

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Resiliencia y resistencia



GUÍA 20







Resiliencia y resistencia

El **objetivo** de esta guía es reflexionar sobre la resiliencia colectiva y su manifestación en situaciones de crisis como la ocasionada por el Covid-19.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



Resistencia de las mujeres en Colombia



¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de reflexionar sobre la resiliencia colectiva, la capacidad de un grupo de superar problemas profundos.

Antes de comenzar, te invitamos a leer la siguiente **historia**¹.

Historia Inspiradora por una Vida Libre de Violencias

Soy Fátima Muriel, una incansable guerrera. Nací el 21 de mayo de 1950 en Mocoa, capital del departamento de Putumayo en Colombia. Hija de mujer indígena y hombre blanco. Soy víctima directa del conflicto armado, por el que perdí a mis dos hermanos y viví el atentado y secuestro de mi esposo, que nos obligó al desplazamiento forzado.

Tengo una maestría en educación y otra en mujeres y género, pero jamás abandoné mi territorio. Al hablar con las mujeres campesinas, afros, indígenas, quienes demostraban todo su dolor por todas las violencias que estaban pasando: la pérdida de sus hijos/as, esposos, hermanos y familiares y sus tierras en medio de la desolación y el ver su **capacidad de resiliencia**, me comprometí a defenderlas y apoyarlas en la defensa de los derechos de la mujer, convencida de que aún en las condiciones más adversas, ellas reconstruyen el tejido social.

Así inicié la defensa por los derechos de las mujeres. Conformamos una Red de Mujeres sumando esfuerzos con lideresas y organizaciones para la protección y prevención de violencias contra nosotras, y en el 2005 nació la Alianza de Organizaciones de Mujeres “Tejedoras de Vida” del Putumayo. Hoy contamos con una plataforma de 115 organizaciones de mujeres con iniciativas productivas, artesanales y ambientales y somos un referente de liderazgo en la lucha contra las violencias de género y de la promoción de la participación de la mujer.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿Qué sientes al leer la historia de Fátima?
- 2) ¿Qué le preguntarías a Fátima sobre su vida o qué más te gustaría saber sobre ella?
- 3) ¿Qué crees que es la resiliencia?

¹ Adaptado de UNFPA Colombia. (2019). *16 Historias Inspiradoras por una Vida Libre de Violencias - Día 10*. Recuperado de <https://colombia.unfpa.org/es/news/16-historias-inspiradoras-por-una-vida-libre-de-violencias-d%C3%ADa-10>



¿Qué es la resiliencia y la resistencia social?

La **resiliencia** es la capacidad de recuperarte después de un evento desagradable, por ejemplo, la pérdida de una persona querida o de algo muy valioso para ti. Y la **resiliencia colectiva** es la capacidad de recuperación que tenemos como grupo social después de eventos traumáticos como un desastre natural, una pandemia o una guerra.

A continuación vamos a reflexionar sobre la **resiliencia colectiva** a partir de reconocer los movimientos sociales como una expresión de la misma. En la **resistencia**, las personas de un movimiento se reúnen para protestar contra desigualdades. Algunos ejemplos son las luchas contra el racismo o la pobreza. Estos movimientos son un ejemplo de resiliencia colectiva, ya que buscan generar alternativas para que cambien las condiciones de vida de un determinado grupo social.

Te invitamos a observar la siguiente **imagen**¹.



En Cuba, la pandemia ocasionó escasez de alimentos, medicinas y productos de primera necesidad. La fotografía fue tomada en las protestas ocurridas en julio de este año. Los ciudadanos demostraron resiliencia al organizarse y manifestarse por la mala gestión de la pandemia por parte del gobierno.

¹ *Protestas en Cuba*. [Fotografía]. (2021). Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-57799955>



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿Qué otros movimientos de resistencia conoces?
- 2) ¿Cómo crees que se apoyan internamente las comunidades para recuperarse y ser resilientes frente a los problemas que enfrentan?
- 3) La resiliencia colectiva implica tomar acción para atravesar o resolver una situación difícil. Este grupo optó por manifestarse, ¿qué otras acciones crees que tomaron o pudieran tomar?

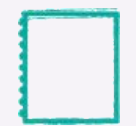


En marzo de 2020, cuando la pandemia apenas comenzaba, el Secretario General de Naciones Unidas, Antonio Gutiérrez, hizo un llamado a la **solidaridad** como un imperativo moral durante esta crisis que ha propagado el sufrimiento humano.

Más de un año después, sigue siendo necesario plantear soluciones para los más afectados por la pandemia: quienes perdieron sus empleos o los sectores más vulnerables.



Eventos como la pandemia ponen a prueba nuestra capacidad de recuperarnos, recordándonos la necesidad de ser más empáticos con los demás y así crear nuevos mundos más seguros y solidarios para todos. Observa cómo tú mismo o misma, tu familia y comunidad hacen parte de este momento de la historia. Reflexiona sobre el aporte que realizan para alcanzar un mayor bienestar.



Elabora un **texto corto** sobre las posibilidades que tienen en tu comunidad para recuperarse y ser resilientes mientras dure la pandemia y después de ella. ¿Qué pueden hacer por los más afectados? Escribe algunas soluciones a los problemas que identifiques.

Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a reflexionar sobre la **resiliencia colectiva**.

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

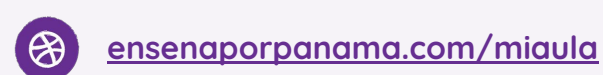
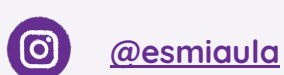
¿Cómo le **explicarías a otra persona** que es la **resiliencia colectiva**?

¿Por qué crees importante que otras personas pudieran **conocer sobre esta habilidad**?

¡**Muchas gracias** por tu compañía en este viaje a las **habilidades socioemocionales**! Esperamos que este proceso de aprendizaje haya sido beneficioso para ti, tu familia y comunidad.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡**Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar!** Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

