

Tema 2. Resiliencia y autoconfianza para adaptarnos al cambio

Introducción

¿Qué vamos a aprender ahora? Este tema nos permitirá adentrarnos en el conocimiento de las situaciones que son y nos parecen adversas, pero... ¿cómo enfrenta la gente las situaciones difíciles que cambian su vida? Adaptarse a las nuevas circunstancias, por más dramáticas que sean, requiere de **resiliencia**.

¿Cómo aprender a ser resilientes?

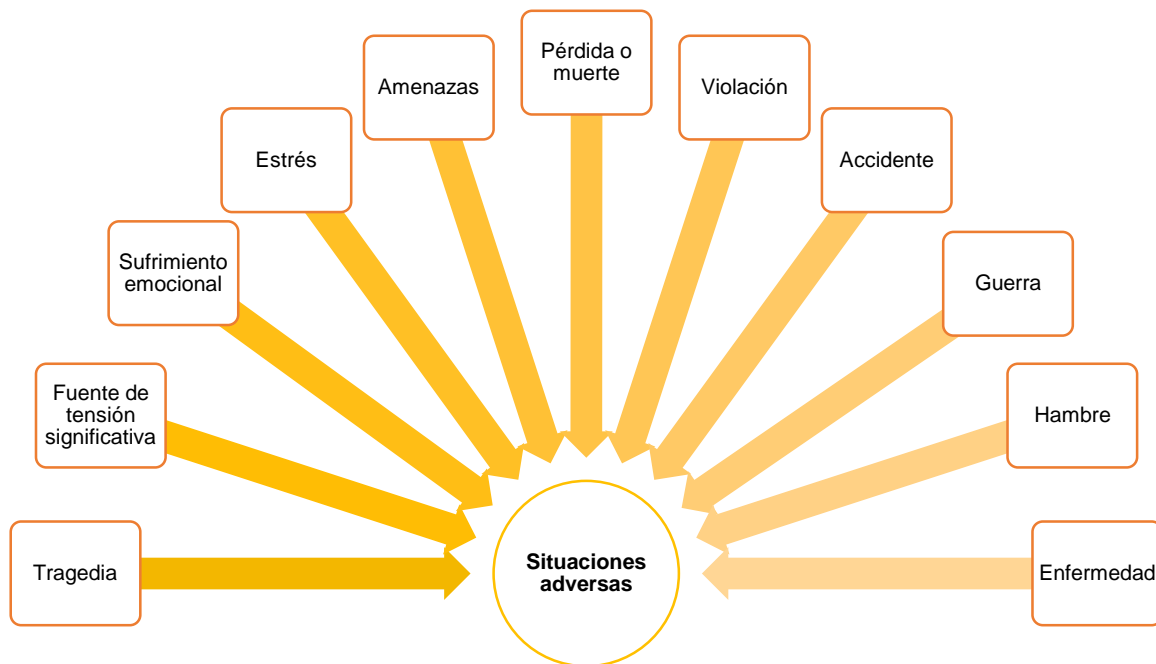
Primero, es necesario reconocer los factores que motivan a las personas a adaptarse al cambio. Muchas personas tienen la ilusión de que las cosas vuelvan a ser como eran antes, sobre todo cuando las cosas van mal. Esta postura lleva a luchar por volver atrás, por recuperar lo perdido (la pareja, el trabajo, el estatus, el dinero, la autoridad, etc.), lo cierto es que si se enfocan en conservar las cosas como en el pasado, entonces se estancan en la crisis. Al aferrarnos al pasado, haremos lo mismo que hacíamos antes, por lo tanto, obtendremos los mismos resultados. Cambiar nuestra forma de pensar, de actuar y de sentir, implica saber que algo está funcionando de manera inadecuada y que entonces es momento de cambiar. En segundo lugar nos haremos conscientes de que los seres humanos evaluamos todo lo que nos sucede y lo hacemos de manera tan constante que prácticamente, no nos damos cuenta de ello. Esta valoración tiene el objetivo de determinar si los eventos son “buenos” o “malos” para nosotros y dependiendo de ello, tomamos decisiones.

Un aspecto estrechamente ligado a los anteriores tiene que ver con la **actitud que mostramos ante los eventos**, nos enfocaremos en los rasgos deseables que debemos cultivar para enfrentar el proceso de cambio y las condiciones para lograrlo. En conjunto, esto implica enfocarnos en distintas y nuevas maneras de enfrentar la adversidad para construir nuevas actitudes, creencias y comportamientos para adaptarnos al cambio.

Subtema 1. Las adversidades como motor para el cambio

Resiliencia proviene del latín *resilio*, que significa “rebotar”; es un término que se utilizó en la física de materiales para hablar de resistencia, pero aplicado al comportamiento humano, conlleva un aspecto dinámico de **sobreponerse ante situaciones adversas y poder reconstruirse**, utilizando estrategias de ajuste eficaces para restaurar o mantener el equilibrio interno y externo (Theis, 2003).

Las situaciones adversas pueden provenir de distintas fuentes como se representan a continuación:

Estrategias eficaces para restaurar el equilibrio interno y externo


Desarrollo de la adaptación al cambio

Innovación con propósito de vida.

Los retos y situaciones adversas te empujan a poner en práctica tus habilidades, atributos y destrezas, ya sean de naturaleza biológica o aprendidas, de manera que logres sobreponerte, superar la adversidad y funcionar de manera saludable. De acuerdo con Moskowitz (1983) y con Masten, Best y Garmezy (1990), este proceso de adaptación exitosa ante las situaciones adversas es la resiliencia. Alvord y Grados (2005) coinciden con Reivich y Schatté (2002) al identificar algunas de las



habilidades que entran en juego como la confianza en las fortalezas, la visión positiva de sí mismo, la destreza en comunicar y solucionar problemas y el manejo de sentimientos e impulsos. Algunos autores concluyen que los rasgos de personalidad asociados a la resiliencia contemplan lo siguiente:

- Autoconcepto positivo
- Alta inteligencia o moderada
- Autonomía
- Sentido del humor
- Visión optimista del futuro
- Iniciativa
- Creatividad
- Son realistas
- Ven las dificultades como oportunidades para aprender

Además de esos rasgos de personalidad hay otros dos aspectos que influyen en la resiliencia:

Otros rasgos de personalidad que influyen en la resiliencia

Visión ante la adversidad	Salud
<ul style="list-style-type: none"> • Se refiere a cuando la gente piensa que los eventos adversos son permanentes e intensos por largos períodos de tiempo, generan sentimientos de desesperanza e indefensión. En cambio, cuando piensan que son temporales, su actitud es resiliente. <p style="text-align: right;">• (Seligman, 2002)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se refiere a que las personas tienen buena salud y una historia médica familiar relativamente libre de enfermedad. <p style="text-align: right;">• (Garmezy, 1991)</p>

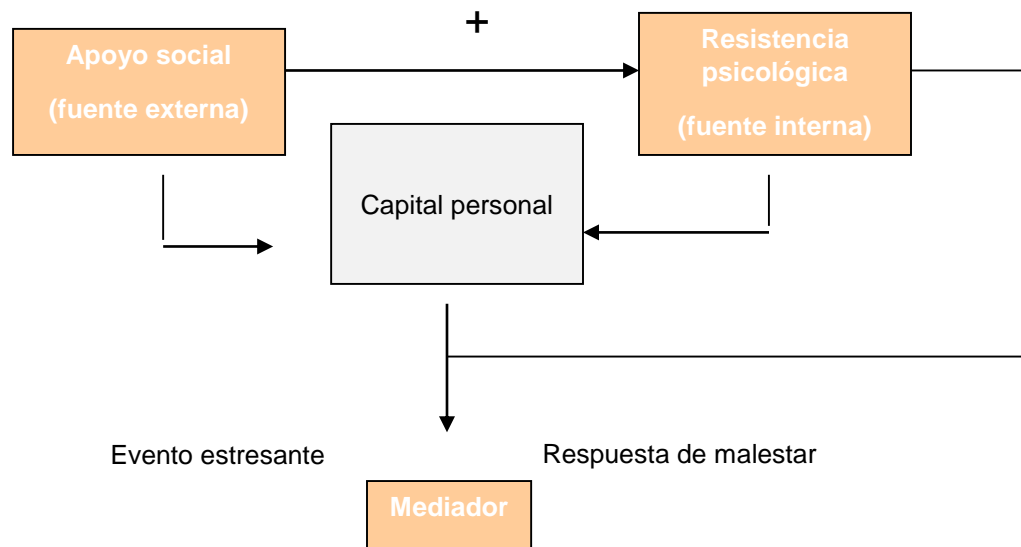
¿Identificas estos rasgos y factores en ti?, ¿qué puedes hacer para adquirirlos?

De acuerdo con Yates y Masten (2004), en la resiliencia se ponen en juego los **recursos activos** con los que cuenta la persona y que favorecen obtener resultados positivos, éstos son los siguientes:

Recursos activos de las personas que favorecen resultados positivos

Capital personal (inherentes al individuo)	Capital social (sus relaciones sociales)
Lo constituyen factores como la constitución física, la salud mental, la nutrición y salud.	Se conforma en la medida que el contexto en que se desenvuelve un individuo, construye con sus redes y normas sociales, las condiciones de soporte que él mismo requiere en condiciones de estrés o aversión, como el desempleo, la violencia, o el riesgo de muerte.

En el capital personal intervienen, a su vez, la resistencia psicológica y el apoyo social autopercibido. El apoyo social que el individuo considera en el contexto, es una fuente externa de resiliencia, pero al asociarse éste con la resistencia psicológica -que se concibe como una fuente interna de resiliencia- se convierten en mediadores entre un evento estresante y una respuesta de malestar, lo cual se representa en el siguiente gráfico:

Fuerzas que intervienen en el capital personal


Pero ¿qué es la **resistencia psicológica**? Se considera un estilo de personalidad caracterizado por el control, el compromiso y el desafío. El control es la creencia en que uno puede influir en los resultados de su vida, el compromiso, el tener un sentido de propósito, y el desafío la disposición para ver los cambios como oportunidades.



Desarrollo de la adaptación al cambio

Innovación con propósito de vida.

El **apoyo social autopercibido**, de acuerdo con Sarason y Pierce (1990), es la disponibilidad de apoyo por parte de otros que percibes, así como lo que percibes de la satisfacción obtenida por dicho apoyo. Tanto el capital personal como el capital social se convierten en recursos de afrontamiento; mientras que la resistencia y el apoyo social se constituyen en dos de los elementos de resiliencia.

La mayoría de las personas están expuestas a eventos potencialmente perturbadores y, las estrategias de enfrentamiento, según Bonnano (2004), son diversas:



¿A qué grupo de personas perteneces?, ¿quieres seguir actuando así o deseas hacer un cambio?

Se han realizado numerosos estudios para identificar porqué algunos individuos que están en alto riesgo o tienen antecedentes muy adversos pueden crecer y desarrollarse, mientras que otros fracasan; los investigadores coinciden en que además de los factores individuales, como los rasgos de la personalidad, también influyen los factores familiares y sociales:



¿Cómo utilizas estos factores en tu vida?, ¿cuáles necesitas reforzar?, ¿te gustaría cambiarlos? En el siguiente subtema conocerás cómo hacerlo.

Subtema 2. Aprender a evaluarnos para aceptar y lograr el cambio

La evaluación que realizamos de todos los eventos en los que estamos inmersos, cercanos o lejanos, es crucial para nuestra salud mental, de la calidad de esta evaluación depende la fuerza o vulnerabilidad propia. Santandreu (2013), propone poner en práctica **La Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida**, en la que ubica en un continuo, todo lo que nos sucede o nos podría suceder en un rango que va desde: “genial” que representa la mejor sensación, hasta “terrible”; las posibilidades de evaluarse se hacen inagotables. Las personas más vulnerables a nivel emocional tienden a evaluar todo lo que les sucede o lo que les podría suceder en el peor extremo (terrible); ante esto es recomendable enfocarnos en cambiar esta percepción; es decir, transformarnos en personas emocionalmente sanas y fuertes.





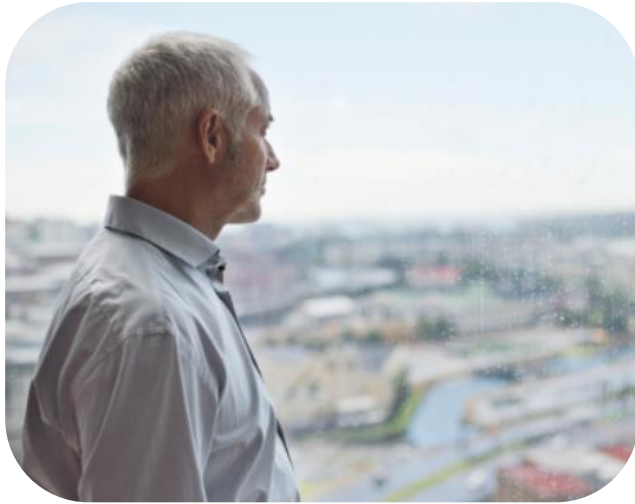
Evaluar los eventos en el extremo “terrible”, castiga las mentes de las personas, porque “terribiliza” y castiga las carencias en ellas. Veamos algunos ejemplos.

El abandono infantil, la violencia en cualquiera de sus formas: física, alimentaria, psicológica, verbal o económica, emprendida contra individuos o colectividades.

La guerra e invasiones, la hambruna y la violencia, en algunas regiones del mundo, han generado tensiones individuales y la violación de los derechos humanos, encadenada irremediablemente a otras formas de violencia: traumas intencionados de los que somos víctimas, fundamentalmente en tiempos de guerra, y que tienen la función última de modificar nuestra identidad para ponerla al servicio de un objetivo militar, religioso o económico.

El terrorismo, el ataque contra objetos culturales, la desculturación, ataques contraterroristas, epidemias, desapariciones forzadas, experiencias de ruptura crueles e incluso trágicas, provocan un impacto real sobre la vida colectiva a través de la marginación y el miedo; el hambre, el acoso generalizado de “baja intensidad”, arma activa de destrucción de objetos culturales como en Chiapas y Colombia; este tipo de guerra daña la comunidad desde sus cimientos: bloqueos alimentarios, cortes de carreteras, destrucción de cosechas, impuestos exorbitantes o desapariciones. Un desaparecido, no es ni un muerto ni un vivo. Este hecho fractura y suspende la vida familiar y social.

Adaptado de Sironi, (2008).



Por otro lado y considerando las adversidades vividas, es esperado que se perciban como terribles los eventos anteriormente mencionados pero intentar evaluar estos eventos como “normales” o “buenos” sería tan errado como ingenuo; es poco conveniente y poco funcional porque no pondría en marcha tus recursos para evitar los sucesos negativos. De lo que se trata es de evaluar en la justa medida. Revisar nuestro sistema de valores, nuestras creencias básicas acerca de

lo que vale la pena o no, es un ejercicio muy sano y necesario, podríamos descubrir que nuestra filosofía nos esté haciendo la vida imposible a través de distinguir y comparar con todas las posibilidades reales que se dan en la vida. Otra forma de evaluarnos es a través del cuestionario VIA mencionado en el tema uno y que te permite identificar en qué nivel utilizas las fortalezas para enfrentar las adversidades.

Subtema 3. Cambiar tu forma de pensar y de actuar para adaptarte al cambio

Víctor Frankl fue un psiquiatra judío que pasó la Segunda guerra mundial en varios campos de exterminio, entre ellos Auschwitz. Él nos dice que no se salvaron de aquel infierno los más fuertes, ni los más cultos, ni los mejor preparados, sino aquellos que tenían una motivación más allá de su propia vida, aquellos que tal vez pensaron: “cuando salga veré a mis hijos”, “cuando salga contaré esto al mundo”.

“No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo”.

Nelson Mandela

Trabajar con los pensamientos contribuye a mejorar el optimismo y la autoeficacia. Implica aprender a detectar los pensamientos que tenemos sin darnos cuenta, no sabemos cuándo inician pero pueden interferir en nuestras actividades: esos son los pensamientos automáticos. Es importante detectarlos porque todo lo que sientes influye en lo que piensas y haces, todo lo que haces influye en lo que piensas y sientes y todo lo que piensas influye en lo que haces y sientes; además, esto influye en la gente que te rodea (González y Landero, 2002).

Para detectar un pensamiento automático puedes plantearte y responderte estas preguntas:

- ¿Qué pienso antes?
- ¿Qué pienso durante?
- ¿Qué pienso después de la situación adversa que me provoca estrés?
- ¿Qué me digo a mi mismo en esta situación?

Este ejercicio es una forma de razonar sobre los eventos y analizar si son adversos o no.



El modelaje

Es una **técnica para ganar** racionalidad, consiste en fijarse en personas que se caracterizan por su fuerza y buena salud mental. Al observarlas, estudia su manera de pensar y de comportarse. Los deportistas, los actores, los maestros, recurren a esta técnica para aprender y perfeccionar su desempeño.

Los pensamientos y las emociones positivas están en correlación directa, las positivas amplían el repertorio de pensamiento y acción de las personas, son más flexibles y creativas y les motiva a realizar una gama amplia de acciones en lugar de seguir tendencias de pensamiento y acciones específicas. Las emociones negativas reducen los repertorios de acción a una sola línea, por ejemplo, cuando te sientes amenazado, sientes miedo y lo que quieres es huir. Algunos ejemplos de personas racionales y fuertes a nivel emocional son: Stephen Hawking y Christopher Reeve, quienes nos enseñaron que es posible sentirse bien en prácticamente cualquier condición. **La mente es flexible y esa es la clave para adaptarse al cambio cuando surge la adversidad.** Stephen Hawking no había sido un estudiante ejemplar, había aprobado la licenciatura y apenas tuvo puntaje para ser aceptado en el doctorado. La noche que celebraban tal acontecimiento se dio cuenta que tenía dificultad para llenar las copas por el temblor de su mano. En los meses siguientes del año 1963, se le diagnosticó esclerosis lateral amiotrófica, enfermedad que produce degeneración de la musculatura voluntaria del cuerpo y conduce a la muerte en dos o tres años. Él mismo declaró que la depresión profunda le hizo padecer “una tormenta de miedo y ansiedad, con grandes olas de rabia y desesperación”. Sin embargo, de esta convalecencia emocional surgió su fortaleza para darse cuenta que “quejarse es inútil y una pérdida de tiempo”. Él decidió que aún sin movilidad tenía muchas cosas maravillosas por hacer, como investigar el cosmos, y tres años después se graduó del doctorado, con la teoría matemática del inicio del Universo: *el Bing Bang* (Santandreu, 2013).

Desarrollo de la adaptación al cambio

Innovación con propósito de vida.

En un experimento hecho con estudiantes universitarios, se les pidió que describieran brevemente las emociones y pensamientos que les despertaba el hecho de morir; los pusieron ante dos situaciones de fracaso y les pidieron que dijeran a qué atribuían dicho fracaso. Los resultados indicaron que los participantes del grupo atribuyeron causas controlables a los fracasos importantes. Esto sugiere que pensar en la muerte aumenta la certeza en las personas de tener control de la situación. Si atribuyen el fracaso a causas controlables, es porque dependían de uno, de actividades que estaban al alcance, al ser significativas para uno. En cambio, para algunas personas, no es posible pensar en la muerte, cualquiera que sea su elección, el hecho de hacerlo los incomoda. El acto de reflexionar sobre situaciones de vida agradables y desagradables es una manera de integrar los pensamientos, de darles estructura, se organiza lo que pensamos sobre lo que creemos, y puede ser una manera de ayudar a enfrentar situaciones negativas, de darle sentido a los eventos nocivos y de ayudar a sobreponerse.



¿Qué es lo más “terrible” que te ha sucedido?, ¿qué te diría Stephen Hawking acerca de los problemas que te aquejan?, ¿qué harías para enfrentar las adversidades en tu vida?

En este momento hemos aprendido que experimentar algunas situaciones es necesario; a veces puede ser doloroso, pero la manera en que calificas la situación puede ofrecer distinta consecuencia. Este pensamiento es esencial para llevarte al siguiente paso que consiste en tomar la decisión de aceptar el cambio; permite a las personas crecer como individuos.

Es más fácil atravesar un puente y pasar al otro lado si te focalizas en tus fortalezas, en lugar de ver lo negativo. ¿Continuamos?

¡Quiero más!

- Para conocer más sobre **las maneras de afrontar la adversidad o los retos**, te recomendamos leer el libro: Vázquez, C. y Hervás, G. (2014). *La ciencia del Bienestar*. España: Alianza.
- Para conocer sobre Fortalezas aplicadas a enfrentar la adversidad, te invitamos a ver el siguiente video titulado Margarita Tarragona en/
<https://www.youtube.com/watch?v=fbIHQqpujGk>

Mi Reflexión

La resiliencia y la presencia de factores protectores como la confianza o el sentido básico de confianza, como recurso motivacional, así como el optimismo y la esperanza, te preparan para enfrentar situaciones adversas. Construir tus expectativas a nivel personal, familiar y laboral considerando los elementos anteriores, te facilita la adaptación al cambio.

Te invito a valorar de tus proyectos personales y laborales los elementos resilientes que han permitido tu desarrollo y la aceptación del cambio.

Bibliografía

- Bonnano, G. (2004). *Loss, trauma ad human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?*. EUA: *American Psychologist*, 59 (1).
- Crowley, B., Hayslip, B. y Hobdy, J. (2004). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. (Versión electrónica). *Journal of Adult Development*, **10(4)**: 237-248. 2003.
- González, M. y Landero, R. (2002). *Efectividad del adiestramiento de inoculación de estrés para personas con VIH/SIDA*. *Psicología y Salud*, **12(1)**: 49-56.
- Santandreu, R. (2013). *El arte de no amargarse la vida. Las claves del cambio psicológico y la transformación personal*. México: Paidós. ISBN: 978-84-9754-546-4
- Sarason, B., Sarason, I. y Pierce, G. (1990). *Social Support: An Interactional View*. EUA: Wiley-Interscience.
- Sironi, F. (2008). *Psicopatología de la violencia colectiva*. España: 451 editores.
- Stamateas, B. (2014). *¡PUEDO SUPERARME! Cómo seguir Adelante y Crecer interiormente*. Argentina: Ediciones B. ISBN: 978-607-480-541-3

- Tapia, A., Tarragona, M., González, M. (2012). *Psicología Positiva*. México: Trillas. ISBN:978-607-17-1304-9
- Theis, A. (2003). La resiliencia en la literatura científica. En: M. Manciaux (ed), *La resiliencia: resistir y rehacerse*. España: Gedisa, Barcelona, España, 2003, pp.45-59.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2014). *La ciencia del Bienestar*. España: Alianza. ISBN: 978-84-206-6865-9
- Yates, T., Masten, A. (2004). Fostering the future: Resilience theory and the practice of positive psychology. En: A. Linley y S. Joseph (eds.), *Positive Psychology in Practice*. EUA: Wiley.

Glosario

- **Apoyo social autopercebido:** La percepción de la disponibilidad de apoyo por parte de otros, así como la percepción de la satisfacción obtenida por dicho apoyo.
- **Resiliencia:** Proceso de adaptación exitosa ante situaciones adversas, aplicando estrategias, atributos y destrezas, innatas o aprendidas hasta superar el desafío.
- **Resistencia psicológica:** Se considera un estilo de personalidad caracterizado por control, compromiso y desafío.

Desarrollo de la adaptación al cambio

Innovación con propósito de vida.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION 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.