



Aprender a vivir con los cambios y retos: de qué hablamos cuando decimos resiliencia



Dolors Soler
Dra. en Psicología
Institut Guttmann

El estrés es una realidad de nuestra vida cotidiana. En 2016, un estudio realizado en 24 países y en el que participaron más de 125.718 adultos, concluyó que el 70 % de las personas experimentarán al menos una situación traumática en su vida, mientras que el 30 % experimentará cuatro o más eventos críticos. Las conclusiones de este estudio, si se hubiera realizado después de la pandemia de la covid-19, probablemente serían otras.

Esta exposición a situaciones estresantes puede influir, potencialmente, en la salud y provocar

trastornos emocionales significativos, como el trastorno por estrés posttraumático. Sin embargo, en nuestra experiencia hospitalaria y en otros entornos, vemos personas que muestran una actitud flexible ante las adversidades,



con capacidad de recuperación psicológica frente situaciones traumáticas, pérdidas o cambios.

¿Cómo definimos la resiliencia?

Esta “capacidad humana de adaptarse a la tragedia, el trauma, la adversidad, las dificultades y los estresantes significativos de la vida” ha sido definida desde el mundo académico con el término resiliencia. Otras definiciones incluyen la idea de una trayectoria de funcionamiento personal estable y saludable tras un evento altamente adverso; un esfuerzo consciente para avanzar de una manera positiva, perspicaz e integrada como resultado de las lecciones aprendidas a partir de una experiencia adversa; también la capacidad de un sistema dinámico para adaptarse con éxito a las perturbaciones que amenazan su viabilidad, la función y el desarrollo de este sistema, y un proceso para aprovechar los recursos con el objetivo de mantener el bienestar.

¿Cuáles son los determinantes o motores más importantes de la resiliencia? ¿Qué hace a una persona resiliente?

Cuando hablamos de resiliencia y sus determinantes, hay que partir de múltiples niveles de análisis, que incluyen tanto factores genéticos, de personalidad, demográficos, culturales, económicos y sociales. La personalidad, los factores demográficos y los genes son solo algunas de las muchas piezas del rompecabezas, y en realidad son piezas pequeñas. Si midiéramos muchos predictores diferentes, descubriríamos que ningún predictor explica por sí mismo el resultado.

Una excepción son los factores protectores durante la infancia, que se han identificado como claves en el desarrollo de la resiliencia. Estos incluyen una relación de vínculo afectivo sana y un buen cuidado, transmisión de habilidades de regulación emocional, autoconciencia y capacidad para visualizar el futuro, y un entorno de motivación que estimule a la persona a aprender, crecer y adaptarse a su entorno.

Los determinantes de la resiliencia también pueden variar en función del contexto y de los retos específicos. Por ejemplo, algunos de los determinantes de la resiliencia que son relevantes para un bombero de Estados Unidos pueden diferir de los que son relevantes para una persona con una discapacidad física en un país subdesarrollado. Algunos ejemplos de resiliencia los encontramos en el libro *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl, donde el autor cuenta su experiencia personal del paso por tres campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial.

Sin embargo, los determinantes de la resiliencia pueden variar en función de la edad y la madurez del individuo. Por ejemplo, tener padres altamente protectores puede favorecer la resiliencia durante la primera infancia, pero no durante la adolescencia y la primera edad adulta.

También es importante reconocer que los determinantes de éxito pueden variar de una persona a otra en función de múltiples factores, como la personalidad, los retos específicos, los recursos disponibles y el contexto ambiental. Una personalidad resiliente es aquella que presenta atributos como sentido del humor, optimismo, una autoestima posi-

“Una excepción son los factores protectores durante la infancia que se han identificado como claves en el desarrollo de la resiliencia. Estos incluyen una relación de vínculo afectivo sana y un buen cuidado, transmisión de habilidades de regulación emocional, autoconciencia y capacidad para visualizar el futuro, y un entorno de motivación que estimule a la persona a aprender, crecer y adaptarse a su entorno.”

tiva, autonomía, curiosidad y un repertorio de habilidades de resolución de problemas que le permita ser flexible ante las dificultades.

Aunque no todo el mundo nace con una disposición, los expertos coinciden en que todos podemos aprender a aportar más sentido y satisfacción a nuestras vidas, y estimular los aspectos positivos, adaptativos y emocionales que conllevan las conductas humanas. De hecho, la resiliencia no es una cualidad que se tiene o no se tiene. La resiliencia es una cualidad de grado: se puede ser más o menos resiliente: se puede aprender a afrontar las adversidades.

¿Cuáles son las maneras más efectivas de mejorar la resiliencia?

Para desarrollar intervenciones eficaces para mejorar la resiliencia, es fundamental entender que nuestro cerebro está organizado con el objetivo básico de garantizar nuestra seguridad, y que se quiere dedicar a nuestra supervivencia a toda costa. Una derivada de esto se llama el “sesgo de la negatividad” y, básicamente, significa que nuestra mente está más in-

clinada a resaltar los aspectos negativos que los positivos, a fin de mantenernos alerta y seguros.

También es importante recordar que los humanos están integrados en familias, las familias en organizaciones y en comunidades, y las comunidades en sociedades y culturas. Y que las intervenciones dirigidas a cualquiera de estos niveles afectarán al funcionamiento de los otros niveles.

A veces, la estrategia más eficaz para mejorar la resiliencia a un nivel específico puede implicar intervenir a un nivel diferente. Volviendo al ejemplo de los niños, tal vez la forma más eficaz de mejorar la resiliencia es proporcionar un entorno seguro, estable y amoroso que permita la aparición de los sistemas naturales de protección del niño, y favorecer un desarrollo cerebral, cognitivo, emocional y físico saludable. Pero para mejorar las probabilidades de desarrollo, puede que sea básico proporcionar una gran variedad de recursos a las familias, las escuelas y las comunidades, como, por ejemplo, comidas saludables, educación sobre cómo educar a los hijos, etcétera.

Del mismo modo, en el caso de personas con discapacidad, podemos favorecer su resiliencia potenciando sus recursos personales mediante un bienestar médico y físico, soporte terapéutico, educación y habilidades de gestión de su autocuidado, a nivel individual y de la familia. Pero, para alcanzar una resiliencia saludable, será clave que la sociedad vele por ser accesible en todos sus niveles, potenciando recursos para desarrollar un estilo de vida estimulante y ofreciendo oportunidades de proyectos de vida dignos para estas personas.

En resumen, la resiliencia es un proceso para aprovechar recursos con el objetivo de mantener el bienestar sostenido. Hay que resaltar la palabra “proceso” porque implica que la resiliencia no es solo un atributo, ni siquiera una capacidad, es maleable. Y entender la expresión “bienestar sostenido”, porque la resiliencia va más allá de una definición estrecha de salud o la ausencia de patología. Por lo tanto, podríamos entender la resiliencia como “un proceso para aprovechar los recursos a fin de mantener el bienestar”.



De qué hablamos cuando decimos resiliencia

Se han descrito algunos factores de protección clave asociados al crecimiento postraumático y que predicen la resiliencia humana

Se enfrentan al miedo

Las personas resilientes se enfrentan a miedos y problemas directamente, en lugar de evitar la experiencia. La resiliencia no hace que vivir un trauma sea fácil.

Buscan y aceptan el apoyo social

Las personas resilientes saben que no lo pueden hacer solos. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, es un signo de autoconocimiento.

Atienden su salud y su bienestar

Las personas resilientes saben que solo tienen un cuerpo para cuidar, y lo cuidan desde una perspectiva física, mental y espiritual. En tiempos de crisis, es más importante que nunca priorizar el autocuidado y el bienestar mental.

Mantienen una perspectiva optimista

Las personas resilientes tienden a tener un enfoque de la vida del “vaso medio lleno”. Independientemente de lo que pase, optan por adoptar una visión positiva de las otras personas, del mundo y del futuro.

Aceptan que algunas cosas no se pueden cambiar

Y que es inevitable que la vida tenga un cierto grado de incertidumbre. En lugar de pensar sobre el pasado o lo que está fuera de su control, las personas resilientes dedican su tiempo y energía a aquellos aspectos que pueden gestionar y que afectan al cambio. Enmarcan una situación estresante como un problema a resolver y alimentan la planificación y la búsqueda de soluciones prácticas.

Crean significado y oportunidad desde la adversidad

Las personas resilientes tienden a reformular una mala experiencia como oportunidad de aprender, crecer o mejorar.