



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
- 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 (*Cyrułnik, 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

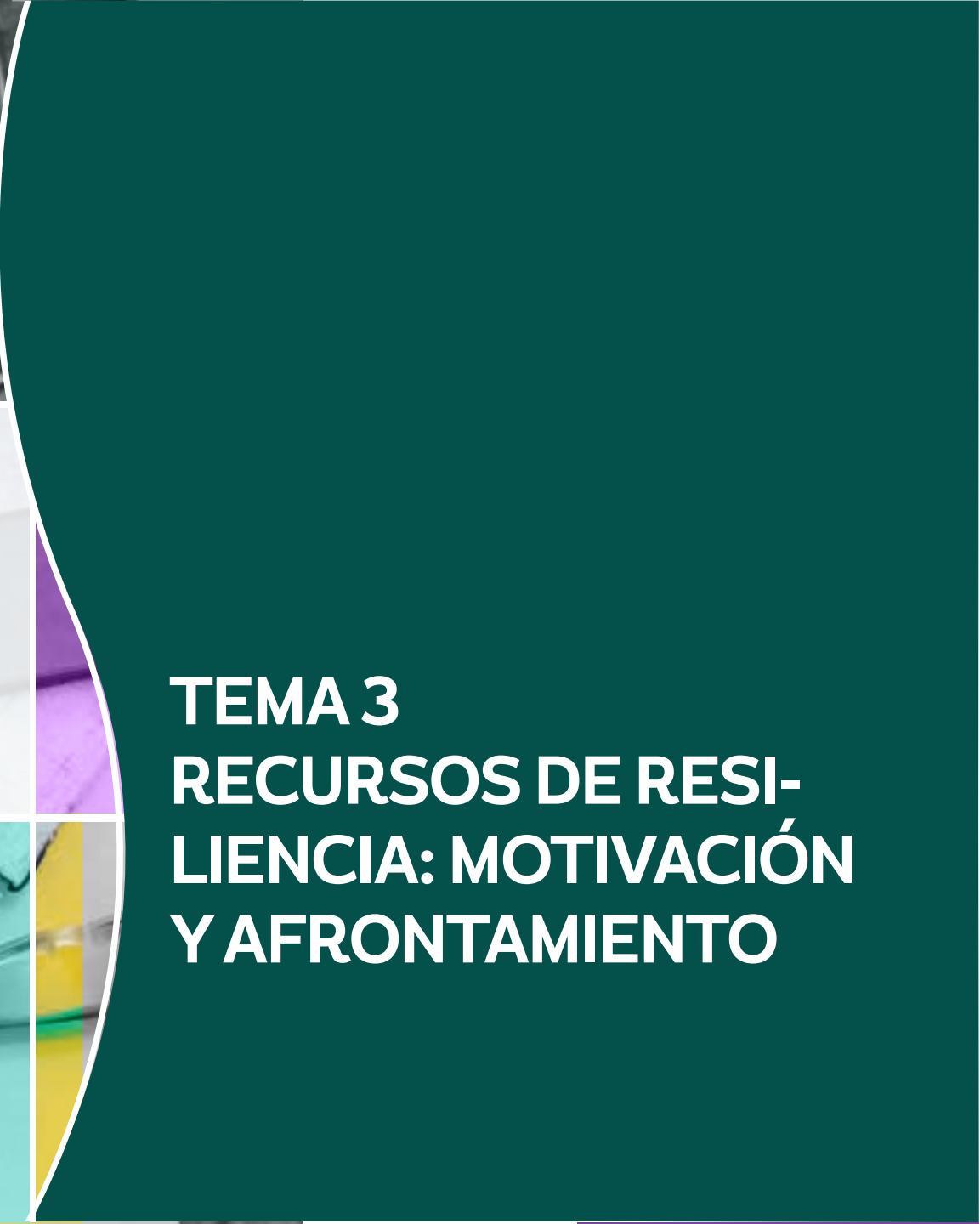


Sánchez-Hernández, O., Canales, A., Martín, P. J. y Lozano, R. (2021). Perdón, afrontamiento y apoyo social en empresas familiares in 14th International Congress of Clinical Psychology (Congreso Virtual: España).

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.

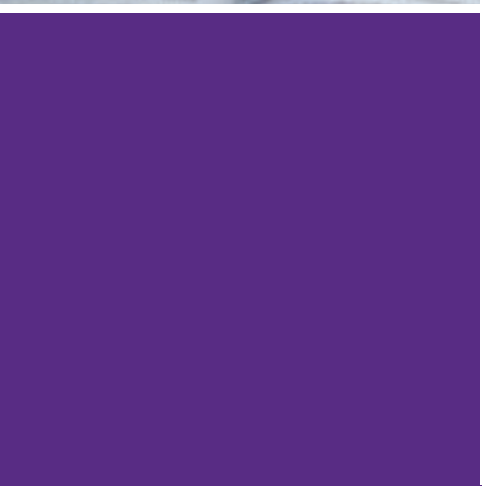
Salanova, M. (2022). *Resiliencia. ¿Cómo me levanto después de caer?* Shackleton Books, S. L.

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

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

A person is sitting at a wooden desk, writing in a notebook with a silver pen. A laptop is open to the right, and a blue coffee cup with a white lid is in the foreground. The background is slightly blurred, showing another person's hands. The overall scene is a study or work environment.

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.

