

APRÓXIMACIÓN TEÓRICA AL CONSTRUCTO RESILIENCIA.

THEORETICAL APPROACH TO THE RESILIENCE CONSTRUCT.

Magaly S. Ortunio C.¹ Harold Guevara R.¹

ABSTRACT

This essay aims to carry out a theoretical approach to the resilience construct through some reflections. Every day humans get on in various levels, achieving various roles and facing constant challenges of all kinds. The period lived as a student during the individual life cycle does not constitute an exception to these facts; and, it requires the appropriate use of all competences which he has. However, the occasions in which the student reflects that it does not have the necessary tools to have a triumphant result cannot be ruled out or be weakened, taking into account that the conditions for the achievement of goals are not always the best, and there are various obstacles that go beyond the individual, either personally or interpersonal, coupled with the system and own current context in which this develops; and, it must be survived by the Venezuelan citizen. That is why, the ability of people to develop psychologically well, despite of living in contexts of risk, refers both to individuals as to groups that are able to minimize and overcome the damaging effects of adversities and disadvantaged contexts.

KEY WORDS: Resilience, coping mechanisms, mental health.

RESUMEN

El presente ensayo tiene como propósito llevar a cabo una aproximación teórica al constructo de la resiliencia a través de algunas reflexiones. Diariamente los seres humanos se desenvuelven en diferentes niveles, cumpliendo variados roles y afrontando constantes retos de toda índole, el período que se vive como estudiante durante el ciclo vital individual no constituye una excepción a estos hechos y el mismo exige el uso adecuado de todas las competencias con las cuales se cuenta. Sin embargo, no se pueden descartar las ocasiones en que el estudiante refleja que no posee las herramientas necesarias para tener un resultado triunfante o se encuentran debilitadas, teniendo en cuenta que las condiciones para la consecución de las metas no siempre son las mejores y existen diferentes obstáculos que superan al individuo, ya sea en lo personal, lo interpersonal, aunado al sistema y contexto actual propio en el que se desarrolla y debe subsistir el ciudadano venezolano. Es por esto que la capacidad que tienen las personas para desarrollarse psicológicamente con normalidad, a pesar de vivir en contextos de riesgo, se refiere tanto a los individuos en particular como a los grupos que son capaces de minimizar y sobreponerse a los efectos nocivos de las adversidades y los contextos desfavorecidos.

PALABRAS CLAVE: Resiliencia, mecanismo de adaptación, salud mental.

INTRODUCCIÓN

La resiliencia se ha convertido en tópico de investigación debido a que está asociada a la salud mental y a los mecanismos de adaptación al entorno por parte del individuo. Asimismo, está relacionada con la confianza, el optimismo ante la adversidad porque permite al individuo reconocer sus propias posibilidades,

confiar en la ayuda que pueda obtener de los demás y el manejo de las circunstancias ante las cuales debe saber resistir y acometer, preservando la calidad de vida.¹

La educación superior ha presentado un proceso de expansión global, fuertemente asociado al desarrollo económico y político, este crecimiento está fundado en la necesidad de un incremento en la fuerza de trabajo cualificada, razón por la cual se ha convertido en un punto clave para que, en esta etapa de aprendizaje, el capital humano egrese con las competencias que el mercado laboral demande.

En el contexto educativo, la resiliencia juega un papel importante, ya que en éste, el individuo mide sus

Recibido: Abril, 2016 Aprobado: Mayo, 2016

¹Departamento de Salud Pública, Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela.

Correspondencia: mortunio@gmail.com

propias fuerzas frente a diferentes retos y demandas, no sólo de tipo académico sino psicosocial, sorteando situaciones exigentes que lo llevan a instancias dilemáticas en las cuales debe confrontarse a sí mismo para poder entender mejor su potencial y capacidades para fortalecerse, aprender y responder con eficacia, conservando su salud mental y su confianza en su potencial y habilidades.²

Así, la resiliencia en educación abre un nuevo campo creativo en donde se entregan las herramientas necesarias para que el estudiante mantenga la curiosidad, use la lógica, sea responsable de sí mismo, se adapte con tolerancia a la frustración y maneje cierto control para afrontar la adversidad, recupere el equilibrio, la armonía personal y de esta manera logre salir fortalecido. De modo que la institución formadora forma parte de este proceso en donde se debe promover la resiliencia como una fuente de poder para el estudiante en formación.³ Por todo lo antes expuesto y tomando en cuenta la vigencia y repercusión del tema, se realiza una puesta al día, tomando en cuenta algunas de las investigaciones que sobre resiliencia se han realizado en estudiantes de educación superior de diversos países del mundo, Latinoamérica y Venezuela.

EVOLUCIÓN CONCEPTUAL DE RESILIENCIA

Aunque la palabra resiliencia ha tomado muchos significados, procede de la palabra inglesa "resilience" que es "recuperarse o saltar hacia atrás". La raíz de la palabra resiliencia es la palabra latina "resilio" que combinada con el significado de "cia" y de "salire" significa "saltar o brincar".⁴

Las primeras definiciones del diccionario de la Resiliencia incluyen aquellas relacionadas con la física. Así, los físicos y los ingenieros aplican este concepto a todo aquello que tiene "la habilidad de recuperar o recobrar la forma, posición, etc". Después este significado se extendió a las ciencias sociales.

Recientemente, la Real Academia Española (RAE)⁵ en su página web muestra un avance de la vigésima tercera edición del Diccionario de la Lengua Española en el que ya se incluye la palabra resiliencia. Ofrece dos significados: uno ligado a la Psicología, definiéndola como "la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos"; y otro referente a la mecánica, definiéndola como "la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido".

El "significado psicológico" ofrecido por la RAE no sólo es importante por el hecho de que la palabra resiliencia esté ya incluida dentro del léxico español, sino porque dicho significado se desliga de las primeras conceptualizaciones de la Resiliencia con situaciones traumáticas asumiendo la versión rasgo de dicho concepto, es decir, como una característica de la personalidad más estable y no sólo como un estado o proceso.⁵

Diferentes autores han tratado de definir, el significado psicológico entre ellos: Becoña, quien analizó en profundidad dicho constructo y aunque es un concepto ampliamente utilizado por los psicólogos, aún no hay un completo acuerdo sobre su definición. No obstante, señala que la definición más aceptada es la llevada a cabo por Garmezy quien la definió como "la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al comenzar un evento estresante".^{6,7}

Por otra parte, Masten proporcionó una definición equivalente al considerarla como "un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo".⁸

Block y Block la consideraron como "la capacidad dinámica de un individuo para modificar su nivel modal del control del ego, en una u otra dirección, como una función de las características de la demanda del ambiente".⁹ Asimismo se espera, que la persona con "ego-Resiliencia" funcione mejor en circunstancias nuevas, cambiantes y/o irresolubles, ya que tendría la habilidad para adaptarse exitosamente a las contingencias ambientales cambiantes.

La conceptualización de la Resiliencia antes expuesta, nos permite considerada como una característica o rasgo de la personalidad del individuo, que le ayudaría a adaptarse de forma exitosa a las circunstancias ambientales, estrechamente relacionada con la concepción de inteligencia emocional dada por Goleman al afirmar, que la misma constituye un factor clave para una adaptación exitosa en las diferentes contingencias de la vida y un conjunto de metahabilidades que pueden ser practicadas, aprendidas y aplicadas.¹⁰ De esta manera, con todas las presiones a las que estamos sometidos en la vida actual, la inteligencia emocional ayuda a pasar por ellas, sentirse mejor y aprender de todas las experiencias vividas.

No obstante, y a un nivel más dinámico, Becoña⁶ señaló que existe un mayor consenso en

considerar a la Resiliencia como un proceso o fenómeno y no como un rasgo o característica de la personalidad del individuo. En contraposición, Block y Block no asocia esta capacidad dinámica del individuo a adaptarse tras un suceso altamente traumático (como sí lo hacen la mayoría de las definiciones), dejando abierta la posibilidad de aplicar el concepto de Resiliencia a situaciones estresantes no tan "extraordinarias".⁹

Fletcher y Sarkar señalaron que, a pesar de que la Resiliencia ha sido conceptualizada de muy diversas maneras, la mayoría de las definiciones están basadas alrededor de dos aspectos centrales: la adversidad y la adaptación positiva.¹¹ Por lo cual, para que la Resiliencia sea demostrada, tanto la adversidad como la adaptación positiva deben ser evidentes. Aún cuando, las inconsistencias en la delimitación específica de estos conceptos han conducido a la confusión sobre sus significados.

Por una parte, la adversidad habitualmente incluye las circunstancias vitales negativas que se conoce que están estadísticamente asociadas con dificultades de adaptación^{12,13} y que la mayoría de las mismas no constituyen grandes desastres sino más bien rupturas discretas que están inmersas en la vida cotidiana.

Para el año 2010, Davydov, Stewart, Ritchie y Chaudieu señalaron que los mecanismos de la Resiliencia pueden diferir en relación con la severidad contextual, pasando de una Resiliencia contra las dificultades cotidianas habituales, como el estrés estudiantil (es decir, adversidad media) hasta una Resiliencia contra el estrés severo ocasional, tal como lo es la pérdida de un ser querido (es decir, adversidad elevada).¹⁴

De manera tal que esta aseveración encaja con los propósitos de la presente revisión, evaluando el constructo de Resiliencia en situaciones estresantes cotidianas, tales como las que se dan en el ámbito estudiantil sin dejar de lado las circunstancias de estrés severo actual vividas en el contexto social venezolano en el que todos estamos de una u otra forma involucrados.

En esta misma dirección Luthar, Cicchetti, y Becker, enfatizaron que es importante que los investigadores definan claramente lo que ellos consideran como adversidad y proporcionen una justificación razonada de la misma.¹⁵

Por otra parte, la adaptación positiva ha sido definida como la competencia social conductualmente

manifestada o el éxito en las tareas del desarrollo¹⁶ y la misma debe ser conceptualmente apropiada a la adversidad examinada en términos del dominio evaluado y con criterios rigurosos.¹¹

Cuando se investiga y analiza la adaptación positiva no se debe olvidar el contexto sociocultural en el que el individuo opera. De esta manera, y debido a que la Resiliencia se manifiesta en varios contextos, los investigadores deben sensibilizarse ante los factores socioculturales que contextualizan cómo es definida o se pone de manifiesto la resiliencia en diferentes poblaciones^{11,17} todo esto sobre la base del debate existente en torno a la conceptualización de la misma como un rasgo o como un proceso.¹⁸

La Resiliencia concebida como un rasgo, representa una constelación de características que permiten a los individuos adaptarse a las circunstancias que se encuentran,^{19,20} esto sugiere que la Resiliencia es una cualidad o rasgo de la personalidad que se tiene o no se tiene.¹⁵ Mientras que cuando se ha conceptualizado como un proceso dinámico que cambia a lo largo del tiempo, que incluye la adaptación positiva dentro de un contexto de adversidad significativa,¹⁵ se reconoce que los efectos de los factores protectores y promotores pueden variar contextualmente (desde una situación a otra) y temporalmente (a través de una situación y de la vida de una persona).¹¹

Más allá de las conjeturas de su conceptualización, algunos autores se han encargado de clasificar las características de la Resiliencia, siendo una de las más importantes la realizada por Polk en el año 1997 quien encontró cuatro patrones para la Resiliencia.²¹ Uno el patrón disposicional, que consiste en los atributos del físico y psicológicos relacionados con el ego. El patrón relacional incluye las características de los roles y relaciones que influyen en la Resiliencia. El patrón situacional referido a la aproximación característica a las situaciones o estresores y se manifiesta como las habilidades de valoración cognitiva, y de solución de problemas, así como los atributos que indican una capacidad para la acción frente a una situación. Por último se encuentra el patrón filosófico el cual se manifiesta por las creencias personales. Mientras que Gazmeri había considerado cuatro años antes tres factores principales (la personalidad del individuo, su familia y la disponibilidad de apoyo social) en una situación estresante.⁷

Durante las tres últimas décadas (1996-2016) algunos investigadores han propuesto numerosas teorías de la Resiliencia, la mayoría de las cuales tienen

aspectos comunes; para Fletcher y Sarkar, existe la noción de que la Resiliencia es un proceso dinámico que cambia a lo largo del tiempo y que la interacción de un amplio rango de factores determina si un individuo es o no resiliente.¹¹

De tal forma que, aunque la Resiliencia es considerada como el resultado más deseable en la mayoría de las teorías, algunos investigadores incluyen otros indicadores de resultado (positivo) en las mismas como el afrontamiento óptimo, la satisfacción laboral y la productividad. Aunque la mayoría de las teorías de la Resiliencia son específicas a poblaciones particulares, existen teorías genéricas que pueden ser aplicadas en diferentes grupos de personas y situaciones potencialmente estresantes. Un ejemplo de estas teorías es la meta-teoría de la Resiliencia de Richardson.²²

Sin embargo, el creciente interés en los últimos años por el constructo de Resiliencia ha llevado a que se relacione con otros conceptos que se han considerado como equivalentes, elementos centrales o sustitutos del mismo,⁶ siendo estos el de competencia, considerándose como un constructo que lleva a realizar resultados resilientes y el de vulnerabilidad, constituyendo el polo opuesto de la Resiliencia.

Por un lado, se han señalado como factores que promueven la Resiliencia el locus de control interno y el estilo atribucional positivo. Por otra parte, la Resiliencia se diferencia de la recuperación en que es más estable en el tiempo. De esta manera, la recuperación está caracterizada por un periodo temporal seguido de una restauración gradual hacia niveles saludables de funcionamiento, mientras la Resiliencia se refiere a la habilidad de los individuos para mantener los niveles normales de funcionamiento.¹¹ Finalmente, también se ha relacionado con los factores de riesgo y protección, pudiendo ser considerada como parte de los últimos; siendo, la dureza (o "hardiness") el concepto más ampliamente asociado con la Resiliencia.⁶

Habitualmente la resiliencia ha sido asociada con el afrontamiento del estrés,^{17,23,24} al considerarla como un proceso de afrontamiento a los estresores, la adversidad, el cambio o la oportunidad.²² Aunque ambos términos han sido empleados como conceptos intercambiables, existe un conjunto de evidencias que sugieren que son constructos distintos conceptualmente. Por esto, Fletcher y Sarkar afirmaron que la Resiliencia influye en cómo un suceso es valorado mientras que el afrontamiento se refiere a las estrategias utilizadas una vez realizada la valoración de la situación estresante.¹¹

Por otra parte existe otra distinción fundamental entre la Resiliencia y el afrontamiento la cual está relacionada con las consecuencias asociadas al proceso de estrés. La Resiliencia predice una respuesta positiva a la situación estresante (la experiencia de emociones positivas) mientras que el afrontamiento puede ser positivo (solucionando el problema) o negativo (negando la situación).

Recientemente el constructo de Resiliencia se ha relacionado de forma muy potente con la Psicología Positiva, esto ya que los promotores de este movimiento defienden una visión de la experiencia humana que incluye un conocimiento de las fortalezas humanas, talentos y virtudes;²⁵ también se recomienda un cambio desde los enfoques orientados en las debilidades a aquellos centrados en las fortalezas que permiten a los individuos sobrevivir y crecer incluso a la hora de afrontar la adversidad.²² Tomando en cuenta lo antes referido, aunque el constructo de Resiliencia encaje a la perfección con los fundamentos de la corriente de la Psicología Positiva (y compartan elementos comunes), el mismo se trata de un constructo independiente y que puede ser empleado en cualquier corriente psicológica de forma general, evitando su exclusividad a una sola corriente.⁶

MEDIDAS DE LA RESILIENCIA

La Resiliencia no sólo varía sustancialmente en su definición como ya se ha evidenciado sino también, en su medida. Esto sobretodo y como consecuencia de que no existe un constructo teórico común subyacente para la investigación tan heterogénea que se ha llevado a cabo hasta el momento. Todo esto implica que la evaluación y comparación de los hallazgos sea extremadamente complicada y que los instrumentos de medida sean por tanto diferentes,¹⁴ constituyendo un obstáculo para el desarrollo de un adecuado modelo biopsicosocial de Resiliencias, la falta de medidas adecuadamente validadas de este constructo.¹⁹

Existe una serie de instrumentos de medida para evaluar el constructo de Resiliencia. Algunas escalas miden la Resiliencia directamente, mientras que otras la miden indirectamente a través de distintos factores que la componen. Por otro lado, unas escalas son multidimensionales mientras que otras poseen una estructura unidimensional de la Resiliencia.²⁶ Entre los instrumentos de medida se encuentran: "Adolescent Resilience Scale" (ARS) elaborado por Oshio, Kaneko, Nagamine y Nakaya, en el 2003; "Baruth Protective Factors Inventory" (BPMFI) diseñado por Baruth y Carroll,

en el 2002; "Brief-Resilient Coping Scale" (BRCS) construido por Sinclair y Wallston, en el 2004; "Connor-Davidson Resilience Scale" (CD-RISC) confeccionado por Connor y Davidson, en el 2003; "Ego-Resiliency Scale" (ER89). La ER89 desarrollada por Block y Kremen; "Resilience Scale" (RS) planteada en 1993; "Resilience Scale for Adults" (RSA) creado por Friborg, Hjemdal, Rosenvinge y Martinussen.^{19,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37}

JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ESTUDIO DE LA RESILIENCIA

El estudio de la Resiliencia en Psicología y Psiquiatría procede de los esfuerzos por conocer la etiología y desarrollo de psicopatologías, especialmente de los niños en riesgo de desarrollarla debido a enfermedades mentales de los padres, problemas perinatales, conflictos interpersonales, pobreza o una combinación de varios de estos factores. Siendo los eventos vitales más estudiados el divorcio de los padres y los estresores traumáticos entre ellos el abuso, el abandono y la guerra.

De tal forma que las primeras teorías de la Resiliencia enfatizaron la identificación de las características de la infancia asociadas con consecuencias positivas a la hora de afrontar la adversidad.^{38,39} Por lo que no se podía afirmar, como se hacía hasta ese momento, que una infancia infeliz determina la vida del niño, siendo por tanto el resultado un adulto insatisfecho con su vida.⁴⁰ Esta dirección de investigación fue posteriormente extendida para incluir los factores externos protectores que pueden promover la Resiliencia, tales como los grupos afectivos y las relaciones de apoyo con adultos.¹⁵

Las teorías actuales consideran a la Resiliencia como un constructo multidimensional, dependiendo del autor, el estudio de la Resiliencia se ha centrado en tres componentes: el estudio de los riesgos, el estudio de los factores protectores y el estudio de las características de la persona resiliente.⁴¹

En tal sentido, se han identificado algunos de los riesgos que pueden llevar a los individuos y sobre todo los niños a la pérdida del equilibrio, de la adaptación, del bienestar subjetivo y del desarrollo personal: como la pobreza, privación, familia rota, maltrato infantil o situaciones de desastre y desamparo.⁴² Resulta válido destacar que estos factores no suelen producirse de forma aislada, sino combinada y actúan acumulativamente, sin ser positiva la predicción de la conducta.

No obstante, existen algunos niños e individuos que en tales contextos se adaptan, no sólo en el sentido pasivo de la supervivencia, sino en el positivo del desarrollo personal y social, por lo que deben existir determinados factores de protección y desarrollo que favorezcan dicha adaptación. En torno a este hecho coexisten dos grandes tipos de factores protectores ante los riesgos: las características interpersonales de la familia y el apoyo social. Las relaciones interpersonales dentro de la familia, incluso en contextos de pobreza y privación, tienen un alto valor protector y desarrollo del sentimiento de valía personal. De esta manera, las relaciones afectivas calurosas y autónomas, con los padres, o en general con los miembros de la familia, generan un sentimiento de protección personal incluso en contextos críticos. El apoyo social tiene igualmente un valor externo de accesibilidad a los pocos e insuficientes medios disponibles. El colegio, los profesores, u otras instituciones, políticas, religiosas, deportivas o grupales, proporcionan un sentimiento de identidad social y colectiva y de manejo de recursos complementarios.⁴³

En cuanto al componente de las características de las personas resilientes, tales como la competencia personal, el uso de recursos personales y de resolución de problemas, Rutter afirmó que la persona resiliente se caracteriza por un sentimiento de autoconfianza, de creencia en la propia capacidad personal y habilidad de resolver problemas. Mientras Moreno considera que tales variables personales se asimilan a las propuestas por Erickson acerca de las cualidades básicas que hay que adquirir a lo largo del ciclo vital.^{38,41} Es por esto que en esta línea, la investigación ha tratado de esclarecer cómo favorecer el desarrollo de tales capacidades.

No obstante, todo lo anterior, sólo recientemente los investigadores clínicos han aceptado comprometerse para entender la adaptación positiva a pesar de la adversidad. Por ejemplo, Charney desarrolló un modelo de los sistemas psicobiológicos implicados en la adaptación resiliente que sigue al estrés agudo. Basado en modelos previos de bases neurales de recompensa, motivación, miedo condicionado y comportamiento social, proponiendo un modelo integrado de Resiliencia y vulnerabilidad que incorporaba varias regiones cerebrales y numerosos mediadores neuroquímicos, neuropéptidos y hormonales de la respuesta al estrés agudo.⁴⁴

Este tipo de modelo teórico puede ayudar a equilibrar el abrumador enfoque en la psicopatología relacionada con el estrés que ha caracterizado durante

mucho tiempo este campo de investigación. Desde el año 2000 Tsuang sugirió, que la investigación en los factores que promueven la Resiliencia podía tener implicaciones clínicas muy importantes, particularmente para las intervenciones preventivas, apuntando que en el futuro los estudios genético-moleculares podían ayudar a desvelar los mecanismos que subyacen a la Resiliencia, y que podían revelar los tratamientos psicológicos y farmacológicos más convenientes;⁴⁵ lo que ha sido propuesto también por investigadores como Wu G y cols.,⁴⁶ en su estudio de neurobiología de la resiliencia y sus implicaciones para promoverla, al plantear que además de los factores psicosociales de la resiliencia, los hallazgos de la genética, epigenética y los factores neuroquímicos considera que permanecen en discusión los patrones y circuitos neurales involucrados en la mediación de la misma; planteando que el crecimiento del conocimiento de los factores de la resiliencia conduciría al desarrollo de fármacos e intervenciones para aumentar la resiliencia y mitigar sus consecuencias adversas.

La Resiliencia puede ser considerada más que como una simple recuperación a la ofensa como el crecimiento o la adaptación positiva siguiente a los períodos de disrupción homeostática.^{22,47} Aunque la adaptación positiva en respuesta a la adversidad extrema fue originariamente pensada para referirse a los "individuos extraordinarios", la investigación más reciente sugiere que la Resiliencia es relativamente común entre los niños y los adolescentes expuestos a las carencias, el trauma, y la adversidad.⁸ En relación a este último aspecto, resulta necesario destacar que la mayor parte de la investigación en Resiliencia ha sido conducida hacia poblaciones más jóvenes y poco es sabido de cómo opera la Resiliencia en la edad adulta.

Teniendo en cuenta lo antes planteado sobre la poca atención que ha recibido la población adulta, hay que considerar la posible reconceptualización del concepto de Resiliencia; ya que a menudo ha sido asociado con la posibilidad de que un individuo exhiba alguna forma de psicopatología como una consecuencia de un suceso traumático experimentado en su vida estando así tradicionalmente asociado a la enfermedad, con lo cual si no se quiere que la Resiliencia esté absolutamente asociada con la psicopatología, en esta población la reconceptualización debe involucrar el papel de la resiliencia en el afrontamiento; Miller señaló que la conducta o comportamiento resiliente es más que si un individuo tiene o no síntomas patológicos o trastornos de alguna clase después de experimentar un gran suceso traumático en su vida.⁴⁸

Esta aproximación al constructo de Resiliencia, alejándolo de la psicopatología, debe buscar evaluarlo en situaciones estresantes cotidianas, tales como las que se dan en el ámbito estudiantil, sin plantear su asociación con acontecimientos altamente traumáticos muy a pesar de la situación actual que confronta el hecho mismo de la realidad venezolana.

Respecto a las investigaciones en las que se han relacionado específicamente a la Resiliencia con el bienestar (considerado éste desde un enfoque psicológico), la mayoría se han llevado a cabo desde el marco de la Teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas.^{48,49} Desde esta teoría se asume que, como las emociones positivas son útiles para contrarrestar los efectos de las emociones negativas (mediante la ampliación de los repertorios de "pensamiento-acción"), las emociones positivas (como la felicidad o bienestar) pueden resultar útiles para construir recursos personales ante circunstancias adversas, tales como la Resiliencia.

En concordancia con esto, Tugade y Fredrickson mostraron una investigación en la que las diferencias individuales en Resiliencia predicen la habilidad de sacar provecho de las emociones positivas cuando se hace frente a experiencias emocionales negativas.²⁴ Por ejemplo, las personas resilientes emplean frecuentemente el humor como estrategia de afrontamiento,^{50,51} lo cual ha demostrado que ayuda a las personas a afrontar efectivamente las situaciones estresantes concluyendo que las personas resilientes recurren más frecuentemente a las emociones positivas (como la felicidad) para afrontar el estrés.⁵²

Desde esa teoría se ha comprobado que las emociones positivas conducen a más altos niveles de Resiliencia en el futuro^{53,54} y que la Resiliencia también alcanza sus efectos parcialmente mediante las emociones positivas.⁵⁵ De tal forma, que las personas con altos niveles de Resiliencia tienen más emociones positivas que las personas menos resilientes, cuando hacen frente a un estresor, incluso cuando experimentan emociones negativas al mismo nivel.

Asimismo, se ha demostrado que la diferencia en más de las emociones positivas en las personas resilientes explica su mejor habilidad para recuperarse de la adversidad y el estrés, prevenir la depresión y continuar creciendo. Por otra parte, aún en la misma vida cotidiana las emociones positivas predicen el aumento de la Resiliencia.^{24,55,56,57}

A la postre de lo antes expuesto, la Resiliencia se ha constituido en un constructo y en una característica de la personalidad muy importante en los países latinoamericanos. Esto ha despertado un especial interés que pudiera ser debido a las situaciones económicas, sociales y políticas de riesgo para el desarrollo en Latinoamérica y el contexto actual venezolano, convirtiéndose por tal razón, la Resiliencia en un tema relevante tanto teórico como práctico.

Países como Argentina, en la Universidad Nacional de Lanús, han creado el Centro Internacional de Información y Estudios de la Resiliencia; por otra parte y muy particularmente en el ámbito familiar resulta de mucha vigencia en la realidad venezolana, el desarrollo del concepto de Resiliencia familiar, tan vital para que toda familia tenga la capacidad de resistir a las adversidades, siguiendo esta misma orientación.^{58,59}

Igualmente vale la pena destacar que la Resiliencia ha sido investigada no sólo en pacientes, sino también en el propio personal de salud. Estos estudios se han visto apoyados por el hecho de que los profesionales son testigos directos del sufrimiento humano y hacen frente a un entorno laboral adverso y estresante muy vigente y de manifiesto en las circunstancias por las que atraviesa particularmente Venezuela; en este sentido los factores que fomentan este entorno laboral adverso, además del hecho de tratar con personas enfermas que están sufriendo, incluye déficit de personal sanitario con experiencia, una plantilla envejecida, la contratación habitual de personal eventual, el acoso y la violencia por parte de los propios pacientes, la falta de autonomía profesional, cambios organizativos impuestos, cuestiones relacionadas con la salud y seguridad laboral y la reestructuración constante.⁶⁰ Todos estos factores contribuyen a la

formación de un ambiente laboral que puede ser considerado como hostil, abusivo y poco gratificante al cual también se encuentra expuesto el estudiante de medicina.^{61,62}

Ante estas circunstancias surgen dos opciones, una vez formados algunos profesionales de la salud, abandonan el sistema sanitario por causa de los factores asociados con la adversidad en el trabajo; mientras por el contrario, a pesar de estas dificultades muchos otros profesionales eligen permanecer en su puesto de trabajo prestando asistencia sanitaria, sentirse satisfechos con su trabajo, y sobrevivir e incluso desarrollarse a pesar de un clima adverso en el entorno laboral.^{62,63,64} Sin embargo, de aquellos que permanecen, muchos manifiestan consecuencias aún más graves relacionadas con el estrés tales como el síndrome de Burnout.^{62,65}

Afortunadamente la mayoría de este personal no abandona el ejercicio de la profesión, teniendo en cuenta la constante exposición al sufrimiento humano y a un continuo entorno laboral adverso, con lo que la Resiliencia se pudiera considerar una característica esencial e inherente a los profesionales para el desarrollo de la asistencia sanitaria diaria.⁶⁶

Ya para finalizar muchos autores afirman que la Resiliencia es un rasgo inherente a estos profesionales, para que puedan ser capaces de afrontar y adaptarse a un entorno laboral de por sí estresante, caracterizado por situaciones difíciles dadas a partir del continuo contacto con personas enfermas y en condiciones laborales no idóneas; en tanto que otros recomiendan a los profesores y demás formadores del personal en salud prepararlos mejor para mantener una resiliencia profesional y personal adecuadas.⁶⁷

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Werner E. High risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Ortho Psychiatry* 1989; 59(1): 72-81.
- 2) Álvarez L, Cáceres L. Resiliencia, Rendimiento Académico y Variables Sociodemográficas en Estudiantes Universitarios de Bucaramanga (Colombia). *Psicología Iberoamericana*. 2010; 18(2):37-46.
- 3) López Y, Martínez C, Serey Y, Velasco A, Zúñiga C. Factores de Resiliencia en Estudiantes de Carreras Pedagógicas de una Universidad Estatal de la Región de Valparaíso. *Revista de Psicología – Universidad Viña del Mar* 2013; 3(5):76-89.
- 4) Simpson J. *Oxford English Dictionary* (3ª ed.). New York: Oxford University Press 2005.
- 5) Real Academia Española. *Diccionario de la Lengua Española*. Vigésima Tercera Edición. 2014. Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw> Consulta: 02/03/16.
- 6) Becoña E. Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2006; (11): 125-146.
- 7) Garmezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 1991; (31): 416-430.
- 8) Masten A. S. Ordinary magic. Resiliency processes in development. *American Psychologist*, 2001; (56): 227-238.
- 9) Block J y Block J. H. The role of ego control and ego resiliency in the organization of Behavior. En W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 1980; 39-101.
- 10) Goleman D. *La inteligencia emocional*. Buenos Aires. Javier Vergara 2003.
- 11) Fletcher D y Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 2013; (18): 12-23.
- 12) Tannenbaum B y Anisman H. Impact of chronic intermittent challenges in stressor-susceptible and resilient strains of mice. *Biological Psychiatry*, 2003; (53): 292-303.
- 13) Davis M. C, Luecken L y Lemery-Chalfant K. (Eds.). Resilience in common life [número especial]. *Journal of Personality*, 2009; 77.
- 14) Davydov D, Stewart R, Ritchie K y Chaudieu I. Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 2010; (30): 479-495.
- 15) Luthar S S, Cicchetti D, y Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2000; (1): 543-62.
- 16) Luthar S. S. y Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 2000; (12): 857-85.
- 17) Claus-Ehlers C. Sociocultural factors, resilience and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2008; (29): 197-212.
- 18) Windle G. What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 2011; (21): 152-169.
- 19) Connor K. M. y Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003; (18): 76-82.
- 20) Block J y Block J. H. The role of ego control and ego resiliency in the organization of behavior. En W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology* Hillsdale, NJ: Erlbaum. 1980; (13): 39- 101.
- 21) Polk L. V. Towards a middle range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 1997; (19):1-13.
- 22) Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 2002; (58): 307-321.
- 23) Leipold B y Greve W. Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 2009; (14): 40-50.
- 24) Tugade M. M. y Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004; (86): 320-333.

- 25) Seligman M. E. P. y Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2000; (55): 5-14.
- 26) Ahern N. R, Kiehl E. M, Sole M. L. y Byers J. A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 2006; (29): 103-125.
- 27) Campbell-Sills L, Cohan S. L. y Stein M. B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 2006; (44): 585-599.
- 28) Oshio A, Kaneko H, Nagamine S y Nakaya M. Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, 2003; (92): 1217-22.
- 29) Baruth K. E. y Carroll J. J. A formal assessment of resilience: The Baruth Protective Factors Inventory. *The Journal of Individual Psychology* 2002; (58): 235-244.
- 30) Sinclair V. G y Wallston K. A. The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment* 2004; (11): 94-101.
- 31) Campbell-Sills L y Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 2007; (20): 1019-28.
- 32) Vaishnavi S, Connor K. y Davidson J. R. T. An abbreviated version of the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry Research*, 2007; (152): 293-297.
- 33) Block J y Kremen A. M. IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and social Psychology*, 1996; (70): 349-361.
- 34) Roth E. y Lacoa D. Análisis psicológico del emprendimiento en estudiantes universitarios: Medición, relaciones y predicción. 2009 Disponible en: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v7n1/v7n1a5.pdf> Consulta: 21/03/2016.
- 35) Wagnild GM y Young HM. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1993; (1): 165-178.
- 36) Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH y Martinussen M. A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2003; (12): 65-76.
- 37) Friborg O, Barlaug D, Martinussen M, Rosenvinge JH y Hjemdal O. Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2005; (14): 29- 42.
- 38) Rutter M. Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 1985; (147): 598-611.
- 39) Werner EE. Resilient children. *Young Children*, 1984; (40): 68-72.
- 40) Cyrulnik B. Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa 2002.
- 41) Moreno B. La personalidad emocional. En B. Moreno, *Psicología de la personalidad: Procesos*. Madrid: Thompson-Paraninfo. 2007; 187-260.
- 42) Glantz M y Johnson J. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers 1999.
- 43) Garmezy N. Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 1993; (56): 127-36.
- 44) Charney DS. Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for adaption on extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 2004; (161): 195-216.
- 45) Tsuang M. Genes, environment, and mental health wellness. *American Journal of Psychiatry*, 2000; (157): 489-491.
- 46) Wu G, Feder A, Cohen H, Kim J, Calderon S, Charney D, Mathé A. Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2013; (7): 1-10. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3573269/> Consulta 26/03/15.
- 47) Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004; (59): 20-28.
- 48) Miller ED. Reconceptualizing the role of resiliency in coping and therapy. *Journal of Loss and Trauma*, 2003; (8): 239-246.

- 49) Fredrickson BL. What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 1998; (2): 300-19.
- 50) Werner E, Smith R. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press: 1992.
- 51) Wollin SJ y Wollin S. *Bound and determined: Growing up resilient in a troubled family*. New York: Villard 1993.
- 52) Gable S, Gosnell C. Approach and Avoidance Behavior in Interpersonal Relationships. *Emotion Review* 2013 5: 269 disponible en: https://labs.psych.ucsb.edu/gable/shelly/sites/labs.psych.ucsb.edu.gable.shelly/files/pubs/gable_gosnell_2013.pdf Consulta: 15/02/16.
- 53) Cohn MA y Fredrickson BL. Positive emotions. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2ª ed.). New York: Oxford University Press 2009; 13-24.
- 54) Fredrickson BL y Joiner T. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional wellbeing. *Psychological Science*, 2002; (13):172-175.
- 55) Cohn MA, Fredrickson BL, Brown SL, Mikels JA y Conway AM. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 2009; (3): 361-368.
- 56) Fredrickson BL, Tugade M, Waugh CE y Larkin GR. What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003; (84): 365-376.
- 57) Ong AD, Bergeman CS, Bisconti TL y Wallace KA. Psychological resilience, positive emotions and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006; (91): 730-749.
- 58) Melillo A y Suárez Ojeda E. *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós 2001.
- 59) Ravazzola MC. *Resiliencias familiares*. En A. Melillo y E. Suárez Ojeda (Comps.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós 2001;103-22.
- 60) Jackson D, Firtko A y Edenborough M. Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 2007; (60): 1- 9.
- 61) Jackson D, Clare J y Mannix J. Who would want to be a nurse? Violence in the workplace: a factor in recruitment and retention. *Nursing Management*, 2002; (10): 13-20.
- 62) Strachota E, Normandin P, O'Brien N, Clary M y Krukow B. Reasons registered nurses leave or change employment status. *Journal of Nursing Administration* 2003; (33): 111-17.
- 63) Cline D, Reilly C y Moore J. What's behind RN turnover? Uncover the "real reasons" nurses leave. *Nursing Management*, 2003; (34): 10-53.
- 64) Jackson D, Mannix J y Daly J. Retaining a viable workplace: A critical challenge for nursing. *Contemporary Nurse*, 2001; (11): 163-172.
- 65) McVicar A. Workplace stress in nursing: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 2003; (44): 633-42.
- 66) Tusaie K y Dyer J. Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 2004;(18): 3-8.
- 67) Hodges HF, Keeley AC y Grier EC. Professional resilience, practice longevity, and Parse's theory for baccalaureate education. *Journal of Nursing Education*, 2005; (44): 548-54.