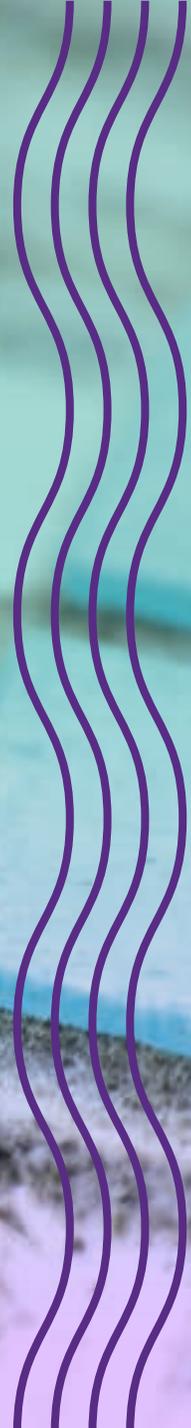
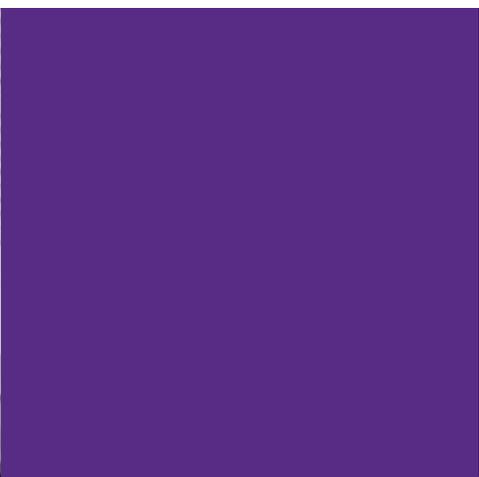




INSTITUTO DE CIENCIAS  
DEL BIENESTAR INTEGRAL  
**TECMILENIO**

**RESILIENCIA**





# TEMA 1 INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN Y ESTUDIO DE LA RESILIENCIA

# DEFINICIÓN DE RESILIENCIA

**Block y Block (1980)** definen la resiliencia como la *capacidad de adaptación* ante circunstancias cambiantes y adversas.

Carrobbles y Benevides-Pereira (2009)

La APA (American Psychological Association) la describe como la habilidad que tenemos de *adaptarnos al estrés y a la adversidad*.

**Boris Cyrulnik**, autor del libro «Los Patitos Feos. La resiliencia. *Una infancia infeliz no determina la vida*»

# INVESTIGACIÓN Y BENEFICIOS DE LA RESILIENCIA

Gran interés científico que en la actualidad está despertando la resiliencia (**Salanova, 2022**).

La resiliencia se asocia con mejor salud mental (**Färber y Rosendahl, 2020**) y salud cardiovascular (**Park et al., 2022**).

Durante confinamiento y pandemia del COVID-19 la resiliencia predecía el bienestar psicológico y la facilidad para llevar la pandemia (**Sánchez-Hernández, Canales y Everaert, 2022**).

# TIPOS Y CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

Según un reciente metaanálisis podemos distinguir la **resiliencia** como un **proceso** y la resiliencia como una **característica** de un individuo (Ayed, Toner, & Priebe, 2019).

1

2

Resiliencia **reactiva** vs resiliencia **proactiva**.

Dimensiones de la resiliencia *según Kobasa (1982)*: compromiso, control (**sensación de dominio**) y reto (**flexibilidad**).

3

## TIPOS Y CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

Características de las personas resilientes (*Carrobles y Benevides-Pereira, 2009*).

4

5

*Mallak (1998)* realizaba un listado de las **características esenciales** de las organizaciones resilientes.

*Zhong, Clark, Hou, Zang y Fitzgerald (2014)* han desarrollado un **enfoque de gestión** de desastres de salud integral guiado por el concepto de resiliencia de **atención médica**.

6

## INTERVENCIONES PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA

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.

Destacan los recursos de resiliencia: terapia racional emotiva, apoyo social, psicoeducación y mindfulness (Liu, Ein, Gervasio, Battaion, Reed, & Vickers, 2020; Salanova, 2022).

Enfoque ecológico y sistémico de la resiliencia.



- Asociación de Psicología Americana (2001). El camino a la resiliencia. [www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino](http://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), 299–341. <https://doi.org/10.1111/papt.12185>
- 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* (pp. 39-101). Erlbaum.
- Cyrulnik, B. (2013). *Los Patitos Feos. La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: DEBOLSILLO clave.
- Carrobes, J. A. y Benevides-Pereira, A. M. T. (2009): El estrés y la psicología positiva. En E. G. Fernández-Abascal, (ed.), *Emociones positivas* (pp. 363-373). Pirámide.
- Färber, F., & Rosendahl, J. (2020). Trait resilience and mental health in older adults: A meta-analytic review. *Personality and mental health*, 14(4), 361–375. <https://doi.org/10.1002/pmh.1490>



# REFERENCIAS



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*, 82, Article 101919. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101919>

Mallak, L. (1998). «Putting organizational resilience to work». *Industrial Management* (n.º 40(6), págs. 8-13).

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*, 41(4), 278–290. <https://doi.org/10.1037/hea0001069>



# REFERENCIAS



- Salanova, M. (2022). Resiliencia. ¿Cómo me levanto después de caer? Shackleton Books, S. L.
- 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*, 33(121), 253-265. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1103>
- 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*, 26(1), 69-77.





## TEMA 2 RECURSOS DE RE- SILIENCIA: APOYO SOCIAL Y FORTA- LEZAS

# RECURSO DE RESILIENCIA: APOYO SOCIAL

**Enfoque contextual y comunitario** de la resiliencia: familia, sociedad y cultura (*Del Barrio, 2007*). **1**

**2** Reacción del entorno al trauma (*Cyrulnik, 2013*).

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 de tiempo (*Prieto, 2017*). **3**

## RECURSO DE RESILIENCIA: APOYO SOCIAL

El apoyo social puede ser de tres tipos: apoyo **emocional**, apoyo **informativo** y apoyo **material e instrumental**.

4

5

Apoyo social y perdón (*Sánchez-Hernández et al., 2021*). 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*).

6

## RECURSO DE RESILIENCIA: APOYO SOCIAL

7

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 y Vazquez, 2019).

## RECURSO DE RESILIENCIA: FORTALEZAS INTERNAS

Identificar y usar las fortalezas características.

Ir en dirección a las fortalezas que se valoran.

Programa de Optimismo de Pensilvania (*Seligman et al., 2005*).

**Creatividad y resiliencia:** producción divergente explicativa.

Flexibilidad psicológica.

Dinámica del Sol Optimista.

Resolución de problemas y sabiduría.

# REFERENCIAS



- Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervas, G. y 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*, 49(3), 177-185. <https://doi.org/10.1007/s10879-018-9412-0>
- Cyrulnik, B. (2013). *Los Patitos Feos. La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: DEBOLSILLO clave.
- Del Barrio, V. (2007). *Cómo evitar que tu hijo se deprima*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Prieto, M. (2017). *Perdón y Salud. Introducción a la psicología del perdón*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.



# REFERENCIAS

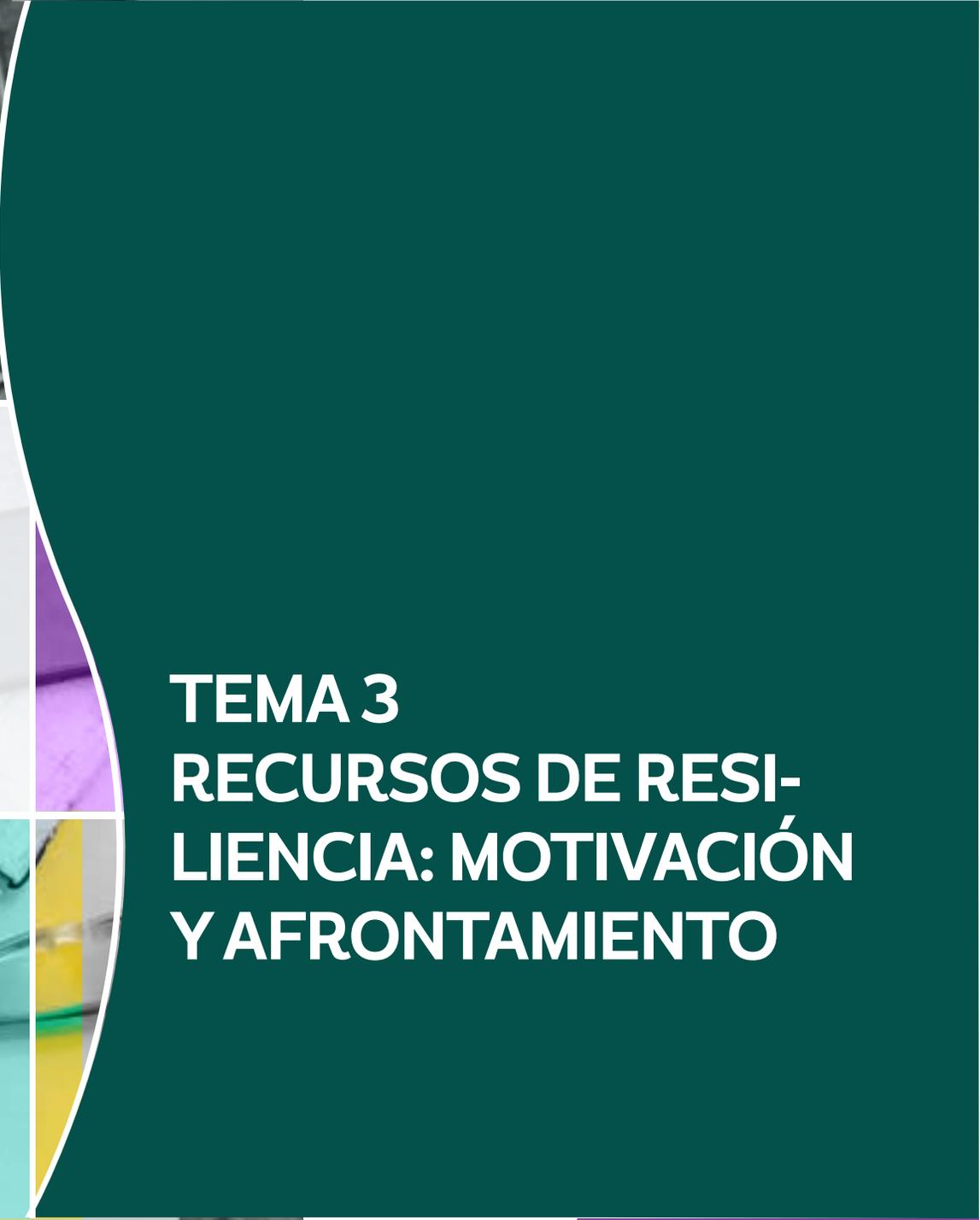
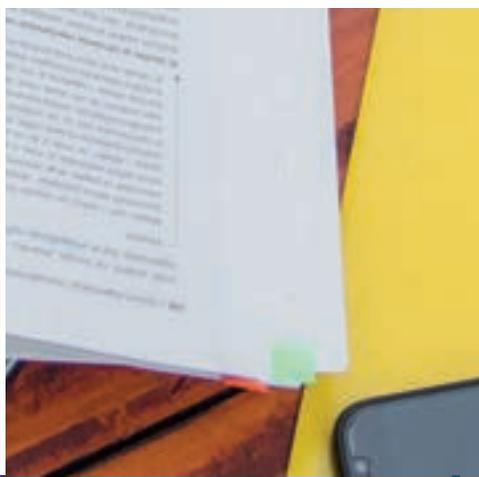


Sánchez-Hernández, O., Canales, A., Martín, P. J. y Lozano, R. (2021). Perdón, afrontamiento y apoyo social en empresas familiares in 14th International Congress of Clinical Psychology (Congreso Virtual: España).

Sánchez-Hernández, O., Canales, A., Peinado, A., y 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*, 19(1), 185-204. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v19i53.2969>

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





# TEMA 3 RECURSOS DE RESI- LIENCIA: MOTIVACIÓN Y AFRONTAMIENTO

# INTRODUCCIÓN

*Según Cyrulnik*, la resiliencia tiene que ver mucho con los oximorones, palabras consecutivas que tienen significados que se excluyen mutuamente (como realismo y esperanza).

Resumiendo, los pasos, siguiendo a Forés y Grané (2008), serían:

**OTRAS INTERVEN-  
CIONES SIN TANTO  
SUSTENTO PODRÍAN  
SER:**

1

Darse cuenta de mi realidad actual.

2

Proyectar el futuro deseado que empieza a desarrollar la esperanza.

3

Crear una imagen transformadora.

4

Actuar “como si” ya fuera esa imagen.

5

Se produce la transformación, la esperanza se convierte en mi nueva realidad (realismo de la esperanza).

# SENTIDO VITAL

**Viktor Frankl**, psiquiatra austríaco fundador de la logoterapia.

**Michael Steger (2009)**, uno de los grandes expertos en sentido vital. Distingue entre:



**1. Significado:** ver que la vida tiene un valor inherente o que la propia vida importa en algún sentido: "Mi vida es valiosa".

**2. Coherencia:** comprendiéndose a uno mismo y al mundo, así como la interacción entre ambos: "Mi vida tiene sentido".

**3. Propósito:** estar provisto de altos valores, conectados con metas que buscan un propósito vital: "Mi vida tiene una misión".

# SENTIDO VITAL

**¿Cuál sería tu historia inspiradora que da sentido a tu vida?**

¿Qué cosas te inspiran y a qué personas admiras?

**¿Qué fortalezas estás poniendo en práctica?**

¿Qué valores serían importantes para ti en este momento?

**¿Qué acciones alineadas a esos valores estás llevando a cabo?**

¿Qué cosas puedes hacer para tener una influencia positiva en tu entorno?

**Si mantuvieras esos valores, sueños y esperanzas... ¿Qué impacto podrían tener en ti?**

¿Qué es lo que se te da muy bien y los demás te felicitan cuando lo haces?

**¿Qué cosas te hacen vibrar y expandirte?**

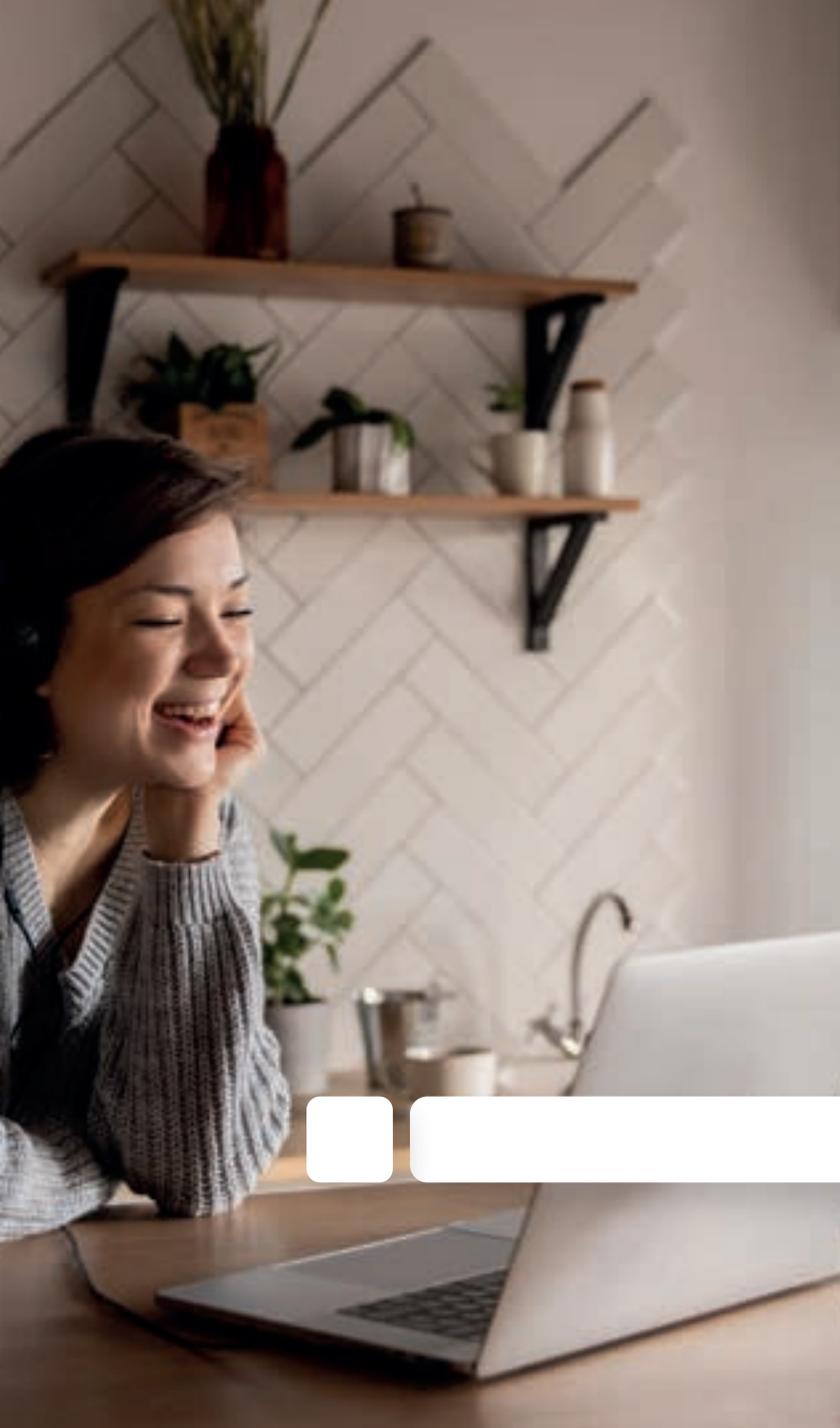
Según el profesor *Rick Snyder (2000)*, la esperanza tiene dos componentes básicos: la capacidad para **planificar vías** para alcanzar objetivos deseados a pesar de los obstáculos y una **agencia o motivación** para seguir estas vías.

Consejos para mejorar **las vías y la agencia**.

El objetivo de la psicoterapia de la esperanza es ayudar a los clientes a **formular unos objetivos claros**, encontrar varias vías para alcanzarlos, motivarse para ir en su busca y ver los obstáculos como retos a superar.

Pasos para llevar la psicoterapia de la **esperanza**.

# ESPERANZA



## OPTIMISMO: el mejor yo posible

Toma asiento en un lugar tranquilo y dedica 30 minutos a pensar en lo **que esperas sea tu vida dentro de 1, 5 o 10 años**. Visualiza un futuro para ti en el que todo haya salido como tú querías. Has hecho lo mejor posible, te has esforzado en lo que estaba en tu mano controlar y has alcanzado todos tus objetivos. Describe por escrito **lo que te imaginas ahora y durante las siguientes semanas**.

**La investigación señala claramente los beneficios de esta dinámica (Salanova,2022)**

# REFERENCIAS



Forés, A. y Grané, J. (2008). *La resiliencia: Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.

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

Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope*. Orlando, FL: Academic Press.

Snyder, C. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)

Steger, M. F. (2009). «Meaning in life». En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., págs. 679–687). New York: Oxford University Press.





# TEMA 4 RECURSOS DE RESILIENCIA: HABILIDADES

# INTRODUCCIÓN

En este tema vamos a describir habilidades y programas que las han desarrollado.

*Mischel (2023) distingue entre:*

**El sistema emocional caliente**

**El sistema cognitivo frío.**

## FORMAS INADECUADAS DE AFRONTAMIENTO DE ADVERSIDADES

“Programa Sonrisa: Psicología Basada en la Evidencia” (*Sánchez-Hernández et al., 2019*).

Formas inadecuadas de resolver problemas: impulsividad, evitación, rumiación, aislamiento, inactividad, pesimismo.

## FORMAS ADAPTATIVAS DE AFRONTAMIENTO DE ADVERSIDADES

Podemos distinguir:



**Autocontrol**

Aceptación y compromiso con tus valores

**Activación**

Socializar

**Optimismo**

## FORMAS ADAPTATIVAS DE AFRONTAMIENTO DE ADVERSIDADES

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

## Técnicas de solución de problemas

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.

# Pasos de resolución de problemas y conflictos interpersonales

Pedir un cambio de forma habilidosa

## 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.

# PASOS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS INTERPERSONALES

Entrenar las habilidades de negociación

**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*).

Muchos **policías** sufren de problemas de **estrés**, por lo que adoptar medidas tempranas para reducirlo, así como **detectar los posibles niveles** de éste 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** (Sánchez-Hernández y Canales, 2020).

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

## PROGRAMA DE RESILIENCIA EN POLICÍAS

# REFERENCIAS



- Mischel, W. (2023). El test de la golosina. Cómo entender y manejar el autocontrol. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Sánchez-Hernández, O. y Canales, A. (2020a). ¡Quédate en casa! Resiliencia y bienestar. Psicología aplicada a tiempos de pandemia. Barcelona: Editorial UOC.
- 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*, 35(2), 225-232. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.342591>
- Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L., Gillham, J. (2005). Niños optimistas. Barcelona: Random House Mondadori, S.A.

