajo, en la vida familiar y profesional. Nos ha puesto a reflexionar, a que evaluemos todos los aspectos de la vida y por tanto, a que cuestionemos nuestras prioridades. Pero no todas las personas asumimos los cambios de la misma manera, hay quienes tienen un sesgo de negatividad natural muy marcado, no se adaptan y están esperando que la normalidad vuelva, llamando normalidad a la vida que se llevaba antes de la pandemia. El cambio les duele, los enferma física y mentalmente, tal vez, por la negación a cambiar sus hábitos, costumbres, sus rutinas diarias, aun sabiendo que hay un antes y habrá un después de la pandemia, y que la famosa normalidad ya no será igual. Se resisten al cambio y tienen apego a lo conocido como fuente de seguridad.

Es importante reconocer que cuando una crisis nos lleva al límite solo tenemos dos opciones, nos dejamos vencer y fracasamos, o nos sobreponemos y salimos adelante, con más fuerza.

Por eso, hay quienes optan por la segunda opción, se adaptan, se cuestionan y están dispuestos a los cambios que se presenten, revisan su estilo de vida y actúan, evalúan sus prioridades y reordenan, miran hacia dentro de sí mismos y se reinventan. Aprenden nuevas formas y estilos de vivir, son resilientes. Ellos conservan un mundo interior creativo, ven nuevas oportunidades, se desapegan del pasado y miran el futuro enfocado en el presente. Están en constante aprendizaje.

La buena noticia que nos dan los psicólogos es que la resiliencia se puede aprender y en esta época de pandemia es importante aprenderla e inspirar a nuestros familiares y personas cercanas a que la desarrollen y así poder reaccionar mejor a lo que sucede en nuestro entorno.

Estamos en un mundo cambiante, por tanto, no podemos estar estáticos y apegados a viejos, hábitos, costumbres, actitudes, pensamientos que no aportan valor, que no nos permiten evolucionar. Es cierto que la pandemia ha tomado por sorpresa al mundo entero y ha impactado la salud, la economía, la seguridad, el trabajo, las familias y más, pero no podemos controlar las fuerzas de la naturaleza, lo que si podemos hacer, es controlar como respondemos a las diferentes situaciones que se presentan cada día.

\*Docente Universidad Católica de Pereira

