



Definición y características de la resiliencia

Resiliencia para la Vida Diaria



Universidad **Tecmilenio**.
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



Universidad **Tecmilenio**.

Definición y características de la resiliencia

El término de resiliencia procede del latín *resilire*, que significa volver atrás, volver a la posición original, resaltar y rebotar (Meneghel, Salanova, y Martínez, 2013). Asimismo, este concepto ha sido utilizado en diferentes áreas de estudio para explicar la capacidad de recuperación, por ejemplo, en la física y la mecánica, el término describe la capacidad del metal para resistir el impacto de una presión deformadora, la cual recobra su forma cuando ya no existe esa presión (López, 2010); en la medicina, específicamente en la osteología, se utiliza el término para describir la capacidad de los huesos para crecer en la dirección correcta después de una fractura (Forés y Grané, 2008).

Más recientemente, en las ciencias sociales, la psicología ha definido la resiliencia como una serie de patrones de adaptación positiva que surgen durante o después de adversidades o riesgos (Cutuli y Masten, 2011). Por lo tanto, bajo esta lente, se abordará la definición y las características de la resiliencia.



Desde el enfoque psicológico, los investigadores que han estudiado este fenómeno han desarrollado definiciones parecidas, por ejemplo, refiriéndose a la resiliencia como una actitud con la que las personas se enfrentan a los acontecimientos amenazadores que aparecen en sus vidas (Reivich, Seligman y McBride, 2011), o como una habilidad para enfrentar las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas, e incluso ser transformados por las mismas (García, 2013). En este sentido, la resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene, es una capacidad que puede aprenderse y desarrollarse a través de comportamientos, pensamientos y acciones (American Psychological Association, s.f.).

Al hablar de resiliencia vale la pena resaltar dos puntos importantes: 1) la exposición a una amenaza significativa o adversidad severa; 2) el logro de una adaptación positiva a pesar de los eventos adversos que pueden interferir el proceso normal de desarrollo (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000). De este modo, la resiliencia surge de la interacción entre la persona y el ambiente, en cuya dinámica las personas emplean sus recursos personales y sociales con el fin de protegerse de los riesgos que presenta el entorno (Mak, Ng y Wong, 2011). No obstante, la resiliencia no es solo para quienes han sufrido traumas, sino que es necesaria para todas las personas. Asimismo, es una de las claves para el éxito y la satisfacción en la vida (Reivich y Shatté, 2003).



Por otra parte, una de las técnicas más utilizadas para desarrollar la resiliencia es el modelo ABC (Adversity, Belief, Consequence), basado en la psicología cognitivo-conductual y cuyo objetivo es hacer más flexible el pensamiento, ayudando a la regulación emocional, el control de impulsos, el análisis causal, la empatía, la autoeficacia, mantener un optimismo realista, ser más cercano a los otros y aprovechar las oportunidades.

Adversidad	Creencia (<i>Belief</i>)	Consecuencia
Identificar el evento difícil o desagradable que nos hace reaccionar. Poner atención a los eventos permite encontrar patrones personales para después entender cómo controlar las propias reacciones.	Ser consciente de las creencias respecto a la adversidad, por ejemplo, “no puedo creer que esto me esté sucediendo”. Basar las creencias en impresiones inmediatas de las cuales a veces no se tiene plena consciencia, las cuales usualmente tienen que ver con situaciones emocionales o reacciones a comportamientos que nos ayudan a navegar en las cosas difíciles de la vida, pero otras veces nos previenen para resolver las cosas de buena manera.	Los alumnos identifican las fortalezas de personajes históricos y de la literatura. Asimismo, reconocen los resultados que obtienen al ponerlas en práctica.

Existe una conexión entre las creencias y las consecuencias:

Creencias	Consecuencias
Violación de mis derechos.	Enojo.
Pérdida de mi sentido de vida.	Tristeza.
Violación de los derechos de otros.	Culpa.
Peligro en el futuro inmediato.	Ansiedad.
Compararme con otros.	Vergüenza.
Contribuir positivamente.	Orgullo.
Apreciar algo recibido.	Gratitud.
Visión optimista del futuro.	Esperanza.

Una vez que se adquiere práctica sobre los pensamientos inmediatos, es posible observarlos más profundamente y estudiar las trampas de nuestros pensamientos (que son las situaciones recurrentes en las que una persona puede incurrir cuando trata de interpretar los eventos activadores). Gracias al trabajo de este modelo podemos utilizar preguntas que concientizan a la persona sobre la trampa en la que está incurriendo.

Trampa	Creencias
Saltar a conclusiones.	Hay que bajar la velocidad y preguntar, ¿qué evidencia tengo?
Visión de túnel.	Debes incluir más, ¿qué cosas no estás observando?
Sobregeneralizar.	¿Existe alguna razón específica de este comportamiento?
Magnificar o minimizar.	¿Qué otras cosas están ocurriendo?
Personalizar.	¿Hay otras circunstancias (aparte de mí) que contribuyen?
Externalizar.	¿Cómo contribuí yo?
Leer la mente.	Hay que bajar la velocidad y preguntar, ¿qué evidencia tengo?



Al implementar el modelo ABC, la persona puede evitar los pensamientos automáticos y ser más consciente sobre el rango de acción de su comportamiento, logrando una mayor capacidad de afrontamiento ante las situaciones que se le presentan.

En resumen, ante una situación adversa o compleja, las personas resilientes consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana. De esta forma, la resiliencia le proporcionaría al sujeto las destrezas necesarias para protegerse y defenderse ante eventos estresantes o conflictivos. Por lo tanto, una persona resiliente permite sobreponerse a situaciones angustiosas, soporta los conflictos y se supera a sí misma.



Referencias

- American Psychological Association. (s.f.). *El camino a la Resiliencia*. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>
- Cutuli, J., y Masten, A. (2011). Resilience. En S. J. Lopez (Ed.) *The encyclopedia of positive psychology*. Estados Unidos: Blackwell Publishing Ltd.
- Forés, A., y Grané, J. (2008). *Crece desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- García, M. (2013). Revisión de programas de resiliencia basados en la evidencia en los ejércitos. *Sanidad Militar*, 69(3).
- López, V. (2010). Educación y resiliencia: alas de la transformación social. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 10(2).
- Luthar, S., Cicchetti, D., y Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3).
- Mak, W., Ng, I., y Wong, C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of counseling psychology*, 58(4).
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3).
- Meneghel, I., Salanova, M., y Martínez, I. M. (2013). El camino de la Resiliencia Organizacional—Una revisión teórica. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 31(2).
- Reivich, K., Seligman, M., y McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American Psychologist*, 66(1).
- Reivich, K., y Shatté, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Estados Unidos: Broadway Books.

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.