

DOI: <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0050>

RESILIENCIA Y PSICOTERAPIA

RESILIENCE AND PSYCHOTHERAPY

Pedroso-Roller Taimy ¹

¹ Estudiante de la Maestría Académica con Trayectoria de Investigación en Psicología, Mención Psicoterapia. Instituto de Posgrado, Universidad Técnica de Manabí, UTM. Portoviejo, Ecuador.
Correo: tpedroso4871@utm.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6471-6786>

Resumen

La resiliencia es la capacidad que tienen los sujetos, grupos o comunidades para desarrollarse favorablemente a pesar de las dificultades y situaciones negativas que hayan podido enfrentar. A través de los años el término resiliencia ha ganado una gran importancia para la psicología y el trabajo psicoterapéutico. Esta revisión bibliográfica tuvo como objetivo exponer algunos de los antecedentes de resiliencia, los factores de riesgo, de protección, así como el potencial que tiene la resiliencia y su relación con la psicoterapia. Se identificaron los factores de riesgos y aquellos que generan resiliencia. Esta capacidad de afrontar con un enfoque positivo las adversidades del medio puede ser mejorada con la acción del tutor de resiliencia. Esta intervención puede contribuir a minimizar los factores de riesgo que disminuyen la eficacia terapéutica y potencializa la capacidad de generar resiliencia en los individuos grupos o comunidades objeto de estudio.

Palabras clave: resiliencia, psicología, psicoterapéutica, tutor.

Abstract

Resilience is the ability of individuals, groups or communities to develop favorably despite the difficulties and negative situations they may have faced. Over the years the term resilience has gained great importance for psychology and psychotherapeutic work. The objective of this bibliographic review was to expose some of the antecedents of resilience, risk factors, protection factors, as well as the potential that resilience has and its relationship with psychotherapy. Risk factors and those that generate resilience were identified. This ability to face adversities in the environment with a positive approach can be improved with the action of the resilience tutor. This intervention can help minimize risk factors that decrease therapeutic efficacy and enhance the ability to generate resilience in the individuals, groups or communities under study.

Keywords: resilience, psychology, psychotherapy, tutor.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 13 de julio de 2021.

Fecha de aceptación: 18 de octubre de 2021.

Fecha de publicación: 12 de noviembre de 2021.

1. Introducción

Las catástrofes a nivel global y emergencias de gran complejidad han llamado la atención de diferentes disciplinas. En esta dirección existe gran interés para la psicología analizar cómo el individuo, los grupos y las comunidades hacen frente a las adversidades y cómo salen reforzadas. Por tal razón diversos estudios han destacado la resiliencia en la confrontación de catástrofes y desastres (Ntontis et al; 2018)

El concepto de resiliencia data desde la década de los cuarenta y ha sufrido una notable transformación a través del tiempo (Becoña 2006; Becca 2012; Hanburry & Indart 2013). Pero, en la actualidad tiene una gran importancia para la psicología y la psicoterapéutica (Walsh 2015). La definición de resiliencia es compleja y aún no existe una terminología generalizada por los procesos evolutivos que han ocurrido en tiempo (Ruiz –Román, Molina & Acaide 2019). Pero, en la psicología los autores contemporáneos, la definen como "la capacidad de sobreponerse y volver a la normalidad después de vivir momentos críticos y adaptarse luego

de experimentar alguna situación inusual e inesperada. (Alzugaray & Wlodarczyk 2020).

Existe un grupo importante de factores de riesgo que pueden disminuir la capacidad de resiliencia del individuo y estos han sido estudiados recientemente. al igual que los elementos relacionados con la protección y potencial de resiliencia. En este contexto, se ha puesto un mayor énfasis en los estudios asociados al papel que juega la familia, el entorno social (Barreo, Ospina, Rincón & Rojas 2018), el temperamento y la experiencia de las personas (Ramognini 2018). En este sentido, la posibilidad de generar un equilibrio, entre la afectación del entorno depende de la integridad física y mental del individuo. Esta acción es lo que literalmente puede considerarse como resiliencia (García-Vega & Domínguez, 2013).

En este contexto se ha realizado esta revisión bibliográfica que tiene como objetivo exponer algunos de los antecedentes de resiliencia, los factores de riesgo, de protección y potencial de resiliencia y su relación psicoterapéutica.

2. Desarrollo

2.1. Antecedentes y concepto de resiliencia

De acuerdo con lo planteado por Becoña (2006), el estudio de la resiliencia en psicología surge del interés por conocer el origen y desarrollo de la psicopatología, especialmente de los niños en riesgo producto de múltiples condiciones, tales como enfermedades mentales de los padres, problemas perinatales, conflictos interpersonales, pobreza o una combinación de varios de estos factores.

En este sentido, las orientaciones de estos estudios tuvieron como fin valorar, las características de los individuos (Maltby et al., 2015), el entorno (Becvar, 2013) y recientemente aquellas enfocadas en la resiliencia comunitaria (Ponce, Aguilar & Basabe, 2021). Pero, las investigaciones que mayor impacto han tenido son aquellas, que proponen una orientación interaccionista (Hanbury & Indart, 2013).

- **Resiliencia individual**

Los estudios iniciales de resiliencia individual tuvieron como objetivos

identificar las características de los individuos resilientes. En esta dirección y después de múltiples investigaciones fueron dadas a conocer las principales cualidades más relevantes de las personas resilientes dentro de las cuales fueron destacadas las siguientes: introspección, independencia, moralidad, capacidad de relacionarse, el humor, la creatividad e iniciativa, la responsabilidad social la ilusión de nuevas metas u objetivos y la búsqueda de tutores resilientes (Werner y Smith, 1982; Rutter, 1985, Wolin & Wolin, 1993).

Más tarde, estas investigaciones le dieron una mayor importancia al entorno y el ambiente al desarrollo de los individuos y se consideró, que la construcción de resiliencia estaba vertebrada sobre el apego seguro, el sistema familiar, los grupos de pares o iguales, la cultura y la sociedad.

Es así, que a partir de este punto la capacidad resiliente fue considerada como un proceso donde el cerebro humano como el procesador de la información, la enunciación de diferentes habilidades para enfrentar y solucionar los problemas juega un papel fundamental (Costa, Fores y

Burguet ,2014; Ungar, 2015). Esto sugiere, que cualquier trastorno psicopatológico directo o indirecto puede contribuir a minimizar o inhibir la capacidad de resiliencia. Por lo tanto, la resiliencia desde una concepción sistémica trasciende los límites de una idea individualista y permite considerar la cultura, la comunidad y las relaciones socioeducativas como otros elementos importantes en los procesos resilientes (Costa, Forés y Burguet, 2014).

- **Resiliencia comunitaria**

En los últimos años se han realizado varias investigaciones que han puesto de manifiesto, que la resiliencia no solo es un fenómeno individual sino, además, se halla íntimamente relacionado con el desarrollo de las comunidades. Por consiguiente, han surgido múltiples estudios encaminados a demostrar el papel de la comunidad como generadora de resiliencia (Fores y Grane, 2008; Malariaga, 2014; Soler, Trilla, Jimenez, & Ucar,2017).

Según Alzugaray, 2018), la resiliencia de un grupo o comunidad se reconoce cuando estos son capaces de sobreponerse a eventos

adversidades naturales o sociopolíticas, a través del uso de estrategias colectivas, implican: la regulación de emociones compartidas, la disposición y uso de recursos tanto materiales como humanos de la comunidad y la percepción de la competencia y capacidad de la comunidad para afrontar los desafíos y obtener determinados logros.

En este contexto, en la República del Ecuador y especialmente en la Provincia de Manabí después del terremoto del 2016 y más recientemente, la Pandemia del COV-19, se observa una capacidad de resiliencia individual expresa en los avances socio económico individuales, que permiten sugerir que en el futuro sería útil efectuar estudios encaminados a identificar las fuentes que generan de resiliencia individual y comunitaria.

En este sentido, puede servir de referencia, el estudio de Ruiz-Román, Calderón y Juárez (2017) quienes señalaron, que cuando las personas están expuestas a situaciones de riesgo o ante determinadas adversidades, la comunidad puede llegar a promover la solidaridad para que la situación

adversa desaparezca, para que pueda generarse una cultura de lucha y cooperación ante la calamidad. Además, los trabajos de Esteves, Ruiz-Roman, & Rascon (2008); Allan & Ungar(2014) y Wash(2015), quienes han indicado que , la solidaridad individual y colectiva en raizada en una cultura ancestral, donde la familia no solo es capaz de crear una red de solidaridad familiar sino que hace trascender está a la comunidad ante las adversidades juega también un papel importante .Ello asociado a la labor de otras instituciones sociales y educativas(Azorin , 2017 ; Ruiz, -Roman, Molina,2019). Esto sugiere, que estos ambientes se pueden generar procesos resilientes y pueden ser estructuras de apoyo significativas en la construcción de la resiliencia.

2.2. Factores de riesgo

Recientemente, se ha abordado con mucha atención el papel que juegan los factores de riesgo en la configuración de resiliencia. Según García del Castillo et al., (2016), como factor de riesgo se describen aquellas características, internas o externas, que hacen que aumente la probabilidad de que un fenómeno

determinado se produzca, aunque, otros los identifican como un atributo individual, el contexto ambiental cuya presencia aumenta la probabilidad de que se desencadene un comportamiento (Von Bagen,2011). El cual puede ser positivo si desarrolla resiliencia o negativo cuando no se manifiesta esta o su nivel es bajo.

En términos generales estos factores de riesgo son identificados por una serie de variables o cualidades dentro de las cuales se destacan: la adversidad (García –Castillo, 2012); la vulnerabilidad (Wisner, Blaikis, Canno & Davis, 2004), el afrontamiento (Steinhord & Dolbier, 2008); la inteligencia emocional (Limonero,2012); el bienestar (Arrogante & Pérez, 2013); locus de control (Gizir,2009) la competencia (Guzman & Mari.2011). Esto sugiere, que para evaluar el nivel de riesgo positivo o negativo de resiliencia se hace necesario utilizar procedimientos diagnósticos que nos permita conocer la magnitud individual o colectiva de estos factores.

2.3. Factores protectores de resiliencia

Los factores protectores son atributos de corte individual, condiciones situacionales, ambientales o contextuales que consiguen reducir la probabilidad de que una conducta desviada aparezca (Pérez y Mejía, 1998). Según Von Bargen (2011, 61), un factor de protección es “un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad de que se desencadenen un comportamiento indeseable” probabilidad de que se desencadene un comportamiento”. Los factores protectores son atributos de corte individual, condiciones situacionales, ambientales o contextuales que consiguen reducir la probabilidad de que una conducta desviada aparezca (Pérez y Mejía, 1998). Según Von Bargen (2011, 61), un factor de protección es “un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad de que se desencadenen un comportamiento indeseable”.

2.4 Resiliencia en Psicoterapia

Es común encontrar dentro del proceso terapéutico personas “asilientes”, que valga la redundancia no son resilientes o no son conscientes de que lo son. Algunos autores contraponen la “resiliencia nómica” o capacidad potencial del individuo de afrontar la adversidad, frente a “anomia asilente”, o creencia de ser incompetente ante la adversidad sin serlo

¿Qué papel juega la resiliencia dentro del proceso terapéutico? ¿Cómo podemos hacer uso de esta capacidad innata de nuestro cerebro en terapia? Para dar respuesta a estas interrogantes surge la figura del “tutor de resiliencia”. Este término fue acuñado por Cyrulnik en 2005 para definir, por lo general, a una persona que nos acompaña de manera incondicional, convirtiéndose en un sostén, administrando confianza e independencia por igual, a lo largo del proceso de resiliencia. (Puig y Rubio, 2015)

Puig y Rubio (2015) refieren que un tutor de resiliencia puede encarnarse en una actividad, un interés, incluso algo más efímero como una canción

o una película. Esta actividad se convierte en un factor de crecimiento que, a menudo, se proyecta como un camino, que nos pone a salvo y nos reconduce hacia un nuevo desarrollo tras el trauma. En otras palabras, son aquellas personas, instancias, grupos, un lugar, acontecimiento, una obra de arte que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma, que para el herido son el punto de partida para intentar retomar o iniciar otro tipo de desarrollo; quien padece de un sufrimiento, tiene la posibilidad de encontrar en su contexto afectivo y social, tutores de resiliencia con quienes pueda lograr sentirse querido incondicionalmente, crecer y sobreponerse.

Un tutor de resiliencia administra seguridad y confianza, a la par que autonomía e independencia. Esta seguridad y confianza puede llevarse a cabo a partir del desarrollo de habilidades personales, que se vierten en torno a una actividad o hobby.

¿Puede el terapeuta encarnar esta figura en su práctica clínica? Obviamente, dependerá en gran medida de su experiencia vital. En la mayoría de los casos, el mero hecho

de haber elegido la ayuda terapéutica como forma de vida, nos hace ya en cierto modo resilientes o al menos nos pone en el camino de desarrollar este mecanismo en nosotros mismos.

3. Conclusiones

La resiliencia es un enfoque positivo y lleno de esperanza sobre las posibilidades de llevar una vida normal en un medio desfavorecido, así como la capacidad de afrontamiento, de recuperación e incluso de transformación positiva y de enriquecimiento del ser humano tras haber sufrido las experiencias traumáticas. Aunque está en todas las personas, no se puede decir que sea una característica permanente sino un mecanismo interactivo entre las cualidades psicológicas del sujeto y los factores de riesgo y de protección del entorno familiar, social y cultural

Aunque existen factores constitucionales que favorezcan la personalidad resiliente como el temperamento, la salud, el sexo, la apariencia física o la inteligencia potencial, la resiliencia es una cualidad que se puede aprender y perfeccionar

En el contexto de la resiliencia, riesgo y protección permanecen en constante movimiento, es decir, por ser el riesgo inherente a la vida, si hay un contexto de seguridad que pone límites aparece la protección para contrarrestar los efectos del riesgo.

El terapeuta puede ser el tutor de resiliencia dentro del marco terapéutico para administrar confianza y libertad al paciente.

Bibliografía

- Allan, R. y Ungar, M. (2014). Developing a measure of fidelity for an ecological approach to family therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 25(1), 26-41.
- Alzugaray, C. & Wlodarczyk, A. (2020). Community resilience and posttraumatic growth in the aftermath of collective disaster and trauma. *Inclusão Social*, 13(2).
- Alzugaray, C., Basabe, N., Muratori, M., García, F. & Mateos-Pérez, E. (2018). Psicología comunitaria positiva y resiliencia comunitaria: una propuesta de instrumento. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*. 4, 169-184.
- Arciniega, J. D. D. U. (2013). La perspectiva comunitaria de la resiliencia. *Psicología política*, 47, 7-18.
- Azorín, C. (2017). Redes de colaboración entre escuelas inglesas para la mejora de la inclusión socioeducativa. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, Número Extraordinario, 29-48
- Barrero Plazas, A. M., Riaño Ospina, K. T., y Rincón Rojas, L. P. (julio-diciembre, 2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura. *Poiésis*, (35), 121-127. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2966>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 125-146. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Becvar, D. S. (Ed.). (2012). *Handbook of family resilience*. Springer Science & Business Media.
- Costa, S., Forés, A. y Burguet, M. (2014). Els tutors de resiliencia en l'educació social. Temps d Ruiz-Román, C., Calderón, I. y Juárez, J. (2017). La resiliencia como forma de resistir a la exclusión social: un análisis comparativo de casos. *Pedagogía Social*. *Revista*

- Interuniversitaria, 29, 129-141.
- Esteve, J. M., Ruiz, C. y Rascón, M. T. (2008). La construcción de identidad en los hijos de inmigrantes marroquíes. *Revista Española de Pedagogía*, 241, 489-508.
- Fiorentino, M. T. (2008). Construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, vol. 15, núm. 1, marzo, 2008, pp. 95-113 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia
- Forés, A. y Grané, J. (2008). La resiliencia: Crecer desde la adversidad. Primera edición, Plataforma Editorial. Barcelona, España:
- Hanbury, R. F., & Indart, M. J. (2013). Resilience revisited: Toward an expanding understanding of post-disaster adaptation. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *The Springer series on human exceptionality. Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (pp. 213–225). Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_16
- Madariaga, J.M. (2014). Nuevas miradas sobre la resiliencia: ampliando ámbitos y prácticas. Barcelona: Ge
- Maltby, J., Day, L. & Hall, S. (2015). Refining trait resilience: identifying engineering, ecological, and adaptive facets from extant measures of resilience. *PloS one*, 10(7), Artículo e0131826.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131826>
- Molina, L. y Alcaide, R. (2018). Trabajo en red y acompañamiento socioeducativo con estudiantes de secundaria en desventaja social. Profesorado. *Revista de Curriculum Formación del Profesorado*, 22 (3), 453-474.
- Ntontis, E., Drury, J., Amlôt, R., Rubin, G. J. & Williams, R. (2018). Emergent social identities in a flood: Implications for community psychosocial resilience. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 28(1), 3-14.
<https://doi.org/10.1002/casp.2329>
- Ponce, A. Carolina; Aguilar, F.A; Basabe, N (2021). Resiliencia comunitaria una aproximación cualitativa a las concepciones de expertos comunitarios. *RUMBOS.T.S AÑO XVI.(25): 181-203*
- Ramognini, M (2008). Arte y resiliencia en niños en situación de riesgo

- psicosocial. Buenos Aires: Fundación Casa Rafael. Recuperado de http://www.casarafael.org.ar/wpcontent/uploads/2012/09/Arte_y_Resiliencia.pdf
- Ruiz-Román, C., Calderón, I. y Juárez, J. (2017). La resiliencia como forma de resistir a la exclusión social: un análisis comparativo de casos. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 29, 129-141. Ruiz-Román, C.,
- Ruiz-Román, C., Calderón, I. y Juárez, J. (2017). La resiliencia como forma de resistir a la exclusión social: un análisis comparativo de casos. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 29, 129-141.
- Ruiz-Román, C., Molina, L. & Acaide, R. (2019). We have a common goal: Support Networks for the educational and social development of Children in Disadvantaged Areas. *British Journal of Social Work*, 49 (6), 1658-1676.
- Ruiz-Román, C., Molina, L. y Alcaide, R. (2018). Trabajo en red y acompañamiento socioeducativo con estudiantes de secundaria en desventaja social. *Profesorado. Revista de Curriculum Formación del Profesorado*, 22 (3), 453-474.
- Ruiz-Román, C; Pérez Cea, J. J; Cuesta, M. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a s contextos y a las relaciones socio educativas. *Educatrío Siglo XXI* 35(2): 213-232 Costa,
- S., Forés, A. y Burguet, M. (2014). Els tutors de resiliencia en l'educació social. *Temps d'Educació*, 46, 91-106.
- Sharifi, A. (2016). A critical review of selected tools for assessing community resilience. *Ecological Indicators* 69, 629-647
- Ungar, M. (2015). Practitioner Review: Diagnosing childhood resilience: A systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social ecologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(1), 4-17
- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Third Edition, Guilford Publications. New York. EUA.
- Werner, E. E. y Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible. A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGrawHill. Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993). *The resilient self*. New York: Willard