



# Entrenamiento en resiliencia para el bienestar

Resiliencia para la Vida Diaria

## Entrenamiento en resiliencia para el bienestar

Las emociones positivas han demostrado ser un factor que ayuda a las personas a recuperarse de la adversidad (Mak, Ng y Wong, 2011), así como una forma de crear un patrón de procesos cognitivos que generan una función adaptativa que ayuda a las personas a crearse un esquema positivo sobre sí mismas, su entorno social y su futuro. Por lo tanto, cultivar emociones positivas puede ayudar a generar un estilo explicativo optimista (Seligman, 2011), que es una forma de afrontar o explicar las dificultades como temporales, locales y cambiables, mientras que los pesimistas interpretan la adversidad como permanente, generalizada e inmutable.



Acorde con el estudio de Mak, Ng y Wong (2011), las siguientes características (definidas como la triada cognitiva positiva) distinguen a las personas resilientes y les ayudan a adaptarse mejor a las exigencias del ambiente:

### Visión positiva del ser

Mediante la autoestima y la autoeficacia se genera un diálogo interno positivo que mejora la identidad y la autonomía.

### Visión positiva del mundo

Implica una apertura a la experiencia, curiosidad e introspección, lo cual ayuda a asimilar el entorno de una manera más flexible y a percibir las oportunidades en las adversidades, así como las soluciones a los problemas.

### Visión positiva del futuro

Implica la esperanza como un factor primordial en la resolución de problemas y la orientación hacia el futuro, lo que ayuda a aceptar desafíos aún bajo estrés o frente a los problemas, así como para adoptar estrategias de afrontamiento en lugar de posturas pasivas o evasivas.

La triada cognitiva positiva, como mediadora entre la resiliencia y el bienestar, impulsa a las personas a afrontar de mejor modo la adversidad, facilitando el bienestar general (potenciando principalmente la satisfacción con la vida, aminorando los estados depresivos), así como una mayor predisposición a buscar ayuda en los grupos sociales, favoreciendo así la solución de las situaciones complicadas (Mak, Ng y Wong, 2011).

Por lo general, en el día a día, las personas tienen más experiencias positivas que negativas (Gable y Haidt, 2005). Sin embargo, las interacciones y experiencias negativas pueden ser una fuente de estrés y dolor (Maisel y Gable, 2009), provocando emociones fuertes que son más notorias e impactantes, por lo cual da la sensación de que superan las experiencias positivas (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer y Vohs, 2001). Por esa razón, es importante reconocer y valorar los detalles positivos que suceden en el día, porque, aún en los días más complicados, es posible identificar cosas buenas.



Por lo tanto, a través de este tipo de reconocimiento, se pueden cultivar las relaciones para que, cuando surja una adversidad, se cuente con el apoyo, la confianza y la empatía para sobreponerse o resolver la situación de un mejor modo. Una estrategia que mejora las relaciones positivas es la capitalización (Langston, 1994), que se refiere a la acción de compartir algo bueno que ha sucedido con otra persona. Asimismo, investigaciones han demostrado que compartir eventos o buenas noticias inicia una interacción que le permite a las personas percibir que los otros están contentos por ellos, favoreciendo su autoestima (Beach y Tesser, 1995; Tesser, Millar y Moore, 1988).

Por tanto, compartir los eventos positivos del día incrementa el afecto positivo y la satisfacción por la vida, (Langston, 1994; Gable, Reis, Impett y Ashe, 2004). La capitalización depende de varios elementos: 1) La respuesta de la persona y 2) la percepción (propia) de la respuesta de la persona con quien compartimos el evento o noticia positiva. Una respuesta entusiasta (real y percibida) trae más beneficios que una respuesta que invalida la comunicación.

Existen diversos tipos de respuestas ante un evento (Gable, et al., 2004; Maisel y Gable, 2009):

- **Activa-constructiva:** (apoyo entusiasta y reconocimiento). Se observa una reacción genuina y entusiasta hacia el evento que es comunicado.
- **Pasiva-constructiva:** (apoyo silencioso). Dice poco, pero parece que está contento por la persona que le está contando sobre el evento.
- **Activa-destructiva:** (invalidar o criticar el evento). Destacan más los problemas potenciales o desventajas que implica el evento comunicado.
- **Pasiva-destructiva:** (ignorar o minimizar el evento). Se nota un desinterés hacia el evento que le están comunicando

La siguiente tabla muestra un ejemplo de las diferentes interacciones frente a una situación (Reivich, Seligman y McBride, 2011):

**Situación: José le dice a su amigo cercano, Adrián: “Hola, mi esposa llamó y me dijo que ha conseguido una promoción de puesto en la empresa”.**

Activa-constructiva ¡Qué bien!, ¿de qué trata el nuevo puesto?, ¿cuándo comienza?

Pasiva-constructiva Está bien.

Activa-destructiva Y ahora, ¿quién va a cuidar a tu hijo?, ¿una nana? No te lo recomiendo, hay muchos casos de abuso de parte de las nanas a los niños...

Pasiva-destructiva Mira, recibí un mensaje de mi hijo, dice que...

De acuerdo con Gable, et al., (2004), la respuesta activa-constructiva es la que brinda mayores beneficios para la relación, ya que se correlaciona positivamente con el compromiso, la satisfacción, la intimidad y la confianza.

Por otro lado, desde un enfoque en fortalezas, se han desarrollado intervenciones bajo el método de ayudar a las personas a identificar sus fortalezas particulares para posteriormente elaborar un plan de acción para ponerlas en práctica. Asimismo, investigaciones demuestran que las fortalezas ayudan a amortiguar los problemas (Huta y Hawley, 2010), disminuirlos (Gander, Proyer, Ruch y Wyss, 2013), así como a desarrollar la capacidad de resiliencia (Martínez y Ruch, 2016; Shoshani y Sloane, 2016).

De hecho, se ha demostrado que las fortalezas tienen un valor predictivo de la resiliencia por encima de otros factores como el afecto positivo (emociones positivas), la autoeficacia, el optimismo, el apoyo social, la autoestima, la satisfacción con la vida u otras variables demográficas (como el sexo, edad, etc.), siendo las fortalezas emocionales y las de moderación las que demostraron mayor valor predictivo, aunque esto no excluye a otros subgrupos como las fortalezas intelectuales, interpersonales y teológicas (Martínez y Ruch, 2016).

### Fortalezas emocionales

- Entusiasmo, valentía, amor, inteligencia social, esperanza y humor.
- Proporcionan vitalidad, apoyo social y la determinación necesaria para afrontar situaciones adversas de manera exitosa.

### Fortalezas de moderación

- Perseverancia, honestidad, perspectiva, prudencia y autorregulación.
- Regulación del comportamiento al afrontar adversidades.

### Fortalezas intelectuales

- Creatividad, curiosidad, juicio y amor por el aprendizaje.
- Relevantes para la adquisición de conocimiento que ayuda a resolver problemas.

### Fortalezas interpersonales

- Bondad, trabajo en equipo, equidad, liderazgo, perdón y modestia.
- Esenciales para mantener las buenas relaciones, las cuales son vitales para la resiliencia.

### Fortalezas teológicas

- Espiritualidad, gratitud y aprecio de la belleza y la excelencia.
- Ayudan a mejorar el afrontamiento, proporcionando significado y una sensación de conexión con algo más grande que uno mismo.

Las siguientes estrategias son útiles para desarrollar la resiliencia con un enfoque en fortalezas (Niemiec, 2019):

**Primado de recursos. Método de preparación para abordar una situación que genera estrés o una problemática próxima.**

- Piensa en un estresor próximo que requerirás atender o manejar directamente.
- Piensa en tus cinco mejores fortalezas de carácter.
- Establece vínculos entre tus fortalezas de carácter y la situación estresante.
- Toma acción con tus fortalezas en la situación.

**Encontrar beneficios con las fortalezas. Enfocarse en lo positivo de tener un problema o los beneficios de una afrenta personal que otra persona ha hecho.**

- Piensa en una situación en la que alguien te ofendió.
- Enfócate en los beneficios personales que resultaron de esta experiencia respondiendo las preguntas: ¿cuáles fueron los aspectos positivos de la experiencia?, ¿qué fortalezas de carácter catalizaste?, ¿qué aprendiste como resultado?, ¿cómo ha contribuido de alguna manera a tu crecimiento?, ¿cómo podría esta experiencia ayudarte a enfrentar retos similares en el futuro?

Experimentar emociones positivas de manera constante es una forma de abonar capital positivo a la vida para que, frente a la adversidad, se cuenten con recursos personales que faciliten una mejor adaptación. Por lo tanto, emociones como la gratitud y la amabilidad (que también son fortalezas de carácter) ayudan a forjar conexiones más profundas con las personas, ya que abren canales de comunicación que favorecen las relaciones de apoyo que benefician a ambas partes, además de que pueden ser un factor protector para los momentos adversos. De esta manera, las emociones positivas, a través de las relaciones y el uso de las fortalezas de carácter, ayudan a desarrollar la capacidad de resiliencia.

## Referencias

- Baumeister, R., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., y Vohs, K. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4).
- Beach, S., y Tesser, A. (1995). Self-esteem and the extended self-evaluation maintenance model: The self in social context. En Kernis, M. H. *Efficacy, agency, and self-esteem*. Estados Unidos: Springer.
- Gable, S., y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2).
- Gable, S., Reis, H., Impett, E., y Asher, E. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87(2).
- Gander, F., Proyer, R., Ruch, W., y Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence on their potential for enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4).
- Huta, V., y Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being? *Journal of Happiness Studies*, 11(1).
- Langston, C. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6).
- Maisel, N., y Gable, S. (2009). For Richer... in Good Times... and in Health: Positive Process in Relationship. En S. J. Lopez, y C. Snyder, (Eds.) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.



## Referencias

- Mak, W., Ng, I., y Wong, C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of counseling psychology*, 58(4).
- Martínez, M., y Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2).
- Niemiec, R. (2019). *Fortalezas de carácter*. Guía de intervención. México: El Manual Moderno.
- Reivich, K., Seligman, M., y McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American Psychologist*, 66(1).
- Seligman, M. (2011). Building resilience. *Harvard business review*, 89(4).
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Estados Unidos: Free Press.
- Shoshani, A., y Slone, M. (2016). The resilience function of character strengths in the face of war and protracted conflict. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Tesser, A., Millar, M., y Moore, J. (1988). Some affective consequences of social comparison and reflection processes: The pain and pleasure of being close. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54.

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.