



Estudio de la enfermedad en la psicología

Tema 4. De los modelos de vulnerabilidad a los modelos de protección

Introducción

Tradicionalmente, la psicología se ha centrado casi exclusivamente en el análisis de los síntomas y las debilidades producto de las enfermedades mentales. Este modo de proceder ha permitido tener un gran conocimiento sobre el diagnóstico de muchos trastornos mentales y ha proporcionado terapias altamente eficaces para abordarlos. Sin embargo, este enfoque centrado en la debilidad ha sido para abordar los nuevos retos de la sociedad actual.

Los modelos de vulnerabilidad tratan de identificar los “factores de riesgo”, es decir, factores que incrementen de algún modo la probabilidad de desarrollar trastornos como la depresión, la psicosis, o los trastornos de ansiedad.

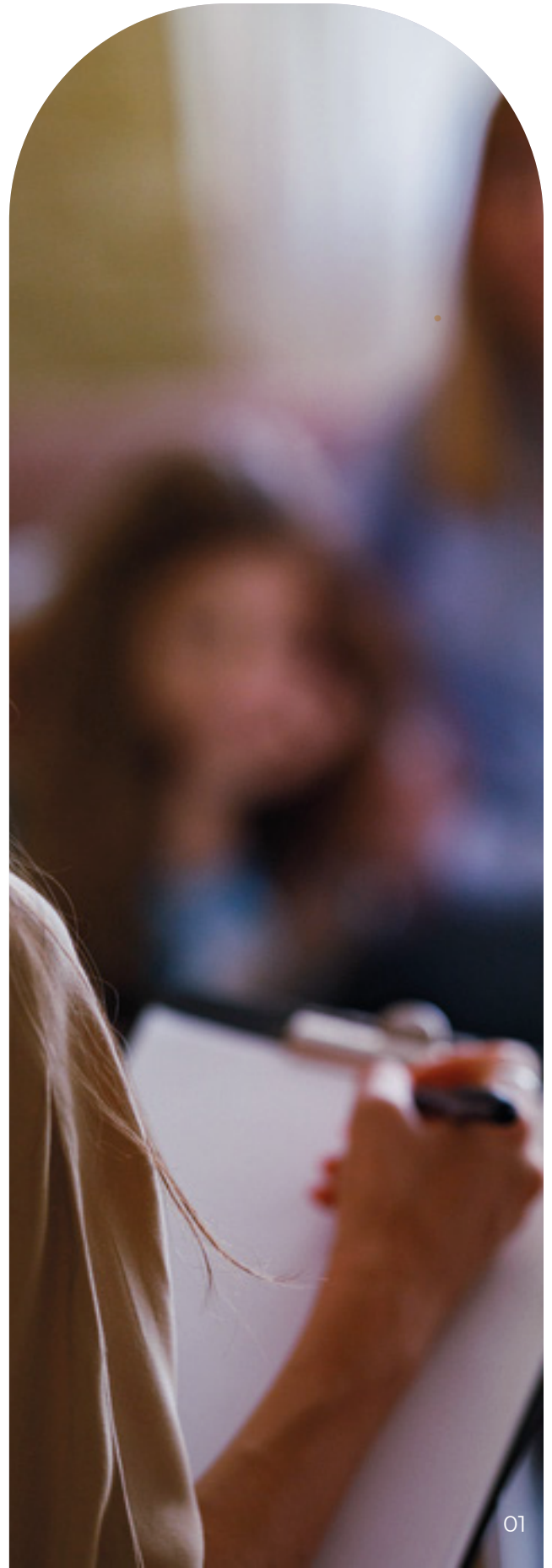
Por ejemplo, ¿cuáles son las causas de la depresión?

Los factores de riesgo para desarrollar depresión, de acuerdo con la teoría de los modelos de vulnerabilidad, son los siguientes:

- ▶ Variables biológicas
- ▶ Variables familiares o psicológicas

Como:

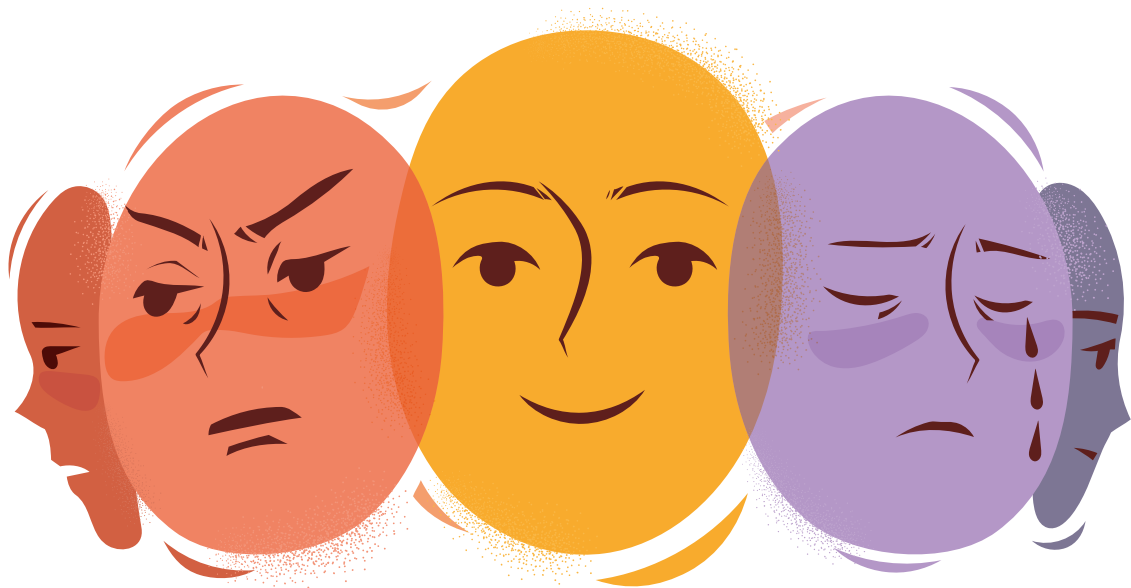
- Baja autoestima
- Dificultades de regulación emocional
- Personalidad pesimista



Sin embargo, hay casos en los que estos supuestos no se cumplen. Por ejemplo, hay personas que a pesar de vivir en entornos adversos o a pesar de tener ciertas características de vulnerabilidad, parecen resistir ante las dificultades. No todos los que tienen vulnerabilidad psicológica desarrollan un trastorno mental.

¿Cuáles son los factores que nos protegen de la depresión? Desafortunadamente, poco se sabe sobre estos factores. Al enfatizar en el estudio de los aspectos de vulnerabilidad se ha marginado la investigación de los factores de protección (Keyes y López, 2002), olvidando así que la mayor parte de las personas con un elevado riesgo psicopatológico “a priori” no desarrollarán nunca en su vida un trastorno mental.

Es a partir del nacimiento de la psicología positiva cuando la descripción de los modelos de protección ha tomado mayor relevancia.



2. Estudios sobre los modelos de protección y resiliencia

Lee el siguiente relato:



“El viernes 13 de octubre de 1972, un avión uruguayo se estrelló en los Andes. Los supervivientes quedaron atrapados en medio de las montañas, sin comida suficiente y soportando gélidas temperaturas. Al décimo día del accidente, escucharon a través de una radio que la búsqueda del avión había sido suspendida. Ese día comprendieron que sólo serían hallados si abandonaban su refugio. Tras caminar 10 días, dos de los supervivientes lograron, con gran esfuerzo, cruzar a pie los Andes. Fue así como fueron encontrados y finalmente rescatados”. (Chaves, 2022)

Los sobrevivientes mostraron gran resiliencia. Cuando una persona logra salir adelante después de eventos difíciles o traumáticos se dice que demuestra resiliencia (Chaves, 2022). Para algunos, la resiliencia implica no sólo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso aprender y ser mejor a raíz de esa experiencia (Tarragona, 2012).

Aunque la resiliencia es un tema importante en el ámbito de la psicología positiva, su estudio comenzó décadas antes de su nacimiento. En la década de los 40-50, Garmezy (1959) desarrolló un grupo de estudio al que denominó “Project competence”, en el que se incluían a niños con riesgo de psicopatología y en el que se valoraba el papel que determinados factores, como la competencia personal, la autoestima y la autonomía, podían tener en su desarrollo psicológico (Garmezy y Rodnick, 1959; Masten et al., 1990).

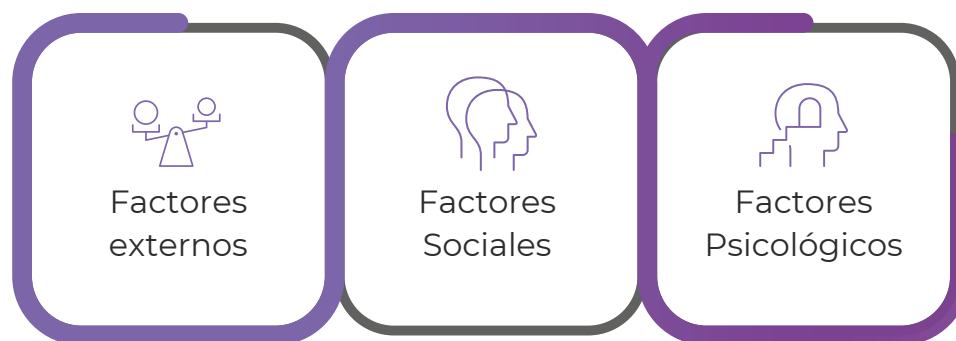


Se realizaron también investigaciones con niños en situaciones difíciles como pobreza, familias desestructuradas, o con problemas mentales, y se encontró que aun con estos factores eran capaces de llegar a ser adultos con buenas vidas. De hecho, el porcentaje de estos niños “resistentes” al estrés era más alto de lo esperado (Masten et al., 1990). Otro de los estudios con mayor importancia fue el realizado por Werner en 1954 a lo largo de 30 años, en Kauai, Hawai (Werner y Smith, 2001). Fue un estudio longitudinal con una muestra de 698 niños nacidos en Hawai, con unas condiciones de vida muy desfavorables. Después de 30 años, un 80 % de los niños se habían desarrollado de forma positiva, llegando a ser adultos competentes y bien integrados, capaces de formar una familia con un buen funcionamiento y grandes fuentes de apoyo externo. Sus personalidades se caracterizaban por tener una inteligencia y personalidad adecuada, así como por ser personas resistentes a las adversidades (Werner y Smith, 2001).



Estos estudios muestran que la aparición de trastornos psicológicos tras la adversidad es mucho menor de lo que inicialmente podría esperarse. De hecho, la mayoría de la población normal sufre en el transcurso de su vida sucesos potencialmente traumáticos y sólo un bajo porcentaje desarrolla cuadros de trastorno de estrés postraumático (Vázquez, 2005). La mayor parte de la población es resistente a las adversidades, por lo que surgió el interés por determinar por qué algunas personas salen adelante e incrementan su capacidad de recuperarse de situaciones adversas.

Tradicionalmente, la psicología se ha centrado en los modelos de vulnerabilidad ante el estrés. Pero ¿cuáles son los factores que favorecen un afrontamiento resiliente de la adversidad? La investigadora Ann Masten (2011) señala varias rutas o factores que promueven la resiliencia:



1. Los factores externos: estos factores abarcan desde dimensiones fuera del control del individuo, como la situación económica de su país o el contexto social en el que vive.

2. Los factores sociales: las familias, escuelas y comunidades en las que reside un individuo.

3. Los factores psicológicos:

- ▶ La regulación de las emociones, la presencia de ansiedad, tristeza o ira ante situaciones de estrés. La capacidad de identificar y regular estas emociones es fundamental para promover la resiliencia (Chaves, 2022).
- ▶ Fortalezas personales. El conocimiento de nuestros talentos y habilidades puede brindar la oportunidad de salir adelante ante una situación difícil (Chaves, 2022).
- ▶ Estados emocionales positivos como la gratitud, la esperanza o el amor, ya que estos permiten resolver una situación estresante de manera satisfactoria (Chaves, 2022).
- ▶ Por último, ser capaces de conectar la situación adversa con un sentido que va más allá de uno mismo, puede ser también un factor clave para promover la resiliencia (Folkman y Moskowitz, 2004).

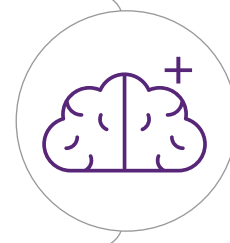


Cabe mencionar que la resiliencia puede entrenarse. El ser humano enfrenta situaciones estresantes o difíciles con regularidad. Estas experiencias diarias permiten que las personas conozcan sus límites y practiquen el uso de sus habilidades para la resolución de problemas. La resiliencia no se aplica exclusivamente para superar grandes eventos traumáticos, es una habilidad que utilizamos día con día y es un elemento clave de nuestra satisfacción con la vida y nuestro crecimiento personal (Chaves, 2022).

3. Estudios sobre el crecimiento

► El crecimiento postraumático (CPT)

Es definido como el cambio psicológico positivo que se experimenta tras enfrentarse a circunstancias vitales altamente desafiantes (Black y Wright, 2012).



Tedeschi y Calhoun (2004) acuñaron el término de CPT cuando observaron que, tras un evento traumático o la experiencia de pérdida, algunas personas se sentían más competentes y con una mayor capacidad para enfrentarse a crisis futuras.

El CPT es un concepto que está relacionado con la resiliencia, ya que ambos hacen referencia a la capacidad de afrontar de forma óptima una situación adversa. Sin embargo, hay unos matices que los diferencian. La resiliencia es la capacidad de continuar con la vida y conseguir el equilibrio después del evento, mientras que el CPT se refiere a un cambio que va más allá del hecho de ser capaz de afrontar circunstancias dañinas (Tedeschi y Calhoun, 2004). Implica una transformación o cambio cualitativo en el funcionamiento de algún área de la vida de la persona (Meichenbaum, 2017).

Tedeschi y Calhoun (2004) definieron cinco dominios del CPT o cinco experiencias de las personas que crecen ante la adversidad:

- Mayor sentido de la vida y mayor claridad de las prioridades vitales.

- Relaciones más cálidas e íntimas con los demás.

- Mayor sentido de autocompetencia o sentirse más fuerte ante las dificultades.

- Búsqueda de nuevas posibilidades y caminos en la vida.

- Mayor desarrollo espiritual.

El estudio del CPT se ha centrado mayoritariamente en personas que han experimentado enfermedades físicas como el cáncer, accidentes de transporte o domésticos, abuso sexual, violencia de género, adversidad en la infancia, trauma tras experiencias de guerra y desastres naturales, entre otras condiciones (Tedeschi y McNally, 2011).



Cierre

En definitiva, es hora de construir una mirada más completa y más compleja sobre los fenómenos psicológicos, pero también de lo que es la llamada “normalidad” y la resiliencia (Vázquez, 2009). Todo ello permitirá mejorar nuestra comprensión de los pacientes, así como las intervenciones que realizamos.



Referencias

Black, B., y Wright, P. (2012). Posttraumatic growth and transformation as outcomes of perinatal loss. *Illness, Crisis, & Loss*, 20(3).

Chaves, C. (2022). *Resiliencia: afrontando la adversidad en positivo*. Recuperado de <https://cdn.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/resiliencia-afrontando-la-adversidad-en-positivo>

Folkman, S., y Moskowitz, J. (2004). Coping Pitfalls and Promise. *The Annual Review of Psychology*, 55.

Garmezy, N., y Rodnick, E. (1959). Premorbid adjustment and performance in schizophrenia: Implications for interpreting heterogeneity in schizophrenia. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 129.

Keyes, C., y Lopez, S. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. En C. Snyder y S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Estados Unidos: Oxford University Press.

Masten, A., Best, K., y Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2.

Masten, A. (2011). Resilience in Children Threatened by Extreme Adversity: Frameworks for Research, Practice, and Translational Synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493-506

Meichenbaum, D. (2017). *The evolution of cognitive behavior therapy: A personal and professional journey with Don Meichenbaum*. Inglaterra: Routledge/Taylor & Francis Group.

Tarragona, M. (2012). *Positive Identities: Positive psychology and narrative practices*. Estados Unidos: Positive Acorn. Werner & Smith.

Tedeschi, R., y Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1).

Tedeschi, R., y McNally, R. (2011). Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans? *American Psychologist*, 66(1).

Vázquez, C. (2005). Reacciones de estrés en la población general tras los ataques terroristas del 11S (USA) y del 11M (Madrid): Mitos y realidades. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 1.

Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. España: Alianza Editorial.

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.