



**Tema 1:
Introducción a la
aplicación y estudio
de la resiliencia**

Definición de resiliencia

El concepto de resiliencia tiene su origen, el término proviene **del latín "resilio", que se traduce como retroceder, saltar hacia atrás, destacar o rebotar**. Al igual que la palabra "estrés", tiene sus raíces en la física y describe la habilidad de un material para resistir impactos, tensiones o presiones y, cuando es sometido a fuerza o agresión, regresar a su forma o posición original.

- *Block y Block (1980)* definen la resiliencia como la capacidad de adaptación ante circunstancias cambiantes y adversas. La APA (American Psychological Association, 2001) la describe como la habilidad que tenemos de adaptarnos al estrés y a la adversidad.
- Según *Carrobles y Benevides-Pereira (2009)*, la resiliencia hace alusión a la habilidad individual de sobreponerse tras enfrentar un escenario complicado y estresante, ajustándose de forma optimista y creativa a las contrariedades. Más allá de simplemente superarlas, la persona suele sentirse rejuvenecida, empoderada y evolucionada de manera positiva.



- *Boris Cyrulnik*, autor de "Los Patitos Feos, la resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida" (2013), describe la resiliencia como "un conjunto de atributos que un individuo posee, un proceso que nos entrelaza continuamente con nuestro ambiente desde que nacemos hasta que morimos". Este destacado especialista, quien vivió una dolorosa infancia caracterizada por la pérdida de sus progenitores en un campo de concentración nazi y posteriormente vivió en diversos orfanatos y hogares temporales, introdujo el concepto de resiliencia en el ámbito de la psicología infantil. Su objetivo era ilustrar y detallar la manera en que cualquier niño puede reiniciar su vida tras enfrentar un evento traumático.

Investigación y beneficios de la resiliencia

Si tenemos en cuenta que, desde 1974 hasta junio de 2022, en la base de datos PsyINFO existen 8 818 artículos publicados sobre resiliencia en revisiones científicas con revisión de pares, 457 revisiones sistemáticas/integrativas y metaanálisis, y que cerca de la mitad de estos estudios se han realizado en los últimos 6 años, son datos claros que reflejan el gran interés científico que en la actualidad está despertando la resiliencia (Salanova, 2022). En estas revisiones se encuentra, entre otros resultados, que la resiliencia se asocia con mejor salud mental (Färber y Rosendahl, 2020) y con mejor salud cardiovascular (Park et al., 2022).

En un reciente estudio realizado ante el confinamiento y pandemia por COVID-19, la resiliencia predecía el bienestar psicológico, la facilidad para llevar la pandemia, mejor estado de ánimo y se mostró como factor protector ante el estrés postraumático (Sánchez-Hernández, Canales y Everaert, 2022).



Tipos y características de la resiliencia

Según un reciente metaanálisis del grupo de investigación de Nadia Ayed, se identificaron dos interpretaciones amplias de la resiliencia: la resiliencia puede ser entendida desde dos perspectivas: **como un proceso y como una cualidad inherente al individuo**. En términos de procesos, se identifican tres áreas clave: **"inmunidad", "recuperación" y "crecimiento"**. Por otro lado, en cuanto a características, se distinguen en dos categorías: "herramientas personales" y "recursos sociales" (Ayed, Toner, & Priebe, 2019). En el caso de considerar la resiliencia como un rasgo, según Salanova (2022), hablaríamos de características personales o factores como el optimismo o formar parte de una red social, que son recursos de resiliencia que permiten fomentarla.

Históricamente, se ha referido a la resiliencia como "reactiva" debido a que **se genera una "reacción" adaptativa positiva ante las adversidades**. Por otro lado, la resiliencia proactiva se enfoca en anticiparse a los eventos y equipar a individuos y organizaciones con las herramientas psicológicas esenciales. Esta implica actuar con una visión centrada en aspiraciones, destinos y objetivos venideros (Jackson y Ferris, 2015; Salanova, 2022).

Según Kobasa (1982), las dimensiones básicas que componen el constructo de personalidad resiliente son el compromiso (implicación, propósito y significado vital), el control (sensación de dominio de su vida) y el reto (aceptación de cambios, flexibilidad cognitiva y afrontamiento del estrés como algo estimulante). En la puesta en acción ante el estrés, la resistencia se hace patente en sus creencias, apoyo social, afrontamiento y en sus prácticas saludables.



Según Carrobles y Benevides-Pereira (2009), las personas resilientes poseen las siguientes cualidades:

- Una autoestima robusta y adaptable.
- Autonomía en su pensamiento y acciones.
- Capacidad para establecer relaciones recíprocas y nutritivas.
- Una fuerte disciplina y un profundo sentido de responsabilidad.
- Reconocimiento y potenciación de sus habilidades innatas.
- Mentalidad abierta y receptividad hacia ideas innovadoras.
- Disposición a soñar y aspirar.
- Intereses diversificados y multifacéticos.
- Un agudo y sofisticado sentido del humor.
- Sensibilidad para percibir y comprender emociones, tanto propias como ajenas.
- Habilidad para expresar sentimientos de manera efectiva.
- Alta resistencia ante el dolor y la adversidad.
- Poder de concentración y enfoque.
- Un firme compromiso con la vida y sus desafíos.
- Interpretar vivencias desde una perspectiva de esperanza.
- Estrategias efectivas para enfrentar desafíos.
- Contar con una red de apoyo social.
- Tener un propósito vital trascendente.
- Convicción de poder impactar su entorno.
- Fe en la capacidad de aprender y crecer a partir de todas las experiencias, ya sean favorables o desfavorables.

Cuanto más factores de resiliencia tenga la persona, mayor fortaleza psicológica. En niños y adolescentes podemos ver indicadores de esta fortaleza o debilidad psicológica.

Tabla 1. Síntomas de fortaleza y debilidad (Del Barrio, 2007)

Fortalezas

- Se siente valorado
- Sabe lo que quiere y cómo alcanzarlo
- Tiene expectativas realistas sobre sí mismo
- Confía en poder resolver sus problemas
- Acepta, llegado el caso, reconocer que se ha equivocado
- Conoce sus debilidades
- Conoce sus cualidades positivas y puntos fuertes
- Tiene una idea positiva de sí mismo
- Se siente cómodo en compañía de otros
- Le gusta colaborar
- Aguanta bien los imprevistos
- Sabe controlar su enfado
- Distingue entre lo que puede decidir él/ella o lo que en cambio depende de otros
- Concentra sus esfuerzos en lo que puede conseguir

Debilidad

- Evita el contacto ocular
- Dice cosas negativas de sí mismo
- Se siente culpable de lo que no sale bien
- Se declara incapaz de manejar las situaciones
- No encuentra nada positivo
- Duda de las decisiones
- Evita situaciones nuevas
- Es desconfiado
- Muestra mucha hipersensibilidad hacia las críticas

Salanova (2022) señala la importancia de aplicar la resiliencia en las organizaciones. Subraya que la resiliencia surge de la adversidad y es la capacidad de seguir funcionando bien en esas situaciones adversas, es algo positivo que es consecuencia de algo negativo, y puede desarrollarse en las organizaciones.



Mallak (1998) realizaba un listado de las características esenciales de las organizaciones resilientes: optimistas, ven el futuro positivo, confiando en que las cosas irán bien; objetivos claros, saben hacia dónde van y qué quieren conseguir al final del proceso; los miembros de estas organizaciones tienen relaciones sociales positivas, nutrientes, colaborativas y buscan ayuda y servicio en los demás; dan sentido a las situaciones difíciles preguntándose ¿y esto para qué sirve?, ¿qué sentido tiene lo que está ocurriendo? Y si contribuirá al final a conseguir un objetivo que merece la pena; tiene líderes que podríamos denominar positivos y resilientes que inspiran a sus seguidores y les infunden coraje y valentía; son innovadoras, flexibles y buscan la experimentación de lo nuevo practicando lo que llama el bricolaje (arte de la improvisación, imaginando cómo adaptarse a las nuevas situaciones, afrontando nuevos retos e incertidumbres). Zhong, Clark, Hou, Zang y Fitzgerald (2014) propusieron un método integral para gestionar desastres sanitarios, basándose en la idea de la resiliencia en la atención médica. Esta resiliencia representa la habilidad innata de adaptarse ante la incertidumbre venidera. Esto requiere la aplicación de diversas tácticas, un enfoque que contempla los riesgos más elevados y el esfuerzo por alcanzar resultados favorables mediante la colaboración y cooperación entre varios sectores de la comunidad. En el ámbito sanitario, la resiliencia puede describirse como la habilidad de las entidades de salud para enfrentar, mitigar y reaccionar ante los desafíos de los desastres, garantizando al mismo tiempo el mantenimiento de operaciones fundamentales y la restauración a su estado previo o adaptándose a una nueva realidad.

Intervenciones para fomentar la resiliencia

El fomento de la resiliencia se consigue entrenando diferentes recursos que actuarían como factores protectores que generan fortaleza psicológica. Comentamos algunas de las conclusiones de las revisiones metaanalíticas: mayor impacto de intervenciones presenciales que a distancia, mejor cuando se cuenta con facilitadores de la intervención que fomentan la alianza terapéutica, y más eficaces aplicados a nivel individual. Además, las intervenciones basadas en la evidencia como la terapia racional emotiva y otras, junto con las intervenciones que enfatizan el cultivo del apoyo social, la psicoeducación o el mindfulness son las que tienen más efecto y en más variables (Liu, Ein, Gervasio, Battaion, Reed, & Vickers, 2020; Salanova, 2022). También podemos enfocar el fomento de la resiliencia desde un modelo ecológico que tiene en cuenta los diferentes sistemas.

Personal	Familiar	Sociedad	Cultural
Temperamento	Armonía	Vecindario	Protección de menores
Inteligencia	Cariño	Baja violencia	Valores y recursos educativos
Autocontrol	Autoridad	Alojamiento	Prevención y protección
Autoeficacia	Apoyo	Centros recreativos	Baja aceptación de la violencia
Autoeficacia	Buenas relaciones entre hermanos	Limpieza	
Optimismo	Implicación Recursos económicos Nivel de estudios paternos Religión	Escuelas Ocio Empleo Sanidad Emergencias	

Tabla 2. Factores de resiliencia (adaptado de Del Barrio, 2007)

Las intervenciones de resiliencia abordan tanto población infantil (Sánchez-Hernández, Méndez, y Garber, 2016; Seligman, Reivich, Jaycox y Gillham, 2005; Hoffman, Cooper, Powell, Benton, 2019) como adolescente (Sánchez-Hernández, Méndez, Ato, y Garber, 2019). Un ejemplo reciente de intervención para el fomento de la resiliencia, ante la adversidad del confinamiento y pandemia de COVID-19, es el Programa Resiliencia y Bienestar “Quédate en casa” (Sánchez-Hernández, y Canales, 2020a; Sánchez-Hernández, y Canales, 2020b), en el que se entrenan siete recursos de resiliencia.

Recursos de resiliencia	Enfoques teóricos principales	Contenido aplicado principal
1. Resiliencia	Psicoeducación Entrevista motivacional Psicología positiva	<p>Acepta y comprende que es normal tener dudas. Infórmate de fuentes fiables (profesionales y centros sanitarios...) y sigue sus recomendaciones. El hacerlo es muestra de altruismo social.</p> <p>Elige algún momento del día para actualizar la información evitando el exceso de datos innecesario.</p> <p>Identifica y reflexiona los factores de ayuda que promueven la resiliencia personal y familiar.</p>
2. Fortalezas familiares	Activación conductual y psicología positiva	<p>Sigue realizando actividades agradables y mueve tu cuerpo (deporte, baile, escuchar música...) estableciendo un horario para realizarlas.</p> <p>Continúa socializando, siguiendo las recomendaciones sanitarias. Identifica y usa las fortalezas psicológicas personales y familiares.</p> <p>Cuida la alimentación, los hábitos saludables de sueño y toma el sol desde tu terraza, balcón o ventana.</p>
3. Gestión emocional	Educación emocional	<p>Acepta y comprende todas tus emociones (y las de los demás), tanto las negativas como las positivas.</p> <p>Regula tus emociones con respiración profunda, imágenes positivas, posturas poderosas, diálogo tranquilizador, atención plena y compartiéndolas con personas de confianza.</p>
4. Amor y apego seguro	Psicología positiva y terapia cognitivo-conductual	<p>Reserva tiempo para jugar y conectar con tus seres queridos. Acoge y arropa amablemente las emociones de tus seres queridos.</p> <p>Fomenta una comunicación constructiva con tu familia y amigos.</p>
5. Esperanza	Psicología positiva y terapia de aceptación y compromiso	<p>Reflexiona sobre fortalezas, apoyos, destrezas y habilidades que has usado en situaciones retadoras pasadas; te ayudará a generar esperanza.</p> <p>Agradece y aprecia lo que tienes y ocurre en tu día a día.</p>
6. Optimismo	Psicología positiva y terapia cognitiva	<p>El optimista ingenuo niega la realidad y tiende a la imprudencia. El pesimista exagerado se bloquea e incomoda a los demás. El optimista inteligente ve la realidad y tiene un plan de acción para afrontarla. Programa un tiempo limitado para la preocupación excesiva y para debatir pensamientos catastróficos.</p>
7. Sentido vital	Psicología positiva	<p>¿Cómo podemos mejorar como sociedad a partir de esta experiencia? En el futuro, cuando todo esto pase... ¿Cómo te gustaría relatar a tus nietos la actitud con la que afrontaste todo esto? ¿Qué valores serían importantes para ti en este momento?</p>

Tabla 3. Programa Resiliencia y Bienestar: "Quédate en casa"
(adaptado de Sánchez-Hernández, Barkavi-Shani & Bermejo, 2023).

La Asociación Psicológica Americana (APA, 2001) propone diversas estrategias para impulsar la resiliencia, tales como: **establecer vínculos significativos; no percibir las crisis como situaciones insalvables; comprender que el cambio es una constante en la vida; trazar y perseguir objetivos alcanzables; enfrentar activamente los desafíos; aprovechar las adversidades como una ventana de autoconocimiento; cultivar una autoimagen positiva; conservar una perspectiva a largo plazo al valorar situaciones; alimentar el optimismo y la esperanza; y atender las propias necesidades y emociones.**

Por otro lado, la guía del The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) identifica factores clave que contribuyen al fortalecimiento de la resiliencia en niños y adolescentes. Estos incluyen: contar con el apoyo constante de padres, familiares, amigos, docentes y comunidad; acceder a herramientas que mitigan los efectos adversos del día a día; sentirse protegido en el hogar, instituciones educativas y entorno comunitario; gozar de una sólida autovaloración; confiar en la capacidad personal para lograr metas en distintos ámbitos de la vida; encontrar un propósito o sentido en la vida, ya sea a través de creencias espirituales, conexiones sociales, aspiraciones o sueños; tener talentos o competencias específicas, como en las artes, deportes o academia; y desarrollar una gama versátil de habilidades de enfrentamiento que se adapten a variadas circunstancias. La guía puede consultarse en la Web de la NCTSN y aquí.



Referencias

- Asociación de Psicología Americana (2001). *El camino a la resiliencia*. www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino
- Ayed, N., Toner, S., & Priebe, S. (2019). Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. *Psychology and psychotherapy*, 92(3).
- Block, J. H. y Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behaviour. En W. A. Collins (ed.), *Minnesota Symposia on Child Psychology: Volumen 13. Development of cognition, affect, and social relations*.
- Cyrulnik, B. (2013). *Los Patitos Feos. La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Debolsillo Clave.
- Carrobbles, J. A. y Benevides-Pereira, A. M. T. (2009): El estrés y la psicología positiva. En E. G. Fernández-Abascal (ed.), *Emociones positivas*. Pirámide.
- Del Barrio, V. (2007). *Cómo evitar que tu hijo se deprima*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Färber, F., & Rosendahl, J. (2020). Trait resilience and mental health in older adults: A meta-analytic review. *Personality and mental health*.
- Hoffman, K., Cooper, G., Powell, B., Benton, C. M. (2019). *Cómo criar un niño seguro. Cómo el Círculo de Seguridad de los Padres puede ayudar a la formación de vínculos afectivos, a su resiliencia emocional y a la libertad de exploración*. España: Editorial Medici.
- Jackson, S. y Ferris, T. (2015). Proactive and Reactive Resilience: A Comparison of Perspectives. *INCOSE Insight*, 18, 7.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. En G. S. Sanders y J. Sals (eds.), *Social psychology of health and illness*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Liu, J. J. W., Ein, N., Gervasio, J., Battaion, M., Reed, M., & Vickers, K. (2020). Comprehensive meta-analysis of resilience interventions. *Clinical Psychology Review*.
- Mallak, L. (1998). Putting organizational resilience to work. *Industrial Management*.

Park, J. W., Mealy, R., Saldanha, I. J., Loucks, E. B., Needham, B. L., Sims, M., Fava, J. L., Dulin, A. J., & Howe, C. J. (2022). Multilevel resilience resources and cardiovascular disease in the United States: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology*.

Salanova, M. (2022). *Resiliencia. ¿Cómo me levanto después de caer?*. S.L.: Shackleton Books,

Sánchez-Hernández, O. y Canales, A. (2020a). *¡Quédate en casa! Resiliencia y bienestar. Psicología aplicada a tiempos de pandemia*. España: Editorial UOC.

Sánchez-Hernández, O. y Canales, A. (2020b). Eficacia y Satisfacción del Programa Resiliencia y Bienestar: Quédate en casa. La Psicología en tiempos de Cuarentena y Pandemia. *Revista de Psicoterapia*.

Sánchez-Hernández, O., Canales, A. y Everaert, N. (2022). Resiliencia, bienestar y estrés postraumático en población española ante el confinamiento y pandemia del COVID-19. *Revista de Psicoterapia*.

Sánchez-Hernández, Ó., Méndez, F. X., Ato, M. y Garber, J. (2019). Prevention of Depressive Symptoms and Promotion of Well-being in Adolescents: A Randomized Controlled Trial of the Smile Program. *Anales de Psicología*.

Sánchez-Hernández, Ó., Méndez, F. X. y Garber, J. (2016). Promoting resilience in children with depressive symptoms. *Anales de Psicología*.

Sánchez-Hernández, Ó., Barkavi-Shani, M. & Bermejo, R. M. (2023) Promotion of Resilience and Emotional Self-Care in Families and Health Professionals in Times of COVID-19. En Luis, E. O., Ceric, F., Martínez, M., Martins, E. B., eds. *Mental health promotion during COVID-19: Applications from self-care resources, lifestyles, and environments*. Lausanne: Frontiers Media SA.

Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L., Gillham, J. (2005). *Niños optimistas*. Barcelona: Random House Mondadori, S.A.

Zhong, S., Clark, M., Hou, X., Zang Y., Fitzgerald, G. (2014). Proposing and developing a definition and conceptual framework for health care resilience to cope with disasters. *Emergencias. Revista de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias*.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.