

# RESILIENCIA: UNA HERRAMIENTA ANTE UNA EMERGENCIA

César Augusto Giner Alegría  
Dr. en Derecho - Psicólogo y Criminólogo

*“Los frecuentes terremotos, inundaciones y otros desastres devastadores causan pérdidas de vidas y traen consigo consecuencias a largo plazo a nivel social, económico y medio ambiental. Los parlamentarios tienen su propia parte de responsabilidad para garantizar que los planes nacionales de desarrollo sean resilientes ante los desastres”.*

Dr. Theo-Ben Gurirab  
Presidente de la UIP

Michel Manciaux, en su obra “La resiliencia: ¿mito o realidad?” expresó que:

“A pesar de traumas graves, incluso muy graves, o de desgracias más comunes, la resiliencia parece una realidad confirmada por muchísimas trayectorias existenciales e historias de vida exitosas. De hecho, por nuestros encuentros, contactos profesionales y lecturas, todos conocemos niños, adolescentes, familias y comunidades que “encajan” shocks, pruebas y rupturas, y las superan y siguen desarrollándose y viviendo -a menudo a un nivel superior- como si el trauma sufrido y asumido hubiera desarrollado en ellos, a veces revelado incluso, recursos latentes y aun insospechados”.

El término resiliencia, del latín *resilire*, que podría traducirse como “rebotar”, viene utilizándose desde hace tiempo en el campo de la física para indicar la capacidad de un material para recobrar su forma original tras ser sometido a altas presiones. También en ingeniería tiene su aplicación, en este caso por la cantidad de energía que es capaz de absorber un material antes de su deformación irreversible.

La Real Academia de la Lengua Española define el término resiliencia como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.



En la actualidad el término ha sido adoptado por las ciencias sociales y en particular por la psicología. Éste se puede aplicar tanto en un sujeto como a un grupo social, y se refiere a la capacidad de las personas o grupos a sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas, soportar frustraciones, crisis y adversidades.

Cuando la persona o grupo afectado es capaz de reponerse con cierta habilidad, se dice que tiene una resiliencia adecuada y puede remontar las dificultades e incluso resultar fortalecido por las experiencias

## VULNERABILIDAD SOCIAL ENTE SITUACIONES CATASTRÓFICAS.

El marco de la vulnerabilidad, es relativamente reciente, ya que fue incorporada al estudio de los desastres a principios de la década de 1980. La vulnerabilidad social fue definida por Wisner, en 2004, como “las características de una persona o de un grupo y su situación que influyen en su capacidad de anticipar, lidiar, resistir, y recuperarse del impacto de un peligro natural, un evento o un proceso natural extremo”.

Por su parte, en 2007, Enarson especificó que es muy importante que los manejadores de emergencias le presten cuidadosa atención a las condiciones de vida, a las necesidades y a los recursos de grupos poblacionales en alto riesgo.

Y, es que el compromiso, el adiestramiento y la especialidad de los manejadores de emergencias a todos los niveles no es suficiente para planificar, mitigar, prepararse, lidiar, responder a y recuperarse exitosamente de los desastres. Aunque son importantes, estos factores no pueden reducir la vulnerabilidad social.

Por todo ello, a la hora de prepararnos para desastres y responder a estos, es



indispensable que identifiquemos las características de la población. Durante las emergencias y después de desastres, es indispensable un entendimiento claro de la composición y de la distribución de la población en las áreas afectadas le provee, para que el personal de respuesta.

Esto nos llevara a comprender que la capacidad de atender, de manejar y de canalizar la asistencia de manera más fácil y efectiva, particularmente a los grupos poblacionales con la mayor necesidad.

## CIUDADES RESISTENTES.

Siguiendo el planteamiento de la Unión europea la resiliencia es la capacidad de una persona física, un hogar, una comunidad, un país o una región de resistir, adaptarse y recuperarse rápidamente de tensiones y perturbaciones tales como la sequía, la violencia, los conflictos o las catástrofes naturales.

Debemos tener claro que habitamos un planeta cada vez más urbanizado, donde los desafíos que plantean la degradación ambiental, el cambio climático o la





desigualdad socioeconómica ponen de manifiesto la vulnerabilidad urbana.

Además, la capacidad de las urbes para sobreponerse a las crisis, tanto de origen natural como humano, y de asegurar una calidad de vida adecuada a todos sus habitantes se convierte en un reto.

Por todo ello, la estrategia internacional de las Naciones Unidas para la reducción de desastres (UNISDR) creó la campaña *Desarrollando ciudades resilientes: ¡mi ciudad se está preparando!* Los aspectos esenciales para lograr ciudades resistentes son:

1. Establezca la organización y la coordinación necesarias para comprender y reducir el riesgo de desastre dentro de los gobiernos locales, con base en la participación de los grupos de ciudadanos y de la sociedad civil: establezca alianzas locales. Vele por que todos los departamentos comprendan su papel y la contribución que pueden hacer a la reducción del riesgo de desastres y a la preparación en caso de estos.
2. Asigne un presupuesto para la reducción del riesgo de desastres y ofrezca incentivos a los propietarios de viviendas, las familias de bajos ingresos, las comunidades, los negocios y el sector público para que inviertan en la reducción de los riesgos que afrontan.
3. Mantenga información actualizada sobre las amenazas y las vulnerabilidades; conduzca evaluaciones del riesgo y utilícelas como base para los planes y las decisiones relativas al desarrollo urbano. Vele por que esta información y los planes para la resiliencia de su ciudad estén disponibles a todo el público y que se converse acerca de estos propósitos en su totalidad.
4. Invierta y mantenga una infraestructura que reduzca el riesgo, como por ejemplo desagües para evitar inundaciones y, según sea necesario, ajústela de forma tal que pueda hacer frente al cambio climático.
5. Evalúe la seguridad de todas las escuelas y los planteles de salud y, de ser necesario, modernícelos.
6. Aplique y haga cumplir reglamentos de construcción y principios para la planificación del uso del suelo que sean realistas y

que cumplan con los aspectos relativos al riesgo. Identifique terrenos seguros para los ciudadanos de bajos ingresos y, cuando sea factible, modernice los asentamientos informales.

7. Vele por el establecimiento de programas educativos y de capacitación sobre la reducción del riesgo de desastres, tanto en las escuelas como en las comunidades locales.
8. Proteja los ecosistemas y las zonas naturales de amortiguamiento para mitigar las inundaciones, las marejadas ciclónicas y otras amenazas a las que su ciudad podría ser vulnerable. Adáptese al cambio climático al recurrir a las buenas prácticas para la reducción del riesgo.
9. Instale sistemas de alerta temprana y desarrolle las capacidades para la gestión de emergencias en su ciudad, y lleve a cabo con regularidad simulacros para la preparación del público en general, en los cuales participen todos los habitantes.
10. Después de un desastre, vele por que las necesidades de los supervivientes se sitúen en el centro de los esfuerzos de reconstrucción, y que se les apoye —y a sus organizaciones comunitarias— para el diseño y la aplicación de respuestas, lo que incluye la reconstrucción de sus hogares y sus medios de sustento.

Por su parte, Triple Pundit publicó, en 2011, un ranking de las 10 ciudades más resilientes del mundo, cuyo sello común es “que trabajan en la transición hacia una economía baja en carbono y se preparan

ante el cambio climático”.

Encabezan esta lista Copenhague (Dinamarca), Curitiba (Brasil), que obtiene el 82 % de su electricidad de fuentes renovables, y Barcelona, por sus ordenanzas relativas al uso de energía solar térmica.

Debemos de tener claro que a partir de la resiliencia, además de resistir ante las catástrofes o de recuperarse posteriormente, ampliaremos la capacidad de las ciudades para cambiar, adaptarse y transformarse en respuesta a las diferentes situaciones de crisis.

Por todo ello, tenemos que tener claro que la reducción del riesgo de desastres es un enfoque de amplio alcance que incluye toda acción dirigida a reducir los riesgos de desastres. Estas acciones pueden ser de orden político, técnico, social o económico.

La reducción del riesgo de desastres puede revestir formas tan variadas como el asesoramiento en la definición de políticas, legislación, planes de preparación ante catástrofes, proyectos agrícolas y planes de seguro.

El enfoque hace posible que las personas reflexionen y se esfuercen en toda la sociedad, para asegurarse que todos tomen las decisiones correctas para reducir el riesgo y el efecto de los desastres. Actuando así, una tormenta o inundación que se avecina no podrá hacer que el mal tiempo desencadene en un desastre que se espera que ocurra.

## INCREMENTAR LA RESILIENCIA ANTE LAS CATÁSTROFES.

El neuropsiquiatra, psicoanalista y



etólogo francés Boris Cyrulnik ha acuñado el término de "resiliencia comunitaria", que describe la capacidad de los pueblos, especialmente de los países en vías de desarrollo, para superar crisis y catástrofes, tales como inundaciones, terremotos o ciclones.

Entre sus pilares se menciona la autoestima colectiva, la identidad cultural, la honestidad, la solidaridad y el liderazgo comunitario, como una manera eficaz de afrontamiento.

Por lo tanto, la resiliencia requiere de una mayor coherencia e integración de las estrategias humanitarias, de desarrollo y de inversión para respaldar las instituciones locales y nacionales, con el apoyo de un sistema mundial eficaz de agentes coordinados.

Para las Naciones Unidas si queremos mejorar la resiliencia es necesario que haya más voluntad política, inversión, coordinación, conocimientos técnicos, capacidades, innovación y responsabilidad compartida para que los países, las autoridades locales, las comunidades, la sociedad civil, el sector privado, el ámbito académico y la comunidad internacional reduzcan los riesgos de catástrofes y gestionen las crisis.

Por ello, son esenciales cuatro componentes principales complementarios y multisectoriales a nivel mundial, regional y nacional:

1. Potenciar el entorno: es necesario reforzar las capacidades de los países para la gestión de riesgos y crisis o de "gobernanza del riesgo" para la agricultura, la alimentación y la nutrición, es decir, la prevención, la preparación, la mitigación, la respuesta, la recuperación y la rehabilitación.
2. Vigilar para proteger: son necesarias mejoras continuas en la gestión de la información, la alerta temprana, el análisis de riesgos y los sistemas de vigilancia de los riesgos múltiples para la agricultura, la alimentación y la nutrición (incluyendo la seguridad alimentaria y la inocuidad de los alimentos) de tal manera que se den alertas más oportunas, precisas y sobre las que se pueda actuar.
3. Aplicar medidas de reducción de los riesgos de catástrofes: si bien los peligros son inevitables, no

tienen por qué acabar en catástrofe. Las catástrofes pueden prevenirse y mitigarse aplicando sistemáticamente buenas prácticas de reducción del riesgo antes, durante y después de las crisis en beneficio de la agricultura, la alimentación y la nutrición.

4. Prepararse y responder: cuando las capacidades de las personas se ven abrumadas por las situaciones de crisis, es



necesario que puedan contar con respuestas de emergencia eficaces a nivel local, nacional e internacional. Entre estas cabe citar la preparación y la asistencia humanitaria, especialmente la protección de los medios de vida, la reconstrucción de activos y otras formas de protección social adaptada con el fin de ayudar a las poblaciones "en riesgo".

El rol de los psicólogos es fundamental a la hora de enfrentarse a situaciones consideradas catastróficas, para la American Psychological Association los psicólogos están capacitados especialmente para ayudar a las personas a sobrellevar la tensión y las emociones fuertes, ellos pueden ayudar tanto a los supervivientes de las catástrofes como a quienes brindan la ayuda inicial a entender lo común que es sentir lo que están sintiendo, ya sea enojo, tristeza o cualquier otra emoción fuerte.

Las funciones del psicólogo en estas situaciones serían las que detallamos a continuación:

- Escuchar las preocupaciones de las personas con respecto a diversos problemas tales como su hogar, sus familiares perdidos y sus mascotas.
- Ayudar a las personas a manejar sus condiciones de vida temporales y a aclimatarse a los refugios que posiblemente estén ubicados lejos de su estado natal y en distintos ambientes.
- Proporcionar información sobre los recursos disponibles para satisfacer necesidades actuales (vestimenta, atención médica, etc.); ayudar a facilitar esos contactos.
- Abogar por las necesidades de determinados individuos o familias a medida que se manejan en los sistemas que se han creado para brindarles ayuda.
- Ayudar a las personas a desarrollar habilidades de resiliencia entablando vínculos con familiares y amigos que también han sobrevivido o que no se han visto afectados por la catástrofe; aceptando que ese cambio implicará una experiencia continua; manteniendo una actitud esperanzada y ayudando a las personas a desarrollar sus propios planes de recuperación personal.





- Escuchar las preocupaciones de los padres sobre cómo sus hijos se recuperarán de la catástrofe y si podrán tratar con los desafíos que tendrán que afrontar (por ejemplo, nuevas escuelas, etc.)
- Contribuir con la resolución de conflictos y problemas entre los residentes de los refugios, entre los familiares y entre los voluntarios y el personal.
- Ayudar a las personas a manejar otras tragedias que puedan estar sucediendo simultáneamente a las secuelas de la catástrofe (como por ejemplo la muerte o la enfermedad de un familiar no afectado por la catástrofe).
- Enseñarles a las personas que es normal que los sobrevivientes de catástrofes presenten una serie de reacciones comunes. Algunas de estas son: miedo, recuerdos, pesadillas, emociones de irritación

y/o retraimiento y confusión.

- Asegurarles a las personas que es posible recuperarse de una catástrofe y llevar adelante una vida plena y gratificante.
- Al trabajar con niños: Hay que advertir y apoyar estrategias positivas de afrontamiento; ayudarlos a restablecer vínculos con otras personas; ayudarlos a encontrar maneras de colaborar con los demás; ayudar a las familias a restablecer las rutinas y estructuras familiares; recordarles a los niños y a las familias la importancia de tomar descansos con relación a sus esfuerzos de



recuperación y otras actividades saludables de cuidado de sí mismo; así como también el uso de libros para colorear relacionados con la catástrofe

- Suministrar información sobre cómo y dónde buscar asistencia a más largo plazo. ■