



Tema 3. Recursos de resiliencia: habilidades

Introducción

En los anteriores temas animábamos a crear una red social para la persona que tiene que enfrentar una adversidad, en la que pueda sentirse verdaderamente apoyado. Explorábamos sus fortalezas internas para dicho fin y describíamos cómo motivar, dar sentido y clarificar hacia dónde quiere ir la persona y qué está dispuesta a hacer para pasar a la acción.

En este tema vamos a **describir habilidades y programas para enseñar a las personas con la finalidad de hacerlas más fuertes, más resistentes y resilientes**. Antes de empezar a detallar estas habilidades es importante comprender una clasificación fundamental en nuestra forma de comportarnos: el sistema emocional caliente y el sistema cognitivo frío (Mischel, 2023).



Pensamiento caliente y pensamiento frío

Si hablamos del sistema emocional caliente, nos referimos al sistema límbico, que se compone de estructuras cerebrales primitivas, situadas bajo el córtex y encima del tronco del encéfalo, que se desarrollaron tempranamente en nuestra evolución. Regulan emociones e impulsos fundamentales para nuestra supervivencia, como el miedo, la ira, el hambre y el sexo. Este sistema ayudó a nuestros antepasados a enfrentarse con los variados depredadores con los que convivían diariamente. Dentro del sistema límbico, la amígdala es especialmente importante. Es clave en la respuesta de temor y en el comportamiento sexual. La amígdala moviliza rápidamente el cuerpo para la acción. No se detiene para pensar, reflexionar o preocuparse por las consecuencias a largo plazo. Actualmente no tenemos que enfrentarnos a leones hambrientos, pero sí lo usamos, por ejemplo, cuando un coche se salta el paso de peatones y, sin que lo pensemos, damos un salto para apartarnos del peligro. El sistema caliente se parece en algunos aspectos a lo que Freud llamó el Ello. Según Freud, el Ello era la estructura inconsciente de la mente donde estaban los impulsos biológicos sexuales y agresivos que demandan satisfacción inmediata y reducción de la tensión sin atender las consecuencias.

Sería fundamental aprender y practicar a edades tempranas algunas habilidades para fomentar el autocontrol, ya que cambiar patrones de respuesta calientes

en la edad adulta puede ser algo más complicado. Cuando hay más estrés se activa el sistema caliente. Aun cuando en algunas situaciones de emergencia pueda ser adecuado este sistema, además de aportar vida emocional a nuestro mundo interno, la respuesta caliente no es útil cuando el afrontamiento de una situación depende de permanecer con la mente fría, planear las cosas de antemano y resolver problemas de un modo racional.

El sistema cognitivo frío es complejo, reflexivo, más lento de activar y está estrechamente interconectado con el sistema caliente (lo ideal es que vayan alineados). Se encuentra ubicado principalmente en el córtex prefrontal. Es crucial en las decisiones orientadas al futuro y en los esfuerzos de autocontrol para dar una la respuesta más adaptativa. Las capacidades cognitivas de orden superior, como la creatividad, la imaginación, la flexibilidad y la capacidad de autocontrol residen en el sistema cognitivo frío.



Formas inadecuadas de afrontamiento de adversidades

Muchas de las respuestas inadecuadas ante adversidades que tengamos que afrontar residen en las estereotipadas respuestas del sistema emocional caliente, cuando no va alineado con el sistema cognitivo frío. Existen ya intervenciones, como el “Programa Sonrisa: Psicología Basada en la Evidencia” (Sánchez-Hernández et al., 2019), que enseñan qué estrategias inadecuadas podrían ponerse en marcha ante las adversidades y cuáles, en cambio nos ayudan en nuestra resiliencia (Sánchez-Hernández et al., 2023; Southwick et al., 2005). Las siguientes estrategias pueden ser inadecuadas para afrontar situaciones que requieren una respuesta flexible, racional, compleja y creativa (aunque para alguna situación simple de emergencia podrían ser útiles), estas son:

▶ **Impulsividad:**

Creer en el primer pensamiento que nos pase por la cabeza y dar la primera respuesta ante una situación sin reflexionarla previamente puede llevarnos a consecuencias indeseadas. La estrategia impulsiva se deja llevar por las primeras emociones y pensamientos sin valorar el contexto global y las consecuencias a largo plazo.

▶ **Evitación:**

Está bien que salgamos de casa y llamemos a los bomberos si nuestra casa está ardiendo. Evitar una situación de peligro real es un aprendizaje que tenemos incorporado en nuestro cerebro (en el sistema límbico y más concretamente en la amígdala). Más allá de estas situaciones de emergencia que requieren una respuesta estereotipada, como salir corriendo, ante situaciones adversas como afrontar un divorcio, el desempleo, un fracaso académico o empresarial, la muerte o la terrible enfermedad de un ser querido requieren aceptar y afrontar sentimientos y situaciones desagradables sin caer en la evitación. Recordemos que el mecanismo de evitación está detrás de muchos problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión.

▶ **Rumiación:**

Preocuparnos por el futuro es algo común. Nuestra mente está programada para resolver situaciones. Podemos ensayar distintas respuestas en nuestra mente ante una situación. Sin embargo, dar vueltas a los pensamientos negativos puede llevarnos a una espiral negativa que nos vaya bloqueando y minando nuestro estado de ánimo. Puede apartarnos de la realidad presente, hacernos sufrir inútilmente y ser menos resolutivos a la hora de afrontar una situación.

Aislamiento:

Ante una pérdida o un golpe del destino, las emociones desagradables, entre ellas la tristeza, pueden ser compañeras habituales. Si la gestionamos bien no hay problema. La tristeza puede motivarnos a retirarnos a curar nuestras heridas en soledad. Sin embargo, una mala gestión de las emociones puede llevarnos a rechazar el apoyo social de manera continuada y caer en una espiral negativa que puede terminar en una depresión.

Inactividad:

Hemos visto que el dolor ante el infortunio puede hacer que nos aislemos y llevarnos a la apatía de no querer hacer nada. Si es algo puntual puede ser completamente normal, por ejemplo, en un proceso de duelo. Sin embargo, dejarnos llevar de forma permanente por la apatía y la inactividad puede desembocar en problemas de salud mental.

Pesimismo:

Las emociones negativas que aparecen ante las adversidades pueden facilitar pensamientos e interpretaciones negativas. Si llevamos “unas gafas con cristales negros” que oscurecen nuestra mirada del futuro, de nosotros, de los demás y de la vida, eso puede bloquearnos y paralizarnos para afrontar sabiamente una adversidad. El pensamiento pesimista nos hace creer que la adversidad durará para siempre, que afectará a todas las áreas de nuestra vida, que nada podemos hacer y es por algo que falla en nosotros (una característica de nuestra personalidad que no podemos cambiar).



Formas adaptativas de afrontamiento de adversidades

Autocontrol:

A un infante se le ofrece un dulce y se le indica que puede disfrutarlo ahora o esperar cinco minutos y recibir dos. ¿Cuál será su elección? ¿Qué revela su decisión sobre su futuro? Esta simple prueba, llevada a cabo en la década de 1960 por el renombrado Walter Mischel (2003), marcó un hito y lo estableció como la máxima autoridad en autocontrol. La investigación evidenció que el acto de posponer una gratificación juega un rol esencial para alcanzar éxito en la vida, correlacionándose con mejores desempeños académicos, habilidades cognitivas y sociales superiores, un modo de vida más sano y un aumento en la autovaloración.

Aceptación y compromiso con tus valores:

Saber aceptar nuestras emociones, sean desagradables o no, relacionarnos sabiamente con nuestros pensamientos, tener distancia emocional con la “pantalla” de nuestra mente. Saber salir de tu mente y entrar en tu vida. Comprender tus emociones y realizar acciones que vayan acordes con nuestros valores y no solo con nuestros primeros impulsos ante una situación adversa es alinear nuestro sistema emocional caliente con nuestro sistema cognitivo frío para dar la respuesta más sabia.

Activación:

No dejarnos atrapar ante la apatía de las emociones dolorosas y encaminar acciones que produzcan emociones positivas (hacer deporte, practicar una afición, pasear por la playa o la montaña, jugar con nuestra mascota...) incluso en los momentos difíciles, así como generar empoderamiento con nuestras posturas y expresiones corporales es un factor protector ante la adversidad. Activarnos, movernos para encontrar nuevos caminos y soluciones para adaptarnos ante las situaciones negativas y resolverlas exitosamente sin dejarnos llevar por la apatía y la inactividad.

Socializar:

Buscar activamente el apoyo social, como ya veíamos en el tema 1 y 2, el apoyo emocional y afectivo que arroje nuestras heridas emocionales y sintamos su cariño y amor, así como buscar herramientas y recursos en nuestra red social para afrontar los problemas.

▶ **Optimismo:**

Ante las adversidades el pensamiento optimista interpreta que las cosas pueden cambiar, que podemos hacer algo para afrontar la situación (aunque sea cambiar nuestra perspectiva y aceptar la vida tal y como es), que todo pasa, que afecta a un área específica de nuestra vida. Esto nos motiva a seguir a pesar del dolor, nos mueve para conseguir ese apoyo y nos hace más resolutivos para encontrar soluciones creativas y sabias. Existen programas que nos ayudan a cuestionar las creencias pesimistas y bloqueadores, y pasar a un pensamiento optimista inteligente (Sánchez-Hernández et al., 2016).

Pasos para el debate de pensamientos catastróficos

- 1. Observa:**
respira profundamente y observa con amabilidad tu mente. No te creas el primer pensamiento que pase por tu mente.
- 2. Evidencia:**
¿tengo la absoluta certeza de que eso sea verdad?
¿Qué evidencia real y objetiva tengo?
- 3. Utilidad:**
¿de qué me sirve dar vueltas a estos pensamientos?
- 4. Otra forma de verlo:**
ver la situación con flexibilidad y sabiduría.
- 5. Plan de acción:**
me centro en lo que está en mi mano hacer. Preparo un plan para lo mejor, lo peor y lo más probable que pueda ocurrir.

Pasos de resolución de problemas y conflictos interpersonales

Aquí podríamos utilizar también las técnicas de solución de problemas para ver qué pasos puedo hacer para afrontar el problema con base en lo que está en mi mano hacer (Sánchez-Hernández & Canales, 2020):

1. Defino específicamente el problema y busco información (consejos de personas de confianza, profesionales de la materia...).
2. Lluvia de ideas de soluciones (sin enjuiciarlas, cuantas más mejor).
3. Pros y contras de cada solución (beneficios e inconvenientes).
4. Elijo la solución más pertinente (o una mezcla de varias).
5. Programo cómo y cuándo llevarla a la práctica.
6. Evalúo si lo he solucionado y si no vuelvo al paso 1.

Sería pertinente añadir habilidades de firmeza y negociación. Se explica de forma concreta el estilo firme o asertivo (en contraposición a un estilo pasivo o agresivo), así como los pasos que nos llevan a un comportamiento asertivo, por ejemplo, a la hora de pedir un cambio ante un conflicto interpersonal (Seligman et al., 2005):

▶ **Paso 1:** describir la situación. Solo los hechos.

▶ **Paso 2:** decir cómo nos sentimos. No culpar al otro de nuestros sentimientos.

▶ **Paso 3:** pedir un cambio pequeño y específico.

▶ **Paso 4:** decir cómo nos hará sentir este cambio.

De igual forma podemos entrenar las habilidades de negociación distinguiendo los siguientes pasos:

▶ **Paso 1:** saber qué queremos dentro de lo que está a nuestro alcance.

▶ **Paso 2:** pedirlo.

▶ **Paso 3:** escuchar lo que quiere la otra persona.

▶ **Paso 4:** hacer una oferta para llegar a un acuerdo.

▶ **Paso 5:** seguir buscando un buen acuerdo hasta que las dos personas se sientan satisfechas.

Puedes encontrar más información en el Programa de Resiliencia de Pensilvania (Seligman et al., 2005).

Programa de Resiliencia en Policías

El entrenamiento en resiliencia es muy buscado en el sector de las fuerzas de seguridad. Muchos policías sufren de problemas de estrés, por lo que adoptar medidas tempranas para reducirlo, así como detectar los posibles niveles de este es crucial para la salud. La intervención que nos planteamos pretendía prevenir problemas emocionales, detección e intervención clínica precoz, así como fomentar el bienestar y la resiliencia. El Programa Resiliencia en Policías está inspirado en otras intervenciones (Sánchez-Hernández y Canales, 2020):

- ▶ El Army Master Resilience Trainer (MRT; Cornum, Matthews y Seligman, 2011; Reivich, Seligman & McBride, 2011) que se ha realizado para aumentar la resiliencia en cuerpos de seguridad.
- ▶ Programa de Resiliencia de Pensilvania (Seligman, 2011).
- ▶ Intervenciones Clínicas Basadas en Mindfulness (Teasdale, Williams & Segal, 2015).
- ▶ Técnicas para prevenir el estrés postraumático basados en los estudios sobre trauma y la teoría polivagal (Porges, 2018; Van der Kolk, 2015).

La intervención entrenó diferentes habilidades de la resiliencia, distinguiendo el ámbito atencional, emocional, cognitivo, social, identificación y uso de fortalezas, memoria y corporalidad.

Los resultados que hubo una marcada satisfacción respecto a la intervención y un destacado avance en las habilidades de resiliencia adquiridas. Los estudios de correlación y regresión indicaron que la mejora en habilidades y el entendimiento sobre la resiliencia del programa se asocian con un incremento en el indicador del carácter resiliente, confirmando así que la intervención realmente potencia la resiliencia como promete.

De igual manera, el fortalecimiento de las habilidades propuestas por el programa tuvo vínculo con el bienestar mental. Considerando que los análisis sugieren que el programa podría ser beneficioso en potenciar la resiliencia y el bienestar, además de prevenir problemas emocionales, se propusieron nuevos estudios aleatorios con un enfoque experimental en una población más extensa y representativa.

Conclusión

Con este tema finalizamos el recorrido por lo que es la resiliencia, los beneficios que tiene, así como sugerencias para su fomento.

Especialmente me gustaría señalar unas ideas básicas:

- La resiliencia se puede entrenar.
- Abordar la resiliencia desde un modelo ecosistémico. Los recursos de resiliencia deben abordarse desde la comunidad, organizaciones, familias y las personas.
- Comenzar desde intervenciones perinatales y en la primera infancia que abarquen todo el recorrido evolutivo de las familias y personas. El periodo perinatal, infancia, adolescencia, maternidad, paternidad y atención a los mayores de edad son etapas cruciales para estas intervenciones.
- La práctica basada en la evidencia que tiene en cuenta tanto los resultados de las investigaciones, las experiencias de profesionales sanitarios, educativos y otros ámbitos profesionales, así como la escucha de las familias y personas que reciben las intervenciones son fuentes de constante mejora para estas intervenciones de resiliencia y en la dirección del bienestar global.



Referencias

Cornum, R.L., Matthews, M.D & Seligman, M.E.P. (2011). Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, 66, 1, 4-9.

España, J. M., Canales, A. & Sánchez-Hernández, Ó. (2021). Promoción de la resiliencia en los cuerpos de seguridad de la policía. *14th International Congress of Clinical Psychology (Congreso Virtual: España)*.

Mischel, W. (2023). *El test de la golosina. Cómo entender y manejar el autocontrol*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.

Porges, S. W. (2018). *Guía de bolsillo de la Teoría Polivagal. El poder transformador de sentirse seguro*. Barcelona: Eleftheria

Reivich, K.J., Seligman, M.E.P. & McBride, S. (2011). Master Resilience Training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66, 1, 25-34.

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

Sánchez-Hernández, Ó., Méndez, F. X., Ato, M. & 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. & 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. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.

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

Southwick, S. M., Vythilingam, M. & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*.

Teasdale, J., Williams, M. y Segal, Z. (2015). *El camino del mindfulness. Un plan de 8 semanas para liberarse de la depresión y el estrés emocional*. Barcelona: Paidós.

Van der Kolk, B. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Barcelona: Eleftheria.

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.