

“La resiliencia no garantiza llegar a ser los mejores, pero si la supervivencia en tiempos difíciles, y la confianza para poder rehacerse y salir adelante”

“La resiliencia no es un estado sino un proceso constante que necesita aprender de los errores para superarse”

“Debemos convertirnos en profesionales resilientes. Personas preparadas para sobreponerse a las dificultades, aprender de los errores y reconstruir el futuro”

“La resiliencia es clave para la supervivencia y el éxito personal”

Dra. Santos. Neuropsiquiatra

DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD Y RESILIENCIA

Ilustre Colegio de Médicos de Madrid
Congreso SEPT 2009. Ponente¹

"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 desenvolviéndose 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".

(Michel Manciaux. La resiliencia: ¿mito o realidad)

INTRODUCCIÓN

La resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. La resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido

¹ **Dr. José Luis Medina**, Ponente principal. Jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Central de la Defensa. Especialista en TEPT. Profesor de Psiquiatría. CEU SAN PABLO

Dra. Santos. Neuropsiquiatra. Presidente Instituto Español de Resiliencia

encajarla y seguir desarrollándose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados. Aunque durante mucho tiempo las respuestas de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso patológicas por los expertos, la literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad.

OBJETIVOS FORMATIVOS

Con el presente taller deseamos presentar un instrumento que permita trabajar sobre las siguientes interrogantes:

¿Qué significa la resiliencia?

¿Qué sabemos respecto a ella?

¿Qué estamos haciendo como trabajadores de la salud para promoverla?

¿Qué aspectos de la personalidad debemos fomentar?

¿Cómo debemos trabajar para su desarrollo y fortalecimiento?

Está dirigido, fundamentalmente, a profesionales de la salud mental, psiquiatras, psicólogos, médicos y otros interesados en el tema. No es un trabajo original, sino compuesto a partir de diversas fuentes, expertos de la materia, intentando proporcionar un texto coherente y práctico. Al final del mismo se añaden las referencias bibliográficas y recursos en red que pueden ser útiles para los que quieran profundizar más en el tema.

Al igual que el concepto de resiliencia, este trabajo no presenta un conocimiento acabado, puesto que dicho conocimiento está en evolución y se enriquece a través de experiencia y reflexión.

CONCEPTO DE RESILIENCIA

“Es tan jodido enfrentarse al dolor. Sentimos la punzada del dolor y decimos “es culpa de ella, o de él, o culpa mía, o culpa de mi padre, o culpa de mi madre, o culpa de Dios...”Y tratamos de zafarnos... ¡y todo sucede en un segundo!, ¡sentimos dolor...juzgamos! ¡Fuera ese dolor! Luchamos contra el dolor como si fuera a destruirnos cuando en realidad, si lo aceptamos, lo que hará será curarnos”.

(Samuel Shem, 1997. Monte Miseria)

I. RESILIENCIA

De la física...

El término **resiliencia** deriva del latín “*resilio*” que significa: volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. En español y en francés (*résilience*) se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. En inglés, el concepto *resiliencie* es la tendencia a volver al estado original o el de tener poder de recuperación (“*to rebound, recoil, to spring back*”). En Norteamérica se define como la propiedad que tiene una pieza mecánica para doblarse bajo una carga y volver a su posición original cuando ésta ya no actúa.

A la sociología.

El término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos (Rutter, 1993).

El trabajo que dio origen a este nuevo concepto fue el de E. E. Werner (1992), quien estudió la influencia de factores como la pobreza, una vida plagada de estresores, sobrecargas físicas y otros peligros que afectaban el funcionamiento social de grupos humanos.

- Werner siguió durante más de treinta años, hasta su vida adulta, a más de 500 niños nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai. Todos pasaron penurias, pero una tercera parte sufrió además experiencias de estrés y/o fue criado por familias disfuncionales por peleas, divorcio con ausencia del padre, alcoholismo o enfermedades mentales. Muchos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales, como desde el punto de vista de los factores de riesgo se esperaba. Pero ocurrió que otros lograron un desarrollo sano y positivo: estos sujetos fueron definidos como resilientes.

Como siempre que hay un cambio científico importante, se formuló una nueva pregunta que funda un nuevo paradigma: *¿por qué no se enferman los que no se enferman?*. Primero se pensó en cuestiones genéticas (“**niños invulnerables**” se los llamó), pero la misma investigadora miró en la dirección adecuada. Se anotó que todos los sujetos que resultaron resilientes tenían, por lo menos, una persona (familiar o no) que *los aceptó en forma incondicional*, independientemente de su temperamento, su aspecto físico o su inteligencia. Necesitaban contar con alguien y, al mismo tiempo, sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidos y fomentados, y lo tuvieron. Para Werner, en esto consistió la diferencia. Según esta autora los estudios realizados acerca de los niños desgraciados, comprobaron que la influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo. O sea que ***la aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende “del vínculo”, de la interacción de la persona y su entorno humano.***

Definiciones a lo largo del tiempo...

La idea del desarrollo positivo como consecuencia del afrontamiento a la adversidad aparece ya en la psicología existencial de autores como Frankl, Maslow, Rogers o Fromm. Además, la concepción del ser humano como capaz de transformar la experiencia traumática en aprendizaje y crecimiento personal ha sido un tema central en siglos anteriores en la literatura, poesía, filosofía... etc. Sin embargo, ha sido ignorada por la psicología clínica científica durante muchos años. En la actualidad, existe una sólida base empírica que demuestra que esto es real y la psicología ha comenzado a tomarlo en consideración.

A continuación se exponen algunas definiciones de la palabra “resiliencia” según diversos autores:

- *La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1985).*
- *Enfrentamiento efectivo de circunstancias y eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Koferl, 1989).*
- *Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994).*
- *La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994).*
- *Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas (Grotberg, 1995).*
- *La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos (Suárez Ojeda, 1995).*
- *Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños (Osborn, 1996).*

La experiencia...

A lo largo de la historia aparecen numerosos ejemplos de individuos destacados que, a pesar de haber sufrido graves experiencias en sus vidas, pudieron superarlas y realizaron grandes aportaciones para la humanidad.

A modo de ejemplos dentro del campo de la Salud Mental:

- Demóstenes de humilde, feo y tartamudo, se convirtió por su esfuerzo y constancia en el mejor orador de la antigüedad clásica.
- Erikson, a punto de morir de polio, durante años de intenso dolor, con paciencia infinita y determinación, creó y desarrolló técnicas de relajación y autohipnosis que han sido una referencia terapéutica indiscutida.
- Jean Piaget, después de una infancia marcada por la enfermedad mental de su madre, logró desarrollar las bases de la psicología cognitiva.
- Victor Frankl, psiquiatra, superviviente de Auschwitz, sería el fundador de la escuela de terapia humanista y existencial.

Resultan también muy impactantes los testimonios de otros supervivientes del Holocausto como el “diario de Ana Frank”, niña judía doce años de edad, condenada a vivir oculta con su familia durante más de dos años en Amsterdam, para escapar de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial.

Asimismo, pueblos enteros y grupos étnicos han demostrado capacidades sorprendentes para sobreponerse a la persecución, a la pobreza y al aislamiento, así como a las catástrofes naturales o a las generadas por el hombre (judíos, pueblos indígenas, etc.).

Nuestra experiencia personal con resilientes...

No hay que desplazarse mucho en tiempo o espacio para encontrar ejemplos de resiliencia, seguro que nosotros podemos citar ejemplos de personas resilientes entre familiares, amigos, conocidos o dentro de nuestra propia actividad profesional...

Síntesis...

Como resumen de todo lo anterior, consideramos como resilientes:

- Personas que enfrentadas a un suceso traumático no experimentan síntomas disfuncionales, ni ven interrumpido su proceso vital, sino que consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana.

La resiliencia distingue dos componentes:

- La resistencia frente a la destrucción

- La capacidad para desarrollar conductas positivas pese a circunstancias difíciles

El concepto incluye además, la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable (Vanistendael, 1994).

- La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de **procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana”, viviendo en un medio “insano”**. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo (Rutter, 1992) entre éstos y su medio.

II. CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA RESILIENCIA

Podemos encontrar en la literatura científica otros conceptos que tienen que ver, y a veces se confunden, con el concepto de resiliencia:

a) ***Distinción entre los conceptos de resiliencia e invulnerabilidad***

Durante la década de los 70 ganó popularidad el concepto de niño “invulnerable”, con el que se aludía a algunos niños que parecían constitucionalmente tan fuertes, que no cedían frente a las presiones del estrés y la adversidad. Si bien, en las primeras publicaciones alusivas a la resiliencia, se tendió a utilizar éste concepto como equivalente al de invulnerabilidad. No obstante, este concepto resultaba confuso y, según lo afirma Rutter (1985), equivocado porque:

- La resistencia al estrés es relativa, no absoluta, en tanto no es estable en el tiempo y varía de acuerdo a la etapa del desarrollo de los niños y de la calidad del estímulo.
- Las raíces de la resistencia provienen tanto del ambiente como de lo constitucional, el grado de resistencia no es estable, sino que varía a lo largo del tiempo y de acuerdo a las circunstancias.

Por estos motivos, en la actualidad se utiliza preferentemente el concepto de resiliencia, quedando el concepto invulnerabilidad más bien en el campo de la psicopatología.

b) ***El concepto de competencia***

De acuerdo a Luthar (1993), es frecuente que los estudios sobre resiliencia se focalicen en la capacidad de competencia social, bajo el supuesto de que ésta refleja buenas habilidades de enfrentamiento subyacentes. Sin embargo, estudios recientes muestran personas que, si bien se comportan de forma competente en situaciones de alto riesgo, pueden a la vez ser vulnerables

frente a problemas físicos o mentales (Werner y Smith, 1982, 1992, en Luthar, 1993).

De acuerdo a Sameroff y Seifer (1990), los modelos conceptuales que están en la base de la competencia tienden a ser de naturaleza conductual, a la vez que, enfatizan escasamente en los procesos biológicos subyacentes.

c) *El concepto de **Personalidad Resistente***

El concepto “Personalidad Resistente”, también identificado por otros como **fortaleza personal** es la “castellanización” del concepto, proveniente de la lengua inglesa, “*hardiness*” cuya traducción literal significa dureza, solidez, severidad... y su propio significado, al referirse a una determinada persona, trasciende la idea de alguien “duro”, fuerte y capaz de hacer frente a las más diversas adversidades que la vida cotidiana puede ponerle por delante. Según sus principales autores (Kobasa, Maddi y Kahn, 1993) *transmite una **idea de protección frente a los inevitables estresores de la vida cotidiana.***

Formalmente la Personalidad Resistente puede entenderse como un concepto factorialista en el que se integran tres categorías, de frecuente uso en la literatura existencialista y que pueden considerarse como particularmente relevantes para la adaptación y el bienestar de las personas y que, en lengua inglesa, han sido concebidas como las “tres C”:

Commitment	=	Compromiso
Control	=	Control
Challenge	=	Reto/desafío

1. El **compromiso** presupone la autenticidad, la condición de creer en la certeza y el valor de lo que uno hace, el reconocerse a sí mismo como persona valiosa y capaz de lograr determinadas metas y propósitos existenciales que se proponga, el ser capaz de tomar responsablemente decisiones congruentes con los principios y valores y, como consecuencia, comprometerse con las consecuencias de las mismas.

Es evidente que presupone el implicarse y no permanecer como un simple espectador en las diferentes esferas de la vida en que se participa, tanto las familiares como las laborales, sociales y recreativas. A diferencia de la persona sin compromisos que deja que las cosas pasen por su lado sin tomar partido, una persona con compromiso es aquella que protagoniza y hace o propicia que las cosas ocurran y se interesa en el propio bienestar y también en el bienestar de los otros.

Por esto la cualidad de compromiso entraña también un **sentimiento de comunidad, una sensación de pertenecer**, de disposición de ayudar a los otros, y también de recibir y beneficiarse con su apoyo cuando así lo necesite.

Una persona con compromisos es una persona que no tiene contradicciones antagónicas consigo misma, que no es fácilmente moldeable por los criterios de moda, que no se pliega a cualquier tipo de doble moral y que, en consecuencia, es coherente consigo mismo.

2. La segunda característica que identifica a la Personalidad Resistente es la cualidad de **control**, posiblemente una de las más estudiadas en el ámbito de la Psicología de la Salud: Lo que distingue en esencia a las personas que poseen la cualidad de control es la propensión a *pensar y actuar con la convicción de que son ellos, y no la casualidad o los demás, quienes deciden o pautan el curso de los acontecimientos.*

Ante el fracaso no se detienen a buscar culpables ni a lamentarse de su ineficacia o la de los demás, sino que asumen su propia **responsabilidad**, al sentirse capaces de cambiar el curso de los acontecimientos en la dirección de las propias metas y valores... de aquí su estrecha relación con los compromisos explicados anteriormente.

La cualidad de **control** es característica de personas autoeficaces, seguras de sí mismas, difícilmente influenciadas lo que hace que optimicen su potencial humano aún en las más difíciles y adversas circunstancias, incluso disponiendo de pocos recursos de afrontamiento... pero que son eficientemente utilizados.

A diferencia de estos, las personas con limitadas cualidades de control, aunque sean muy capaces, fracasan ante pequeños obstáculos pues al tener la creencia de *falta de control* renuncian a sus intentos de afrontamiento y se dan por derrotados antes de tiempo, lo que puede conducirlos a un miedo generalizado ante los riesgos de la vida, todo lo ven como un peligro o una amenaza que desborda sus posibilidades de control. Esto está sumamente relacionado con la tercera cualidad que se le atribuye a las personalidades resistentes.

3. La tercera cualidad distintiva de la Personalidad Resistente es la de **reto o desafío** (*challenge*, la tercera "C") que asume el **cambio** y no la estabilidad como algo bueno en la existencia humana.

Las personas que poseen la cualidad de ver la vida como un reto, ven en las dificultades de la existencia humana, *disyuntivas de cambio*, una constante **oportunidad** de crecimiento y mejoramiento humano más que un peligro o amenaza, lo que evidentemente hace que predominen en ellas las emociones positivas que acompañan a la energía y el coraje de vivir... tal vez pueden encolerizarse, pero raramente les atrapa la depresión y la angustia y esto favorece su calidad de vida y bienestar.

Aunque la Personalidad Resistente es un constructo que puede resultar polémico y cuestionable, lo cierto es que contempla un grupo de importantes y valiosas variables psicológicas y sociales para el trabajo con seres humanos. De aquí que no sólo su comprensión, sino también sus posibilidades de

formación y entrenamiento se conviertan en importantes aliadas de los profesionales de la salud mental para lograr mejores resultados.

Individuos resilientes: Son aquellos que al estar insertos en una situación de adversidad, es decir, al estar expuestos a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables.

La resiliencia no debe considerarse como una capacidad estática, ya que puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano. Esto último permite elaborar, en sentido positivo, factores o circunstancias de la vida que son desfavorables. Uno puede estar más que ser resiliente. Es necesario insistir en la naturaleza dinámica de la resiliencia.

Nuestro conocimiento de las condiciones, procesos y resultados de la resiliencia está lejos de ser exhaustivo. Sin embargo, ya es posible identificar elementos de resiliencia y factores de protección en relación con algunos daños.

Al analizar la interacción entre factores de riesgo, factores protectores y resiliencia no debemos concentrarnos sólo en el nivel individual. Por el contrario, debe “ampliar” el concepto para entender el interjuego que se da con las variables sociales y comunitarias.

III. PILARES DE LA RESILIENCIA

Diversos estudios han demostrado que ciertos atributos de la persona constituyen la base de ser resiliente. Estos son los siguientes:

a) Autoestima consistente. Es el fundamento de los demás pilares y es *el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.*

b) Introspección. Es el arte de *preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro.* De allí la posibilidad de captación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.

c) Independencia. Se definió como el *saber fijar límites entre uno mismo y el medio exterior, la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.* Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación prescindiendo de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

d) Capacidad de relacionarse. Es decir, *la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.* Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la actitud prepotente que supone.

e) Iniciativa. El gusto de *exigirse y ponerse a prueba* en tareas progresivamente más exigentes.

f) Humor. *Encontrar lo cómico en la propia tragedia.* Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

g) Creatividad. La capacidad de *crear orden, belleza y finalidad a partir del caos* y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

h) Moralidad. Entendida ésta como la consecuencia para *extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores.* Es la base del buen trato hacia los otros.

i) Capacidad de pensamiento crítico. Es un pilar de segundo grado, *fruto de las combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre,* cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto (Melillo, 2002).

II. Fuentes interactivas de la resiliencia

Las fuentes interactivas de la resiliencia de acuerdo con *Edith Grotberg* (1997), para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, los niños toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes:

- “**Yo tengo**” en mi entorno social.
- “**Yo soy**” y “yo estoy”, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.
- “**Yo puedo**”, concierne a las habilidades en las relaciones con los otros

Tengo:

- Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.

- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.

Soy:

- Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

Estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

Puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

III. Desarrollo de la resiliencia.

Sabemos que el pilar básico de la resiliencia es la autoestima y sabemos que ésta se desarrolla a partir de las relaciones de apego seguras con los padres desde el nacimiento y constituyen la base positiva para todas las relaciones posteriores que establecemos. Aunque no sea un escudo permanente es en ese vínculo donde empieza a generarse un espacio constructor de resiliencia en el sujeto.

Este primer pilar de la resiliencia está en la base del desarrollo de todos los otros: creatividad, independencia, introspección, iniciativa, capacidad de relacionarse, humor y moralidad.

La resiliencia se teje: no hay que buscarla sólo en la interioridad de la persona ni en su entorno, sino entre los dos, porque anuda constantemente un proceso íntimo con el entorno social. Esto elimina la noción de fuerza o debilidad del individuo; por eso en la literatura sobre resiliencia se dejó de hablar de niños invulnerables.

La madre, que es la primera suministradora de satisfacción de las necesidades del niño, es el primer objeto de amor y también de protección frente a los peligros externos; modera la angustia, que es la reacción inicial frente a la adversidad traumática, en grado o medida aún mínima. Va constituyendo un sustrato de seguridad, lo que Bowlby y Ainsworth llaman una **relación de apego seguro** (Marrone, 2001), derivado de una base emocional equilibrada, posibilitada por un marco familiar y social estables. Son los padres o cuidadores sustitutos, como mediadores con el medio social, los que ayudan a su constitución a través de una acción neutralizadora de los estímulos

amenazantes. Si bien esta condición inicial del sujeto sigue existiendo toda la vida, siempre será fundamental un otro humano para superar las adversidades mediante el desarrollo de las fortalezas que constituyen la resiliencia.

III. Resiliencia y Salud Mental

La resiliencia representa el lado positivo de la salud mental. Es muy ilustrativo comparar los conceptos básicos de salud mental y los de resiliencia, que presentan en común sugestivas definiciones:

SALUD MENTAL	RESILIENCIA
Proceso determinado histórica y culturalmente en cada sociedad. Se preserva y mejora por un proceso de construcción social.	Conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan acceder al bienestar psicofísico a pesar de las adversidades.
Parte del reconocimiento de la persona en su integridad bio-psico-social y de las mejores condiciones posibles para su desarrollo físico, intelectual y afectivo.	Depende de la interacción positiva del sujeto con los demás, responsable en cada uno de la construcción del sistema psíquico humano.

Estas coincidencias nos llevan a pensar que lo que se entiende como desarrollo de la resiliencia en el marco de una comunidad, depende de la capacidad de resistir las adversidades y agresiones del medio social que produce la salud mental.

En este sentido se puede afirmar que para construir la resiliencia grupal es necesario reconocer los problemas y limitaciones que hay que afrontar; comunicar los conflictos abiertamente y claramente; registrar los recursos personales y colectivos existentes y organizar y las estrategias y metodologías tantas veces como sea necesario, revisando y evaluando los logros y las pérdidas.

Para esto es necesario que, en las relaciones entre los componentes del grupo, se produzcan las siguientes prácticas: actitudes demostrativas de apoyos emocionales (relaciones de confirmación y confianza en la competencia de los protagonistas); conversaciones en las que se compartan acuerdos lógicos y conversaciones donde se construyan significados compartidos acerca de los objetivos, o acontecimientos perjudiciales con un sentido dignificador para sus protagonistas.

En síntesis, los elementos básicos de la **resiliencia grupal** serían:

- **Cohesión**, que no descarte la **flexibilidad**
- **Comunicación franca** entre los miembros del grupo
- **Reafirmación** de un sistema de objetivos comunes
- **Resolución de conflictos** a partir de las anteriores premisas.

Eso permite establecer los pilares **de la resiliencia comunitaria o grupal**:

- **Autoestima colectiva**, que involucra la satisfacción por la pertenencia al grupo o comunidad
- **Identidad cultural**, constituida por el proceso interactivo que a lo largo del desarrollo implica los valores colectivos proporcionando la sensación de pertenencia
- **Humor social**, consistente en la capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia para poder superarla
- **Honestidad grupal**, como contrapartida de la corrupción que desgasta los vínculos sociales
- **Solidaridad**, fruto de un lazo social sólido que resume los otros pilares.

Para lograrlo son imprescindibles desarrollar actitudes de desarrollo individual e interpersonal de estrategia y visión, esforzándose personalmente en cuatro aspectos:

- *aprender a conocer*
- *aprender a hacer*
- *aprender a ser*
- *aprender a convivir con los demás*

Con los dos primeros aspectos se trata de medir y justificar resultados. Los dos últimos son los que logran la integración social y la construcción de los valores del grupo que transmiten la grandeza interior.

Estas actitudes se concretan en acciones:

1. *Brindar afecto y apoyo proporcionando respaldo y aliento incondicionales, como base para el éxito.* Siempre debe haber un mentor dispuesto a “dar la mano” al que lo necesite para su desarrollo y su *contención afectiva*.
2. *Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas para que actúen como motivadores eficaces,* adoptando la filosofía de que “todos pueden tener éxito”.
3. *Brindar oportunidades de participación significativas* en la resolución de problemas, fijación de objetivos, planificación, toma de decisiones. Deben aparecer las “fortalezas” o destrezas de cada uno.
4. *Enriquecer los vínculos pro-sociales con un sentido de pertenencia al grupo* buscando una conexión positiva.
5. *Es necesario brindar capacitación al personal sobre estrategias y políticas que trasciendan la idea de la disciplina o cumplimiento como un fin en sí mismo.*
6. *Formar en "habilidades para la vida":* cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, habilidad para resolver problemas y tomar decisiones.

CONCLUSIONES

Las investigaciones en resiliencia ha cambiado la forma en que se percibe al ser humano desde un modelo de riesgo basado en las carencias y la enfermedad, hacia un modelo de prevención y promoción que se basa en las potencialidades y recursos que el ser humano tiene en si mismo y trasmite a su alrededor.

En resumen, para identificar resiliencia, es necesario que exista una adaptación positiva y ausencia de conductas disruptivas que reduzcan el riesgo o las fuentes de estrés.

Y por último considerar que el proceso de adaptación resiliente no es responsabilidad única del individuo sino de la ecología del sistema que lo rodea.

La investigación sobre resiliencia nos desafía a crear modelos de programas integrales y positivos, basados en las capacidades del ser humano, en vez de poner el énfasis en limitar la vulnerabilidad. Esto dará mayores beneficios sociales y hará mejores y más felices a los individuos.

Congreso SETEPT 2009
Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid

BIBLIOGRAFÍA SOBRE RESILIENCIA

Artículos en revistas científicas

-**Allred, K.D. y Smith, T.W.**(1995) *The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat*. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2): 257-266

-**Bonanno, G.A.**(2004) *Loss, trauma and human resilience*. American Psychologist, 59(1): 20-28

-**Bonanno, G.A., Wortman, C.B., Lehman, D.R. et al.** (2002) *Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss*. Journal of Personality and Social Psychology, 83(5): 1150-1164

-**Calhoun, L.G. y Tedeschi, R.G.** (1998) *Beyond recovery from trauma: implications for clinical practice and research*. Journal of Social Issues, 54(2): 357-371 (**on-line**)

-**Carver, C.S.** (1998) *Resilience and thriving: issues, models, and linkages*. Journal of Social Issues, 54(2): 245-266 (**on-line**)

-**Florian, V., Mikulincer, M. y Taubman, O.** (1995) *Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping*. Journal of Personality and Social Psychology, 68(4): 687-695

-**Heller, S. S., Larrieu, J.A., D'Imperio, R. & Boris, N.W.** (1999) *Research on resilience to child maltreatment: Empirical considerations*. Child Abuse & Neglect, 23(4): 321-338

-**Kobasa, S. C.** (1979) *Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness*. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11

-**Kobasa, S. C.** (1982) *Commitment and coping in stress resistance among lawyers*. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 707-717

-**Kobasa, S. C., Maddi, S.R. y Kahn, S.**(1982) *Hardiness and health: A prospective study*. Journal of Personality and Social Psychology, 42(1): 168-177

-**Masten, A.S.** (2001) *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. American Psychologist, 56(3): 227-238

-**Park, C.L.** (1998) *Stress-related growth and thriving through coping: the roles of personality and cognitive processes*. Journal of Social Issues, 54(2): 267-277 (**on-line**)

-**Peñacoba C. y Moreno, B.** (1998) *El concepto de personalidad resistente: Consideraciones teóricas y repercusiones prácticas*. Boletín de Psicología, 58: 61-96

-**Saakvitne, K.W., Tennen, H. y Affleck, G.** (1998) *Exploring thriving in the context of clinical trauma theory: Constructivist self-development theory*. Journal of Social Issues, 54(2): 279-299 (**on-line**)

-**Vázquez, C. y Pérez-Sales, P.** (2003) *Emociones positivas, trauma y resistencia*. Ansiedad y estrés, 9(2-3): 231-254

- **Vera, B., Carbelo Baquero, B, Vecina, M.** (2006) La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. Papeles del Psicólogo, vol. 27 ([pdf](#))

- **Vera, B.** (2004) *Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva*. Revista de Psicología Positiva, vol. 1 ([pdf](#))

-**Wiebe, D.J.** (1991) *Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms*. Journal of Personality and Social Psychology, 60(1): 89-99

Libros

-**Barudy, J. y Marquebreucq, A.P.** (2005) *Hijas e hijos de madres resilientes. Traumas infantiles en situaciones extremas: violencia de género, guerra, genocidio, persecución y exilio*. Madrid. Gedisa, 2006

-**Cyrułnik, B.** (2001) *Los patitos feos. La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid. Gedisa, 2002

-**Cyrułnik, B.** (2002) *El murmullo de los fantasmas*. Madrid. Gedisa, 2003

-**Cyrułnik, B., Manciaux, M. y otros** (2003) *El realismo de la esperanza*. Madrid. Gedisa, 2004

-**Manciaux, M.** (2001) *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid. Gedisa, 2003

- Martínez Torralba, I. y Vásquez-Bronfman, A.** La resiliencia invisible. Madrid. Gedisa, 2006
- Masten, A.S. & Redd, M.G.J.** (2004) *Resiliencia in Development*. En: C.R.Snyder y Shane J. Lopez (Eds.) Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press (Chapter 6)
- O'Hanlon, B.** Thriving Through Crisis. Turn tragedy and trauma into growth and change. Nueva York. Penguin Books, 2005
- **R. G. Tedeschi y L. G. Calhoun.** Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering. Sage Publications, 1995
- **R. G. Tedeschi, C. L. Park y L. G. Calhoun.** Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. Lawrence Erlbaum Associates, 1998
- **L. G. Calhoun y R. G. Tedeschi.** Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide. Lawrence Erlbaum Associates, 1999
- **L. G. Calhoun y R. G. Tedeschi.** The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Lawrence Erlbaum Associates, 2006

ENLACES

ADDIMA (contacto: addima@gmail.com) Asociación para el Desarrollo y Promoción de la Resiliencia. Con sede en Zaragoza, esta asociación pretende profundizar en el conocimiento y aplicación del enfoque teórico de la resiliencia, divulgar sus aplicaciones en distintos campos de acción y apoyar iniciativas que promuevan la resiliencia.

Resiliencia México web, desarrollada desde la UNAM (universidad autónoma de México) propone un Modelo Resiliente de Psicología Aplicada. El MRPA se basa en distintas herramientas para la aplicación en la identificación y la potencialización de habilidades resilientes.

Manual de identificación y promoción de resiliencia en niños y adolescentes Con el presente manual se desea presentar un instrumento que permita trabajar sobre las siguientes cuestiones: ¿Qué significa la resiliencia?, ¿Qué sabemos respecto a ella?, ¿Qué estamos haciendo como trabajadores de la salud y como educadores para promoverla?, ¿Qué aspectos de la personalidad debemos fomentar?, ¿Cómo debemos trabajar para su desarrollo y fortalecimiento?

International Network on Personal Meaning Completo portal en Internet dedicado al crecimiento personal, promoción de la salud y la espiritualidad a través de la búsqueda de sentido, desde un punto de vista científico. Merece la pena el "newsletter" mensual, dedicado cada mes a un tema específico de la psicología positiva

Resiliency in action Web especializada en el desarrollo de resiliencia en niños y adolescentes.

Estado de arte en resiliencia de María Angélica Kotliarenko, Irma Cáceres y Marcelo Fontecilla (Organización Panamericana de la Salud. CEANIM, Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer) (Se puede descargar de la RED).

Si quieres ampliar tu conocimiento en este tema no dudes en leer este interesante y completo librito que ha publicado la Organización Panamericana de la Salud. En él se analiza la resiliencia desde las ciencias sociales y se hace hincapié en su relación con la pobreza.

Resiliencia Página chilena dedicada a la resiliencia desde un punto de vista social, con un especial hincapié en la relación entre resiliencia y pobreza. Puedes encontrar bibliografía, enlaces y artículos on-line sobre el tema, así como una interesante entrevista a Boris Cyrulnik, (hacer click en "opiniones de expertos") uno de los principales expertos en resiliencia del mundo y autor de libros como *Los patitos feos, una infancia feliz no determina la vida* o *El realismo de la esperanza*.

La Personalidad Resistente, variable moduladora de la salud Breve artículo sobre personalidad resistente, que presenta, de forma resumida las principales características de este concepto. Una buena forma iniciar una aproximación al tema.

Hardiness for Hard Times Foundation Link en el que puedes encontrar una primera aproximación al concepto de la personalidad resistente y sus orígenes.

The Hardiness Institute Aquí puedes encontrar, entre otras cosas, una extensa bibliografía sobre el concepto de hardiness separada en temas.

The Resiliency Project Web de la doctora Mary A. Steinhardt en la que puedes encontrar gran cantidad de reseñas de artículos y libros sobre resiliencia, hardiness y otros tópicos de la psicología positiva, así como una descripción de los proyectos que esta investigadora desarrolla.

Resilience for kids and teens Web de la APA centrada en la resiliencia en niños y adolescentes. Ofrece la posibilidad de descargar de forma gratuita dos guías para padres y profesores sobre la construcción de la resiliencia en estas edades.

The road to resilience Web de la APA donde que realiza una aproximación teórica al concepto además de proponer diferentes estrategias para desarrollar esta capacidad. Además, ofrece un cuestionario interactivo sobre crecimiento postraumático basado en el cuestionario de Tedeschi y Calhoun.

ResilienceNet Página americana que ofrece una enorme cantidad de información sobre resiliencia: reseñas de libros, artículos, links, investigación, grupo de discusión...

SETEPT (Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático) info@setept.org dedicada a la formación de especialistas en salud mental.