



## **Tema 1. Recursos de resiliencia: apoyo social y fortalezas**

## Introducción

Desde un enfoque contextual y comunitario tendremos en cuenta los sistemas que rodean a la persona y los factores protectores que generan resiliencia, recordando el acertado enfoque de Del Barrio (2007):

### Familiar:

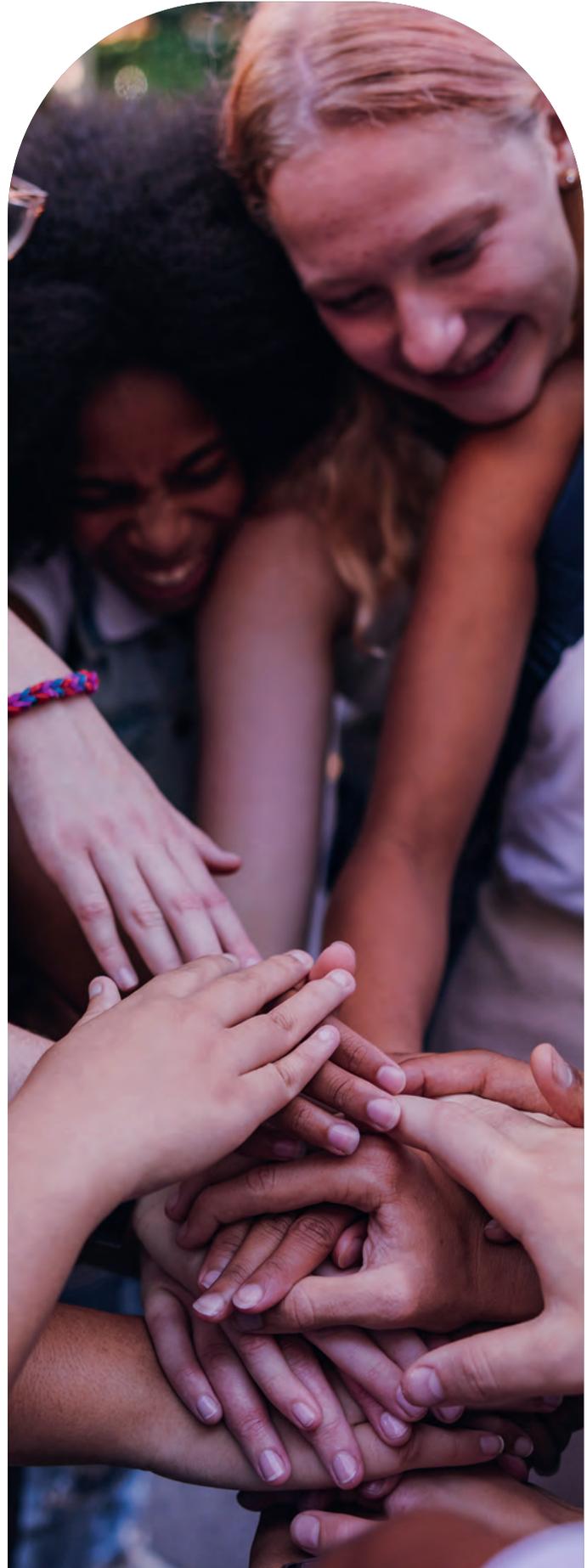
armonía, cariño, autoridad, apoyo, buenas relaciones entre hermanos, implicación, recursos económicos, nivel de estudios maternos-paternos y religión.

### Sociedad:

vecindario, baja violencia, alojamiento, centros recreativos, limpieza, escuelas, ocio, empleo, sanidad y servicios de emergencias.

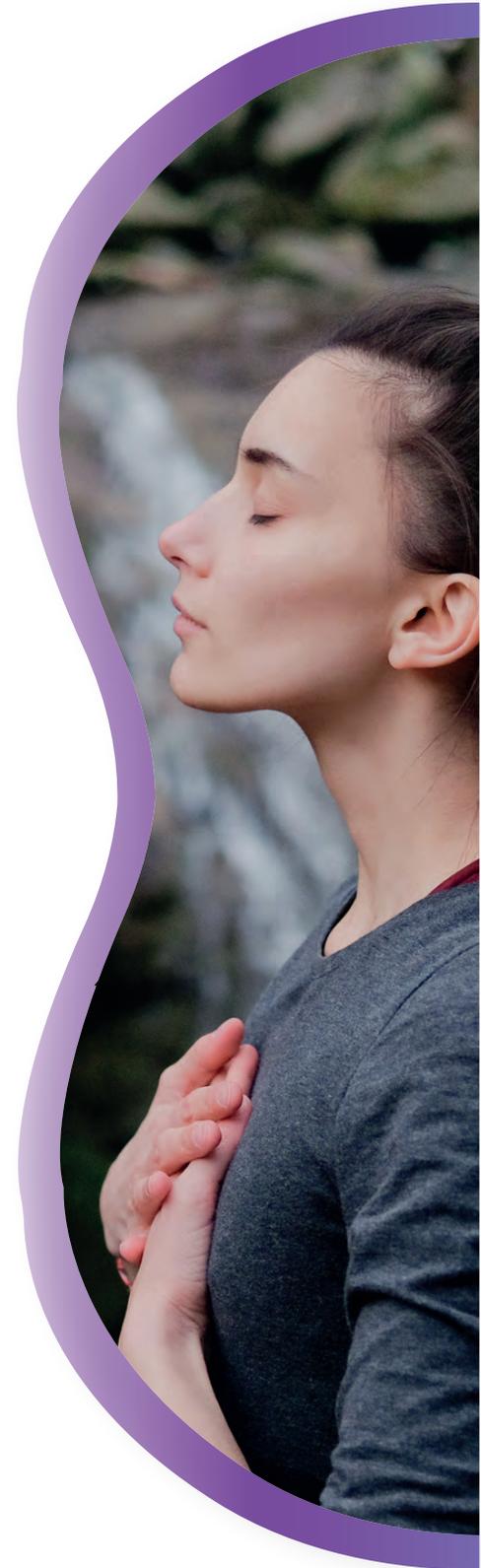
### Cultura:

protección de menores, valores y recursos educativos, prevención y protección y baja aceptación de la violencia.



Añadiríamos una adecuada conexión y comunicación entre los diferentes sistemas (familiar, escuela, centros sanitarios, comunidad, medios de comunicación, redes sociales...) para que se dirijan hacia el bienestar social de forma coordinada.

Boris Cyrulnik (2013) explica que al recibir un trauma o situación adversa (o la ausencia de lo necesario) hay un primer golpe en la realidad que provoca el dolor de la herida o el desgarro de la carencia. Pero luego hay un segundo golpe, el que se encaja en la representación de la realidad que provoca el sufrimiento de haber sido humillado, abandonado. “¿Qué voy a hacer ahora? ¿Lamentarme a diario y tratar de vengarme o aprender a vivir otra vida, la de los cisnes?”, dice Cyrulnik en su magnífico libro. Este segundo golpe va a depender mucho de cómo reaccione el entorno a lo sucedido e influirá en que la persona se haga vulnerable o resiliente (por lo que el apoyo social puede ser beneficioso o pernicioso). Señala Boris que, a la cicatrización de la herida real, mediante la resiliencia, se añadirá la metamorfosis de la representación de la herida. La cicatriz que quedará Una vulnerabilidad que en cualquier instante podría exponerse debido a un giro inesperado del destino. Esta fisura hace que el patito se esfuerce continuamente en su constante transformación. Sólo así podrá vivir como un cisne, con una belleza delicada, recordando siempre sus días como patito feo. No obstante, una vez que se haya transformado en cisne, podrá reflexionar sobre aquel pasado con una perspectiva más tolerable. (Cyrulnik, 2013).



Por ello este autor propone que cualquier intervención en resiliencia tiene que incorporar tres puntos clave:

▶ **1. Potenciar los recursos individuales desde la concepción y nacimiento**, que se van generando o tejiendo con un contexto favorable, unos adultos significativos que tengan presencia, amabilidad, protejan, den cariño y afecto y orientación y guía sabia. Este punto se relaciona con el fomento del apego seguro que se relaciona con la resiliencia. El apego seguro es saber que tienes a alguien que te apoya de forma incondicional, y saber que ese alguien estará ahí te abre a un mundo de nuevas posibilidades. Confiamos en nuestros cuidadores para “alimentarnos” a medida que avanzamos hacia la madurez. Ha sido definido también de una forma maravillosa como “la confianza en la posibilidad de bondad” (Hoffman, Cooper, Powell & Benton, 2019). Cincuenta años de investigación han demostrado que los niños que cuentan con un apego más seguro confían en que acabarán pasándoles cosas buenas y confían en las personas a las que quieren, entre otros beneficios. El apego proporciona consuelo y protección, así como aprendizaje y dominio por la conducta exploratoria (Powell, Cooper, Hoffman & Marvin, 2019).

▶ **2. Proporcionar información y orientación a las familias ante las adversidades y agresiones externas**, de forma que ayuden a una interpretación positiva y constructiva de las mismas. Esto ayuda a que los sistemas familiares sean saludables.

▶ **3. Que la sociedad pueda proveer a las personas y familias de espacios de expresión saludable de las vivencias adversas**, fomente intervenciones educativas y sanitarias adecuadas, espacios de representación creativa y apoyo social.

Se ha señalado que el apoyo social es la variable moduladora más importante que interviene entre los sucesos estresantes y el desarrollo de enfermedades: tendría una función amortiguadora, atenuante. **El apoyo social hace referencia a la utilización de esos contactos o recursos sociales disponibles, es decir, a la cantidad de ayuda que la persona ha recibido en un periodo (Prieto, 2017).** El apoyo social puede ser de tres tipos: **apoyo emocional, apoyo informativo y apoyo material e instrumental.** Por tanto, esta red de apoyo puede darnos apoyo emocional, afecto, comprensión y/o información y/o un apoyo material e instrumental para hacer frente a la situación.

**El apoyo social** se ha entendido como una estrategia de afrontamiento frente a un estresor, de acuerdo con las propuestas basadas en la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986). Distinguen siete estrategias de afrontamiento de las cuales tres se centran en el problema (confrontación, búsqueda de apoyo social y planificación) y cuatro en la emoción (distanciamiento, control, escape/evitación y reevaluación positiva).

Sánchez-Hernández y colaboradores (2021) realizaron una investigación con la finalidad de estudiar los efectos de la fortaleza del perdón en una muestra de 285 pequeñas y medianas empresas españolas. En el estudio se indicaron las siguientes instrucciones: “Por favor recuerda la peor situación de conflicto con un sociofamiliar que hayas vivido. A continuación, responde a las siguientes afirmaciones con base en lo que experimentas hacia la persona que te ha ofendido”. Se midió el perdón y estrategias de afrontamiento según el modelo de Lazarus y Folkman (1986). Los resultados señalan que la fortaleza del perdón se relaciona especialmente con la estrategia de afrontamiento centrada en el problema “Búsqueda de Apoyo Social” y de una manera más variada con estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (distanciamiento, control, escape/evitación y reevaluación positiva).

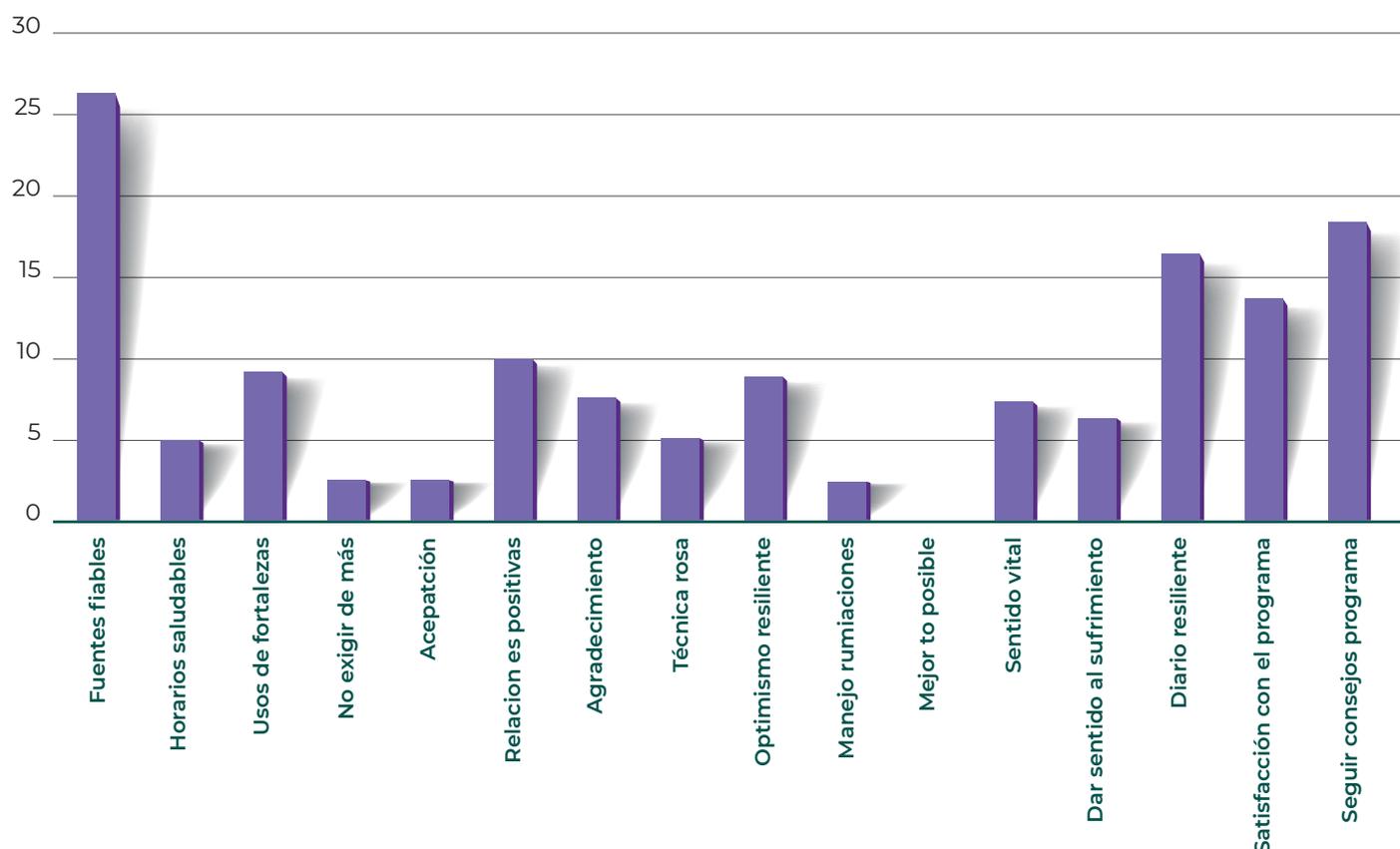
Numerosos estudios han destacado los beneficios del respaldo social como táctica para superar adversidades y como un elemento clave para la resiliencia. El acto de perdonar es, quizás, uno de los aspectos más subestimados pero esenciales para el triunfo de cualquier entidad. De hecho, se ha sugerido recientemente que este componente prosocial es el responsable de los efectos positivos del perdón al permitir el restablecimiento y preservación de las relaciones de apoyo, en mayor medida que el efecto que podría tener la reducción de la rabia y la hostilidad. Desde una perspectiva evolucionista el perdón serviría al propósito de mantener las relaciones con los familiares y establecer y mantener las relaciones de cooperación con no familiares. El mantenimiento de la red social de apoyo sería, por tanto, el mecanismo responsable de los efectos beneficiosos del perdón (Prieto, 2017). El perdón ha demostrado también ser un factor de resiliencia ante el acoso escolar (Sánchez- Hernández et al., 2021).

El sentimiento y expectativa de confianza en los demás nos acerca a ellos, nos ayuda a permitir que nos ayuden y ayudar. Esto va más allá de los apoyos familiares y de amigos. Permite que las personas exploren fuentes sociales, como podrían ser organizaciones o profesionales que puedan dar información fiable para afrontar una adversidad. Esto es fundamental a la hora de afrontar una situación y resolverla de forma adaptativa y sabia. Por ejemplo, en un programa de resiliencia y bienestar para afrontar la situación de confinamiento y pandemia del COVID-19 (Sánchez-Hernández & Canales, 2021), la estrategia de informarse de fuentes fiables es la que predijo con más fuerza la realización de comportamientos saludables (uso de mascarilla, distancia de seguridad, cumplir con el confinamiento...) como puede verse en la figura 1.

Los programas de psicología positiva centrados en mejorar las relaciones sociales positivas suelen trabajar: expresar afecto positivo frecuente a los demás, ofrecer cumplidos sinceros, escuchar atentamente, expresar gratitud, responder activa y constructivamente a las buenas noticias de los demás o practicar actos de bondad (Chaves, Lopez-Gomez, Hervas & Vazquez, 2019).

Figura 1. Predicción de comportamientos saludables (Sánchez-Hernández, 2020).

### Comportamientos saludables (porcentaje varianza explicada $R^2$ ccorregida)



## Recurso de resiliencia: fortalezas internas



En este recurso podríamos centrarnos en diferentes objetivos. Uno podría ser descubrir las fortalezas características de la persona y ponerlas en juego ante la adversidad o para aumentar su resiliencia proactiva. También podríamos explorar fortalezas que valora y que piensa que podrían ayudarle. Por otra parte, la ciencia psicológica se ha centrado en ciertas fortalezas que han demostrado ser eficaces para fomentar la resiliencia.

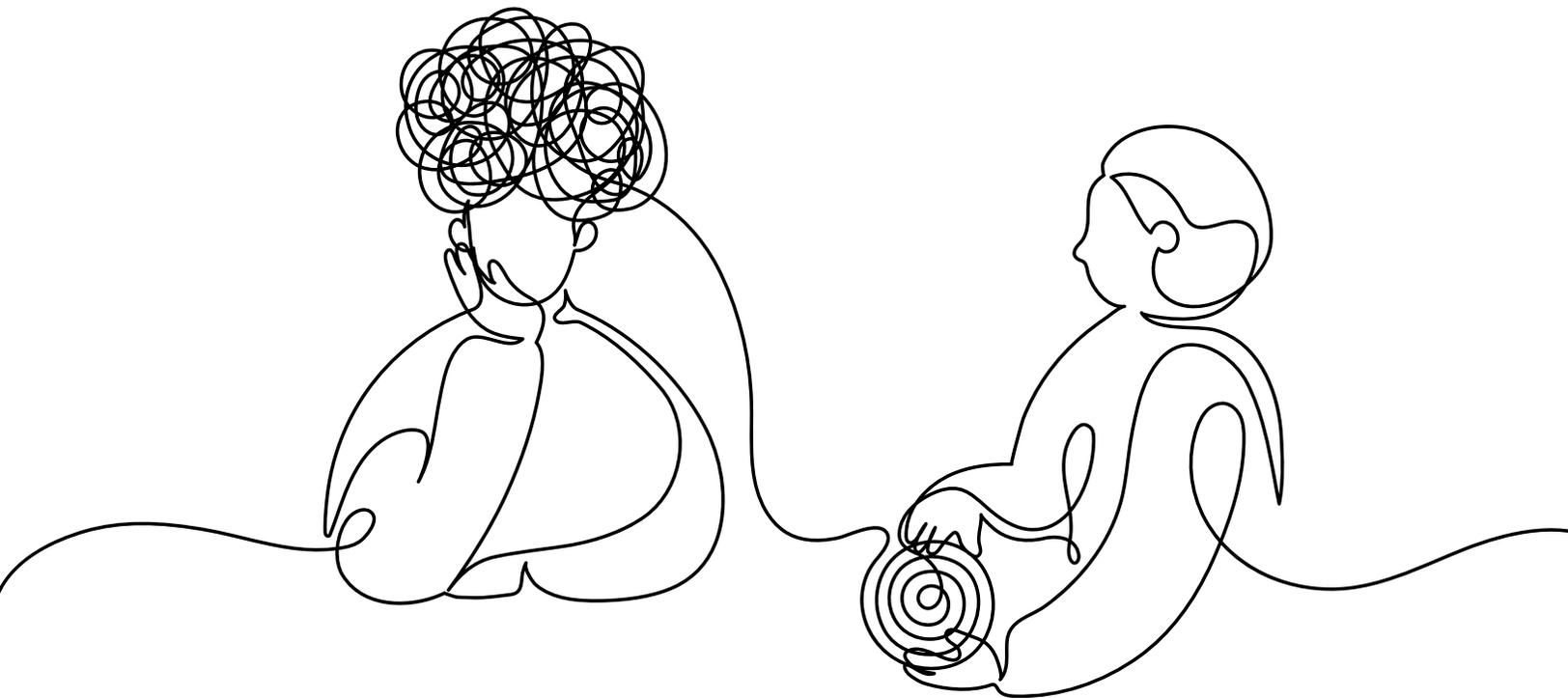
Desde un enfoque centrado en la persona, de forma más individual, recordando los factores protectores que nos llevan a la resiliencia, Del Barrio (2007) destacaba: temperamento, inteligencia, autocontrol, autoeficacia, esperanza y optimismo. Dependiendo del autor y el estudio esta lista puede ampliarse a otras fortalezas relevantes, como la perseverancia, valentía... Nos vamos a centrar en los estudios de uno de los padres de la psicología positiva, Martin Seligman y sus colaboradores (2005), quienes crearon el Programa de Resiliencia de Pensilvania, también conocido como el Programa de Optimismo de Pensilvania. El núcleo del programa se basa en el estilo explicativo, es decir, nuestro estilo de explicarnos los acontecimientos (positivos o negativos) que nos ocurren en la vida. Es una de las variables más investigadas en torno a la resiliencia. Las personas con un estilo explicativo resiliente u optimista tiende a explicar las adversidades (por ejemplo, ante una lesión por accidente de tráfico) con atribuciones externas, temporales y específicas (“Se juntaron diversas circunstancias para que ocurriera esto”; “Esto pasará”; “Con el tiempo y la rehabilitación estaré mejor”); por el contrario, el estilo explicativo pesimista realiza atribuciones internas, permanentes y globales de los eventos negativos (“Todo lo malo me pasa a mi”; “Siempre estaré lesionado”; “Mi vida ya no tiene sentido”). La forma de explicar los acontecimientos influye en la motivación para perseverar en las metas propuestas y en la adaptación a las adversidades.



Una revisión de Sánchez-Hernández y Méndez (2017) analiza la eficacia del Programa de Optimismo de Pensilvania (POP). Además de otros estudios, el metaanálisis de Brunwasser, Gillham y Kim (2009) arroja un resultado positivo de la aplicación del programa. Los participantes del entrenamiento de optimismo, en comparación con grupos control o placebo que no pasaron el programa demuestran que el POP reduce y previene los síntomas de depresión, reduce la desesperanza, evita niveles clínicos de depresión y ansiedad, aminora y previene la ansiedad y reduce los problemas de comportamiento. La revisión señala que es fundamental la adecuada formación de los líderes de la intervención y aconseja para aumentar la eficacia incluir las habilidades socioemocionales y otras técnicas de la psicología positiva. En España se realizó una adaptación y aplicación del programa con resultados positivos (Sánchez-Hernández, Méndez y Garber, 2016).

Una habilidad importante para desarrollar es la capacidad de observar las situaciones adversas desde varios puntos de vista, lo que nos llevó a crear un nuevo test y constructo, la Producción Divergente Explicativa (PDE). A nivel teórico supone un puente entre el modelo reformulado de indefensión aprendida como modelo de resiliencia y la inteligencia creativa. En el estudio de Sánchez-Hernández, Méndez y Garber (2015) se les pidió a los participantes que imaginaran varias adversidades que podrían ocurrirles y generaran todas las posibles explicaciones de por qué les podría haber ocurrido eso (se les daba dos minutos de tiempo para cada una). Los que produjeron más explicaciones causales en general y más explicaciones causales resilientes en particular, ante hipotéticos fracasos, se asociaron con una mayor inteligencia creativa.

La habilidad de pensar de manera diversa y explicativa se encuadra dentro del concepto de flexibilidad mental, la cual, entre otras cosas, se vincula con la habilidad de analizar problemas desde múltiples perspectivas.



Se ha descubierto que aquellos individuos que suelen interpretar los reveses desde un punto de vista pesimista inmediato suelen tener reacciones adversas ante dichos contratiempos. Este hallazgo coincide con la diferenciación propuesta por Seligman et al. (2005) entre creencias conductuales internas (como "debería haber estudiado más") y lo que él denomina creencias caracterológicas internas (como "soy un pésimo estudiante"). Las primeras se pueden cambiar y motivan a la persona a solucionar el problema, lo que reduce los sentimientos de desesperanza. Por el contrario, las segundas son inamovibles, ya que atribuyen el fracaso a la naturaleza de la persona y generan sensaciones de impotencia. Basándose en estos hallazgos, se especula con la existencia de un efecto en cadena o retroalimentación: las interpretaciones causales más resilientes, "temporales y específicas", y las internas propiciarían estados anímicos más alentadores y una mayor percepción de control, lo que favorecería el pensamiento innovador. Por otro lado, las interpretaciones causales más negativas llevarían a estados de ánimo más bajos y a una reducción de la creatividad.

Whitmer y Gotlib (2013) señalan, en su modelo de amplitud atencional, que es probable que un estado anímico deprimido limite la atención, lo que a su vez podría restringir las variedades de pensamiento y comportamiento, impulsando una línea de pensamiento más recurrente y originando ciclos emocionales adversos.

Una herramienta propuesta por Sánchez-Hernández y Méndez (2009), basada en las investigaciones de Seligman et al. (2005), se denomina "El Sol Optimista". Esta técnica implica dibujar un círculo en el que se representa el contratiempo o situación adversa. Posteriormente, el individuo debe listar todas las razones posibles que podrían haber llevado a ese fracaso, representando cada explicación como un rayo del sol. Generar un amplio rango de interpretaciones frente a situaciones difíciles se asocia con una mejor adaptabilidad. Esto se debe a que brinda a la persona múltiples perspectivas, incluyendo razones internas sobre las cuales podría actuar y buscar soluciones, así como causas externas que ofrecen una comprensión más equilibrada del escenario. Esta diversidad de enfoques ayuda a entender que no es el único factor en el resultado adverso, protegiendo así su autoimagen.

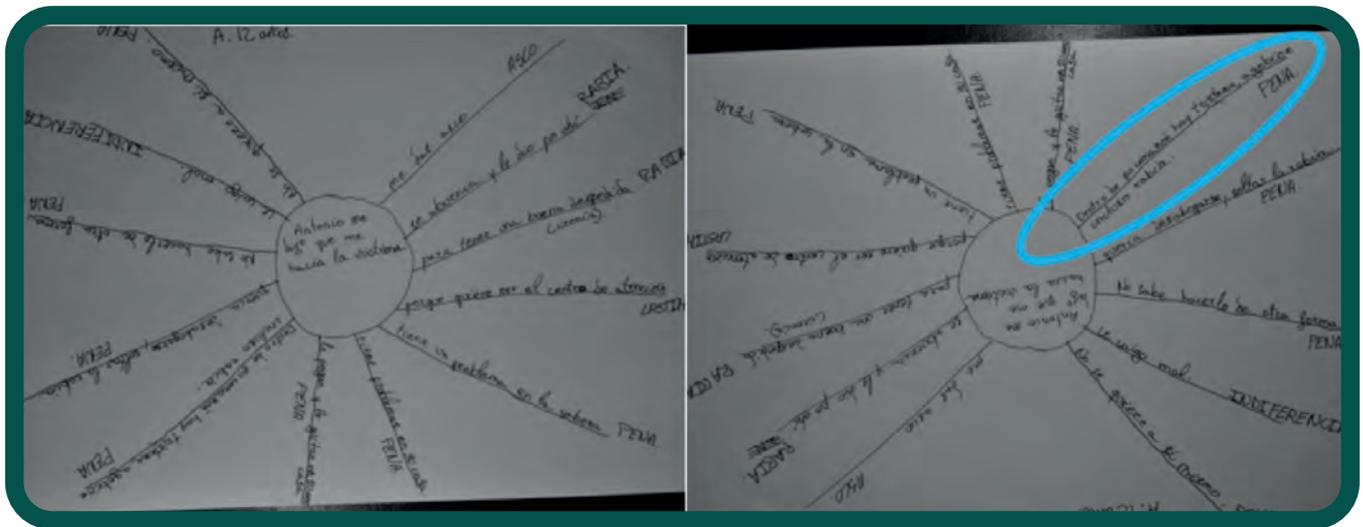


De igual forma, animar a producir atribuciones más contextuales y descriptivas de la situación concreta —temporales y específicas— en lugar de abstractas —permanentes y globales— le puede aportar las claves para un adecuado proceso de resolución de problemas o aceptación de la situación. **Esta habilidad se relaciona, como hemos visto, con un mayor pensamiento creativo, con mejor disposición para solucionar problemas, con la fortaleza de la sabiduría y con un pensamiento más flexible que contribuya al fomento de la empatía, la compasión y los procesos de perdón que ayudan a salir de la sensación de indignación crónica** antes descrita (Canales y Sánchez-Hernández, 2017) como podemos ver en la figura 2 respecto a una chica de 14 años que sufrió acoso escolar.

Figura 1. Ejemplo de Sol Optimista

## Sol optimista

2



Después de aplicar el protocolo escolar para frenar la situación de acoso y tras la buena coordinación de padres, escuela y terapeuta se fue normalizando la situación. Se aplicó terapia cognitivo-conductual junto a técnicas basadas en el optimismo y perdón. Al año volvió a encontrarse con el chico que le acosó y este le dijo a la chica que le gustaba hacerse la víctima. Se le pidió en consulta que realizara un Sol Optimista de esa situación. Puede verse que las atribuciones van pasando de generar emociones negativas a otras más positivas que le llevaban a ver la situación con compasión, manteniendo su deseo de no volver a reconciliarse con el acosador.

## Referencias

Brunwasser, S. M., Gillham, J. E. & Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(6), 1042-1054.

Canales, A. & Sánchez-Hernández, O. (2017). Beneficios de la fortaleza del perdón en el contexto educativo. Comunicación presentada en las 5th International Congress of Educational Sciences and Development, Santander, España

Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervas, G. & Vazquez, C. (2019). The Integrative Positive Psychological Intervention for Depression (IPPI-D). *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*.

Cyrułnik, B. (2013). *Los Patitos Feos. La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Debolsillo.

Del Barrio, V. (2007). *Cómo evitar que tu hijo se deprima*. Madrid: Editorial Síntesis.

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.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Prieto, M. (2017). *Perdón y Salud. Introducción a la psicología del perdón*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.

Sánchez-Hernández, O. (2020). Promoción de comportamientos saludables ante el confinamiento y pandemia del covid-19 en *13th International Congress of Clinical Psychology (Congreso Virtual: España)*.

Sánchez-Hernández, O. y Canales, A. (2021). "Educando la resiliencia en las familias ante la crisis del COVID-19 en, La nueva normalidad educativa," en *Educando en Tiempos de Pandemia*, eds M. A. Hernández-Prados y M. L. Belmonte (Madrid, España: Editorial Dykinson), 39-49.

Sánchez-Hernández, O., Canales, A., Martín, P. J. & Lozano, R. (2021). Perdón, afrontamiento y apoyo social en empresas familiares en 14th International Congress of Clinical Psychology (Congreso Virtual: España).

Sánchez-Hernández, O., Canales, A., Peinado, A., & Enright, R. D. (2021). Evaluación de la efectividad y satisfacción del programa Aprendiendo a Perdonar para la prevención del acoso escolar. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*.

Sánchez-Hernández, Ó. & Méndez, F. X. (2009). Programa Sonrisa. Manuscrito no publicado.

Sánchez-Hernández, Ó. & Méndez, F. X. (2017): Promoción de la resistencia a la adversidad y optimismo. En I. Méndez (Eds). *Pautas de intervención profesional en educación* (pp. 166-179). EDIT.UM, Murcia.

Sánchez-Hernández, Ó., Méndez, F. X. & Garber, J. (2015). Producción Divergente Explicativa: La relación entre resiliencia y creatividad. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 13(3), 551-568.

Sánchez-Hernández, Ó., Méndez, F. X. & Garber, J. (2016). Promoting resilience in children with depressive symptoms. *Anales de Psicología*, 32(3), 741-748.

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

Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*.

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.