



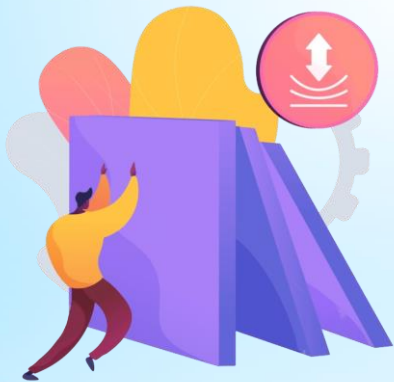


# Resiliencia: respuesta ante la adversidad

Dra. Isabel Cajigas Vargas  
Psicóloga Clínica  
Centro Ponceño de Autismo




## Objetivos



- ✓ Definir la resiliencia
- ✓ Conocer factores asociados
- ✓ Descubrir la resiliencia como una habilidad que se aprende y desarrolla



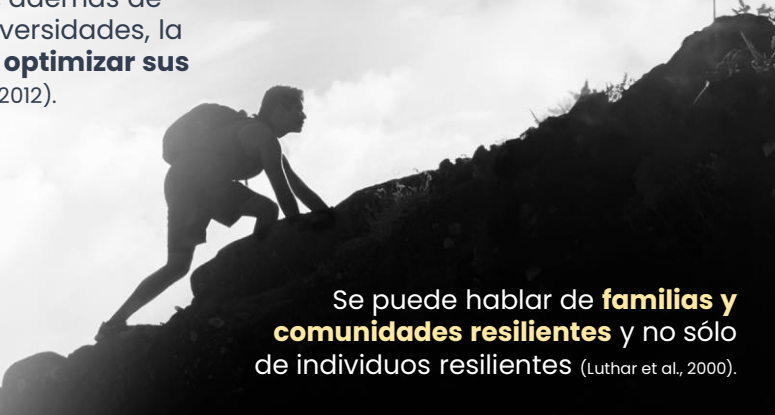


A vibrant purple flower with five petals and green leaves is growing out of a deep crack in a grey asphalt surface. The background is a blurred asphalt road.

**Resiliencia:** proceso y resultado de adaptarse exitosamente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes importantes de estrés.  
(Asociación Americana de Psicología, 2010)

# Resiliencia

**Proceso dinámico** en el cual, además de poder sobreponerse a las adversidades, la persona puede ser capaz de **optimizar sus recursos** (Kotliarenco & Cáceres, 2012).



Se puede hablar de **familias y comunidades resilientes** y no sólo de individuos resilientes (Luthar et al., 2000).

# Overcoming the Odds

High Risk  
Children  
from Birth  
to Adulthood



Emmy E. Werner and Ruth S. Smith

## Resiliencia como tema de investigación

- Estudio realizado en 1955 con 698 niños nacidos en Hawai en condiciones muy desfavorables.

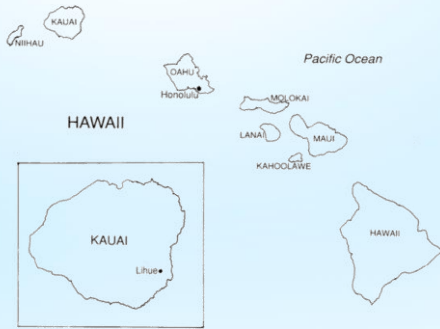


Figure 1.





- 30 años después, el 80% de estos niños había evolucionado positivamente, convirtiéndose en adultos competentes y bien integrados.
- Conclusión: todos contaban con al menos **una figura de apego** que les aceptaba incondicionalmente



*“La influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo”*

(Werner y Smith, 1982).

# Resiliencia

Capacidad **ordinaria** ≠  
Extraordinaria



**Conductas**

**Pensamientos**

**Acciones**



## Datos sobre la Resiliencia

- ✓ Las personas son mucho más resilientes **bajo condiciones adversas** de lo que podrían imaginar.
- ✓ La resiliencia es más accesible para algunas personas que para otras, pero **todas pueden** fortalecer su resiliencia.
- ✓ Las personas pueden pasar por períodos de angustia extrema, emociones negativas y mal funcionamiento y **aun así ser resilientes**.

*Meichenbaum, 2006*

# Resiliencia

Factores de riesgo  
Factores protectores

**¿ Por dónde comenzar?**



## Factores Protectores

- Recursos, procesos o características que ayudan a un individuo a amortiguar el riesgo y desarrollar resiliencia (Denhardt & Denhardt, 2010).

## Factores de Riesgo



Influencias, situaciones y características negativas que contribuyen a la probabilidad de que un individuo tenga dificultades para afrontar la vida.

- ✓ **Falta de acceso a atención médica de calidad**
- ✓ **Experimentar violencia doméstica**
- ✓ **Abuso físico, sexual o emocional**



## Factores que contribuyen a la Resiliencia





# Factores que contribuyen a la Resiliencia



**Inteligencia:** Niños con CI promedio que enfrentan un evento estresante suelen afrontar mejor la adversidad (Werner, 1995).



**Temperamento:** Niños con temperamento fácil suelen tener más confianza y están mejor preparados para aplicar las habilidades y aprovechar el apoyo social (Alim, 2008).



**Flexibilidad cognoscitiva:** Ser flexible ayuda a afrontar la adversidad (Earvolino-Ramirez, 2007; Bonanno, 2004).

# Factores que contribuyen a la Resiliencia



**Desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos:** la presencia de intereses y personas significativas fuera de la familia favorece la manifestación de comportamientos resilientes en circunstancias adversas (Fergusson y Lynskey, 1996)



**Apego Parental:** la presencia de una relación cálida, nutritiva y de apoyo, con al menos uno de los padres, protege o mitiga los efectos nocivos de vivir en ambientes adversos (Greenspan, 1997).

# Factores que contribuyen a la Resiliencia



**Sentido del humor:** juega un papel importante en la capacidad de hacer frente a la adversidad. Sirve para mejorar los mecanismos de adaptación y para moderar la intensidad de las reacciones emocionales (Earvolino-Ramirez, 2007).



**Autoestima:** Las personas con una elevada opinión de sí mismo parecen ser más resistentes a acontecimientos estresantes, se adaptan más fácilmente y tienen más redes sociales (Kaufman et al., 2004).

# Factores que aumentan la vulnerabilidad

Maltrato

Pérdida parental

Duelo y/o abandono

Conflictos familiares

IQ Bajo

Pobreza y dificultades económicas

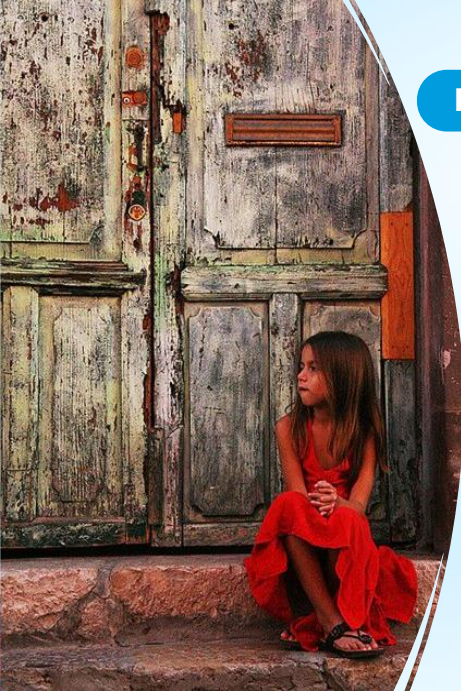
Nivel de adaptabilidad bajo

Enfermedad mental

Enfermedades físicas crónicas

Experiencias de abuso físico y/o sexual



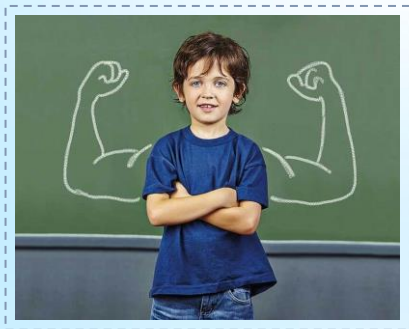


## Factores que aumentan la vulnerabilidad

- **Maltrato:** puede producir deterioro cognitivo, social, emocional y del lenguaje, alteraciones en el desarrollo de la regulación emocional, relaciones con apego inseguro, dificultades en la autonomía, relaciones inadecuadas con pares y mala adaptación escolar (Luthar, 2006).
- **Pérdida parental:** antes de los 5 años tienen > riesgo de EM, delincuencia, falta de cuidado en los hijos e inestabilidad familiar (Rutter, 1985).
- **EM de los padres:** Un factor de riesgo para problemas emocionales o conductuales es que los padres padezcan de depresión u otra EM (Rutter, 1985).

# Tres fuentes de Resiliencia

Para superar la adversidad **los niños** se basan en 3 fuentes de resiliencia



TENGO

SOY

PUEDO

## Yo tengo

- ✓ Personas a mi alrededor que me aman; no importa qué. Yo confío en ellas.
- ✓ Las personas:
  - **Me ponen límites**
  - **Me enseñan a hacer las cosas bien**
  - **Quieren que aprenda a hacer las cosas por mi cuenta**
  - **Me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro**



## Yo soy

- ✓ Una persona que otras pueden amar.
- ✓ Alguien que disfruta hacer cosas buenas para los demás.
- ✓ Respetuoso de mí mismo y de los demás.
- ✓ Alguien que asume responsabilidad de sus acciones.
- ✓ Seguro de las cosas irán bien.





## Yo puedo

- ✓ Hablar con otros sobre las cosas que me asustan o me molestan.
- ✓ Encontrar formas de resolver las situaciones.
- ✓ Controlarme cuando tengo deseos de hacer algo que no está bien o es peligroso.
- ✓ Encontrar a alguien que me ayude cuando necesito ayuda







## Formas de construir Resiliencia

- ✓ **Establecer relaciones:** Es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida.
- ✓ **Evite ver las crisis como obstáculos insuperables:** Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán.
- ✓ **Acepte que el cambio es parte de la vida:** Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar le puede ayudar a enfocarse en las que sí se pueden mejorar.

(APA, 2011)



## Formas de construir Resiliencia

- ✓ **Muévase hacia sus metas:** Desarrolle metas realistas. Haga algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque parezca que es un logro pequeño.
- ✓ **Realice acciones decisivas:** En situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda. Realizar acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, y dejar que desaparezcan.

*(APA, 2011)*



## Formas de construir Resiliencia

- ✔ **Cultive una visión positiva de sí mismo:** Desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos ayuda a construir la resiliencia.
- ✔ **Mantenga las cosas en perspectiva:** Aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio, y mantenga una perspectiva a largo plazo. Evite agrandar el evento.

(APA, 2011)



## Formas de construir Resiliencia

- ✓ **Nunca pierda la esperanza:** Mantenga una visión optimista. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.
- ✓ **Cuide de sí mismo:** Preste atención a sus necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentre relajantes. Ejercítese regularmente. Cuidar de sí mismo le ayuda a mantener su mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

(APA, 2011)

**A VECES EN LA VIDA TODO FUNCIONA BIEN**



**YA VECES OCURREN IMPREVISTOS.**



**LO IMPORTANTE ES SABER REACCIONAR**



**TRANSFORMANDO LOS PROBLEMAS EN OPORTUNIDADES**

## Referencias

Alim, T. (2008). Trauma, resilience, and recovery in a high-risk African-American population. *Am J Psychiatry*, 165, 1566-1575.

Asociación Americana de Psicología. (2011). *El Camino a la Resiliencia*.  
<https://www.apa.org>. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

Asociación Americana de Psicología. (2010). *Diccionario conciso de psicología*. Editorial El Manual Moderno.

Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *Am Psychol*, 59, 20-28.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nur Forum*, 42, 73-82.



## Referencias

- Kaufman, J., Yang, B., Douglas-Palumberi, H., Houshyar, S. et al. (2004). Social supports and serotonin transporter gene moderate depression in maltreated children. *PNAS*, 101, 17316-17321.
- Luthar, S, Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev*, 71, 543-562.
- Meichenbaum, D. (2006). Resilience and posttraumatic growth: A constructive narrative perspective. In L.G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth*. (pp. 355-368), Mahwah, NJ: Erlbaum Associates.

## Referencias

- Ports, K. A., Merrick, M. T., Stone, D. M., Wilkins, N. J., Reed, J., Ebin, J., & Ford, D. C. (2017). Adverse childhood experiences and suicide risk: Toward comprehensive prevention. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(3), 400-403. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.03.015>
- Rutter M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *Br J Psychiatry*, 147, 598-611.
- Vega-Arce, M., & Nuñez-Ulloa, G. (2017). Experiencias Adversas en la Infancia: Revisión de Su impacto en niños de 0 a 5 años. *Enfermería Universitaria*, 14(2), 124-130. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.02.004>

## Referencias

Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York, McGraw-Hill.

Werner, E. E. & Smith, R.S. (1992) *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Curr Direct Psychol Sci*, 4, 82-85.

