

RESILIENCIA:



¿NUEVO CONCEPTO O UNA ANTIGUA
ACTITUD ANTE LA ADVERSIDAD?

Diego Tomás Bascón Pachón. Capitán. Cuerpo Militar de Sanidad. Psicología.

Aunque la mayoría de las personas que experimentan un evento traumático presentan niveles de ansiedad muy elevados, no todas desarrollan trastornos de estrés postraumático u otros trastornos psicológicos. El término resiliencia se refiere a la capacidad de los sujetos para superar la adversidad e incluso resultar fortalecidos por esta vivencia.

En psicología, el término *resiliencia* se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a periodos de dolor emocional. Se dice que un sujeto o grupo de personas manifiestan una resiliencia adecuada cuando pueden sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecidos por los mismos.

Este término proviene de la física, al igual que el estrés, y se utilizaba para definir las propiedades de objetos elásticos, como muelles o pelotas de goma, que absorben el impacto de una fuerza exterior y se adaptan y cambian de forma sin romperse, recuperando su forma original tras la presión.

Sin embargo, antes de continuar, quiero aclarar que este nuevo concepto hace referencia a una actitud por parte del ser humano para sobreponerse ante la adversidad, que ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad. **Las catástrofes y las desgracias han estado siempre presentes desde el comienzo de la historia de la humanidad.**

No obstante, la importancia de fomentar la resiliencia en la población fue reconocida en un congreso en 2003 en Estados Unidos, con la aprobación de una ley sobre el Desarrollo Nacional de la Resiliencia. Esta ley fue desarrollada para mejorar la seguridad nacional en caso de ataques terroristas.

Esa capacidad de resistencia se prueba en situaciones de fuerte y prolongado estrés, como por ejemplo el debido a la pérdida inesperada de un ser querido, al maltrato o abuso psíquico o físico, al abandono afectivo, situaciones de catástrofes, guerra, etc.

Para algunos autores, la resiliencia es:

- La 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 capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive ser transformados por ellas (Grotberg, 1995).
- Un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad (Luthar, 2000).
- La capacidad que posee un individuo frente a las adversidades para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas (Yturralde y Chávez, 2006).
- Una serie de actitudes y acciones que ayudan a transformar las situaciones estresantes de potenciales desastres a oportunidades de crecimiento (Maddi, 2002; Maddi y Khoshaba, 2005).
- Un atributo natural y universal de supervivencia que se compone de ingredientes biológicos, psicológicos y sociales (Rojas Marcos, 2010).
Y podría continuar. No obstante, este concepto significa una combinación de factores que permiten a un ser humano afrontar y superar los problemas, obstáculos y adversidades diarias y salir fortalecido de ellas.

En psicología, el término resiliencia se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a periodos de dolor emocional

Se ha demostrado que la capacidad de resistir y salir fortalecido ante la adversidad es muy común entre personas que se enfrentan a experiencias traumáticas, y que surge de funciones y procesos adaptativos normales del ser humano (Bardera Mora y García Silgo, 2010).

Este concepto fue introducido en el ámbito psicológico hacia los años setenta. Sin embargo, desde mi punto de vista, tal vez el primer antecedente de este concepto lo tenemos en la obra del Dr. Viktor E. Frankl, *El hombre en busca de sentido*, publicada en 1946, donde narra su experiencia en un campo de concentración nazi y su capacidad de superarse ante la adversidad, creando una nueva técnica psicoterapéutica: la logoterapia, que se centra en el significado de la existencia humana, siendo la primera fuerza motivadora para el hombre la lucha por encontrar un sentido a la vida.

Este tema ha despertado últimamente gran interés en el ámbito militar, apareciendo diferentes publicaciones nacionales e internacionales sobre el asunto en cuestión. Además, está presente en toda situación de desastre o catástrofe, y ha motivado estudios sobre los rasgos de personalidad que pueden hacer que una persona no manifieste síntomas

de estrés postraumático tras enfrentarse a una experiencia de estas características.

Dos psicólogas norteamericanas realizaron un estudio longitudinal desde 1955 en la isla de Hawái con un total de unos 600 niños aproximadamente, y comprobaron que cerca de 200 tenían muchos factores de predisposición por las diferentes situaciones conflictivas que les había tocado vivir (ambiente de marginalidad, abandono, muerte de seres queridos, situaciones de abuso, etc). No obstante, no todos desarrollaron una personalidad problemática o sintomatología postraumática en la adolescencia, solo un 65% de los mismos lo manifestaron. Sin embargo, el 35% restante que había superado las condiciones adversas había tenido vínculos seguros de afectos y apoyo. Lo que pone de manifiesto que ese periodo crítico se puede superar si las condiciones posteriores son favorables y no se mantienen en el tiempo.

Este estudio evidencia lo que algunos autores plantean como uno de los ejes fundamentales de la resiliencia: el apoyo afectivo o conexiones afectivas, como lo denomina Rojas Marcos (2000).

Por supuesto, no todas las desgracias son iguales, y muchas personas se ven expuestas

Indonesia. Estragos del tsunami





Incendio en EEUU tras una acción terrorista

a sucesos traumáticos, pero solo una minoría «viven» después con el trauma (15-20%). Depende del suceso y de las características psicológicas de la víctima.

Respecto a la víctima, los estudios indican que las mujeres viven el trauma con más frecuencia e intensidad en el caso de las agresiones sexuales y la muerte de un hijo, mientras que los hombres se ven más afectados en casos de terrorismo, y en menor grado, en los accidentes de coche o laborales.

No es fácil predecir la reacción de una persona ante un suceso traumático, pero conocer la respuesta dada por esta ante sucesos negativos anteriores sí permite predecir si es más vulnerable o resistente al estrés.

El origen de los sucesos catastróficos marca una gran diferencia en las secuelas psicológicas de las víctimas involucradas. La distinción entre catástrofes naturales y aquellas provocadas por seres humanos es muy importante, ya que según diversos autores (Miguel Tobal, 1996; Montero, 1997; Páez, Arroyo y Fernández, 1995) los síntomas y secuelas de sus víctimas son diferentes.

Aunque prácticamente la totalidad de las personas que experimentan un evento traumático presentan niveles de ansiedad muy elevados, no todas desarrollan trastornos de estrés postraumático u otros trastornos psicológicos. Por tanto, cabe preguntarse ¿qué es lo que hace que tras un desastre algunos individuos afronten bien lo sucedido mientras que otros presentan dificultades?: factores biográficos (historia de episodios traumáticos anteriores y victimización),

No es fácil predecir la reacción de una persona ante un suceso traumático, pero conocer la respuesta dada por esta ante sucesos negativos anteriores sí permite predecir si es más vulnerable o resistente al estrés

A través de la respiración abdominal, las personas aprenden cómo influye en su bienestar, cuáles son las estructuras fisiológicas involucradas y cómo respirar adecuadamente reduce la tensión

variables psicológicas (elevado nivel de neuroticismo, baja tolerancia a la frustración, estrategias de afrontamiento inadecuadas, baja autoestima...), variables sociofamiliares (falta de apoyo social y familiar), trastornos psicopatológicos previos, poca resistencia física y falta de actitudes.

Centrándonos en el personal interviniente que se ha de enfrentar a este tipo de situaciones (policías, bomberos, ejército, personal sanitario, etc), el entrenamiento físico y emocional ante situaciones estresantes, la posibilidad de efectuar simulacros y el trabajo en grupo determinará nuestra capacidad de reacción en automático, evitando que este personal pueda desarrollar un trastorno por estrés postraumático, sobreponiéndose ante la adversidad.

El primer criterio diagnóstico del DSMI-IV TR ante un trastorno por estrés es: la persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático, experimentándolo, presenciándolo o le han explicado un hecho caracterizado por muerte o amenazas para ella o los demás, a lo que responde con un temor intenso o una gran desesperanza. Y el personal interviniente cumple este requisito al tomar contacto directo con el desastre o la catástrofe.

Desde antaño, había sociedades que preparaban a sus guerreros desde la infancia, como la sociedad espartana, que endurecían y formaban a sus hombres para enfrentarse a situaciones de guerra y la posibilidad de ver morir a sus compañeros en combate, sin que esto mermara su actitud en la batalla.

Además del entrenamiento, el afrontamiento de las situaciones y el apoyo social resistente, otra técnica a considerar es la relajación, que ayuda a las personas a dominar los cambios estresantes mediante la optimización de los niveles de activación física y mental (Martínez Martí, 2008).

A través de la respiración abdominal, las personas aprenden cómo la respiración influye en su bienestar, cuáles son las estructuras fisiológicas involucradas y cómo respirar adecuadamente reduce la tensión. Estas técnicas deben entrenarse y usarse constantemente para un adecuado control de las mismas cuando nos enfrentamos ante la adversidad, ya que los cuadros de ansiedad se caracterizan por unos elevados niveles fisiológicos que pueden bloquearnos a la hora de intervenir.

Precisamente, hay autores que ponen de manifiesto la importancia del control como característica de la personalidad resistente, ya que es mejor seguir luchando por tener una influencia en los resultados de los sucesos que nos afectan que caer en la pasividad y la impotencia (Martínez Martí, 2008).

Desde el punto de vista de la psicología positiva, el desarrollo de la personalidad resistente mejora el rendimiento y la salud y fomenta el bienestar emocional. Parece que la fortaleza de carácter o las habilidades personales como el optimismo, el sentido de control y la capacidad para encontrar significado a la vida se asocian a una mejor salud mental (Taylor y Cols, 2000).

A modo de resumen, podemos fomentar la resiliencia atendiendo a ciertos aspectos: evaluación de un perfil de personalidad y aptitudes para determinados puestos; fomento de las conexiones afectivas, el trabajo en grupo y la cohesión social ante la adversidad; valoración clínica de cada individuo, para descartar patologías o eventos anteriores traumáticos; entrenamiento físico diario; entrenamiento en actitudes; simulacros; actitud positiva ante la vida (sentido del humor, capacidad de introspección, pensamiento positivo...); adecuada nutrición; afrontamiento resistente ante los problemas; y relajación resistente.

Para finalizar, resaltar que el paso del tiempo, el apoyo social, familiar e institucional, así



Las FAS colaboran en la extinción de un incendio en Chile

como una actitud positiva de la persona ante el suceso, que posibilite su bienestar emocional, le hará seguir hacia adelante y hacerse cada vez más resiliente y resistente ante futuros eventos, sin olvidar lo que comentamos al principio del artículo: «las desgracias han estado siempre presentes a lo largo de la historia de la humanidad» y el ser humano ha aprendido a superar las mismas. Basta una mirada hacia el último siglo vivido para que nos preguntemos cómo el ser humano ha aguantado tanta adversidad. Y es que el poder de la supervivencia es algo instintivo en todas las especies.

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES

- BASCÓN PACHÓN, Diego Tomas: «Stress post-traumático». Ponencia en I Curso de Psicología de Emergencias y Catástrofe. Ceuta, 2006.
- BARDERA MORA, Pilar y Mónica GARCÍA SILGO: «Resiliencia, la defensa psicológica». *Revista Española de Defensa*. n.º 266, septiembre, 2010.
- C.O.P: «Intervención Psicológica en desastres». *Papeles del Psicólogo*. n.º 68, septiembre, 1997.
- DSM-IV-TR: *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. 4ª edición revisada. Editorial Masson, Barcelona, 2000.
- FERNÁNDEZ LIRIA, Alberto y Beatriz RODRIGUEZ VEGA: *Intervención en crisis*. Síntesis, Madrid, 2002.
- FRANKL, Viktor: *El hombre en busca de sentido*. 20ª edición. Herder, Barcelona, 1999.
- MONTERO GUERRA, José Manuel.: «Intervención psicológica en desastres bélicos». *Papeles del Psicólogo*. N.º 68, septiembre, 1997.
- ROBLES SÁNCHEZ, José Ignacio y José Luis MEDINA AMOR: *Intervención psicológica en catástrofes*. Síntesis, Madrid, 2002.
- ROJAS MARCOS, Luís: *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*. Espasa, Madrid, 2010.
- SIEBERT, Al: *La resiliencia. Construir en la adversidad*. Alienta Editorial, Barcelona, 2007.
- SLAKEY, Karl A.: *Intervención en crisis*. Manual Moderno, México, 2000.
- VÁZQUEZ, CARMELO y Gonzalo HERVÁS: *Psicología positiva aplicada*. 2ª edición. Desclee de Brouwer, Bilbao, 2008. ■