

¿Qué es la resiliencia?

Razones para trabajar la resiliencia

Gonzalo Hervás

Universidad Complutense de Madrid



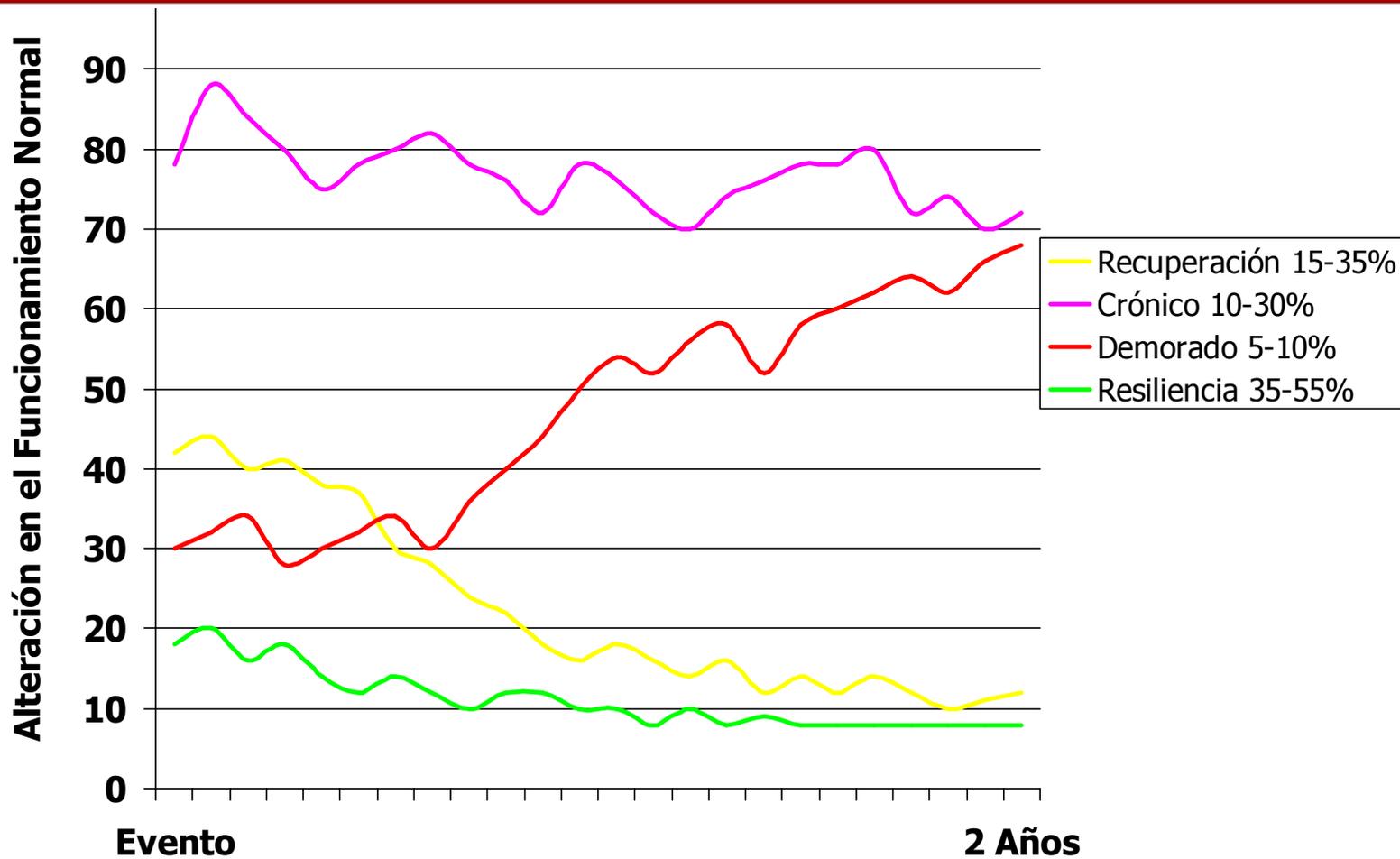
Psicología Positiva

- Sesgo hacia el estudio de la patología.
- Sociedad sana => Múltiples beneficios.
- Mejorar la prevención y la intervención.

Contenidos

- La Psicología Positiva estudia...
 - Emociones positivas
 - Rasgos positivos
 - Relaciones positivas
 - Instituciones positivas
 - Intervenciones positivas

Reacciones ante la adversidad

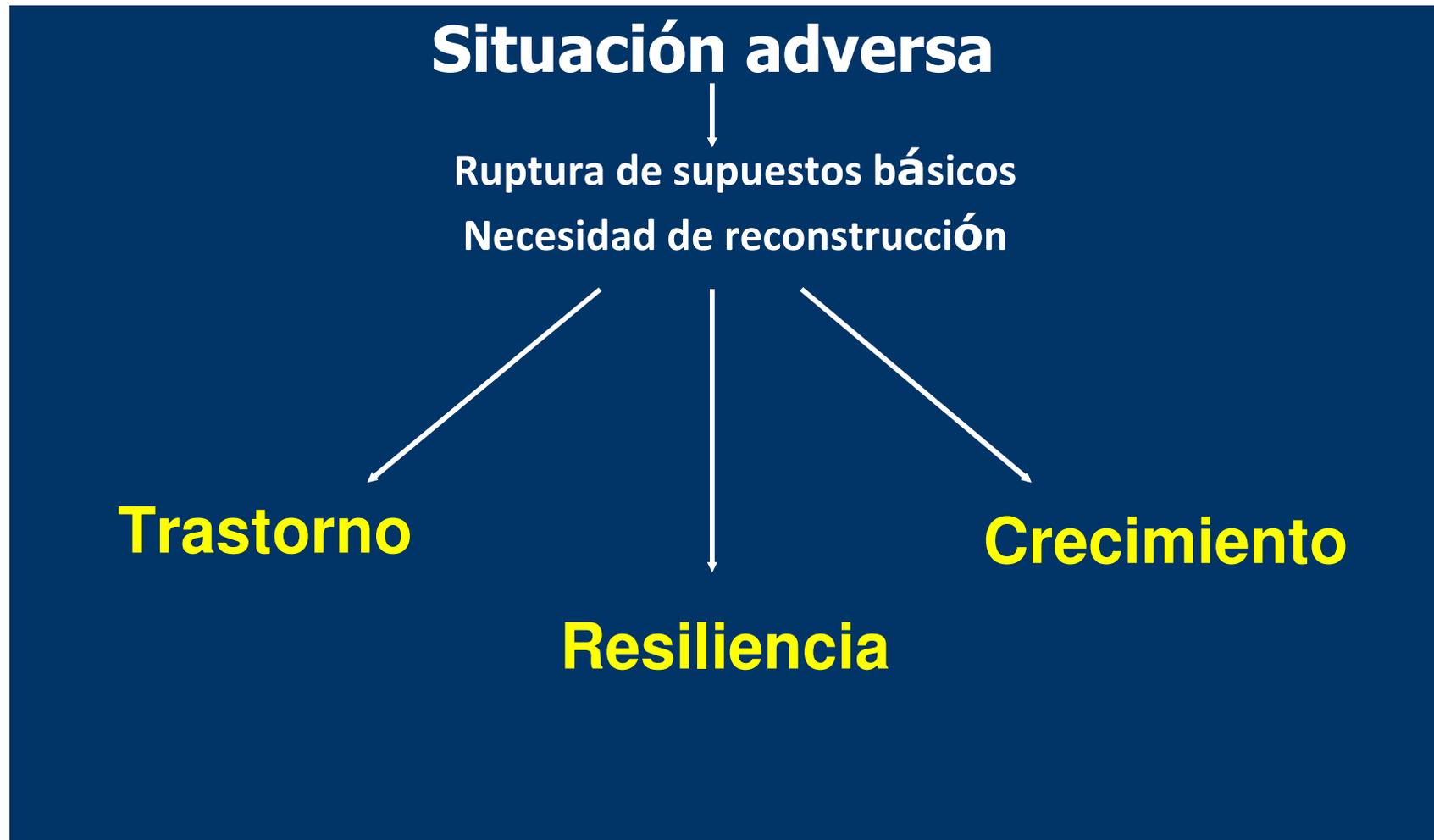


Tipología de reacciones ante la adversidad
(Bonanno, 2005)

Reacciones ante la adversidad



Reacciones ante la adversidad



Bases de la resiliencia

- Adversidad como reto no como amenaza
- Control interno
- Inteligencia emocional
- Afrontamiento activo
- Solución de problemas

Masten & Reed, 2002; Bender et al., 2007; Brown et al., 2008; Hass & Graydon, 2009)

Bases de la resiliencia

- Apertura a otros - Apoyo social - Altruismo
- Emocionalidad positiva - Optimismo
- Conservación de las creencias básicas
- Capacidad para dar sentido

Masten & Reed, 2002; Bender et al., 2007; Brown et al., 2008; Hass & Graydon, 2009)

Fortalezas humanas

- Fortaleza = rasgo positivo de personalidad innato e intrínseco (Peterson y Seligman, 2004)
 - Se disfruta, y energiza al ponerla en práctica
 - Se siente como auténtica, propia
 - Está presente desde siempre
 - Curva de crecimiento rápida

Trabajo con fortalezas

- Aumenta la sensación de identidad
- Aumenta la sensación de autoaceptación
- Aumenta los recursos de la persona
- Aumenta la emocionalidad positiva
- Reduce los sesgos negativos
- Reduce la estigmatización

Crecimiento ante la adversidad

Definición

Experimentar un cambio positivo fruto del afrontamiento de una experiencia de crisis importante

Requisitos esenciales:

1. Adversidad o experiencia severa
2. Mejora con respecto al funcionamiento previo

Crecimiento: ¿Realmente sucede?

Pérdidas afectivas	6 meses después	73% encontró algo positivo en la experiencia.
Infartados	7 semanas	58% encontraron beneficios y cambiaron de forma positiva en su vida.
Supervivientes de un tornado	6 semanas	90% encontró algún beneficio en la experiencia vivida.

Tennen & Affleck (2002)

Crecimiento: ¿Realmente sucede?

Estudio reciente: 150 adolescentes que superan un cáncer	85% experimentaron crecimiento
	80% de padres y 90% de madres “confirman” dicho crecimiento
	Independiente del tratamiento recibido

Barack et al. (2005)

Vías de crecimiento

Cambios en uno mismo

Mayor fortaleza

Mayor seguridad

Mayor experiencia

Mayor confianza hacia el futuro

Vías de crecimiento

Cambios en uno mismo

Cambios en relaciones interpersonales

Más intimidad en relaciones con los demás

Más capacidad de expresión

Más empatía

Vías de crecimiento

Cambios en uno mismo

Cambios en relaciones interpersonales

Cambios en filosofía de vida

Cambios en la escala de valores

Redescubrimiento de valores

Más aprecio por lo que uno tiene

Más implicación vital

Ataque terrorista del 11-S: El papel de las emociones positivas

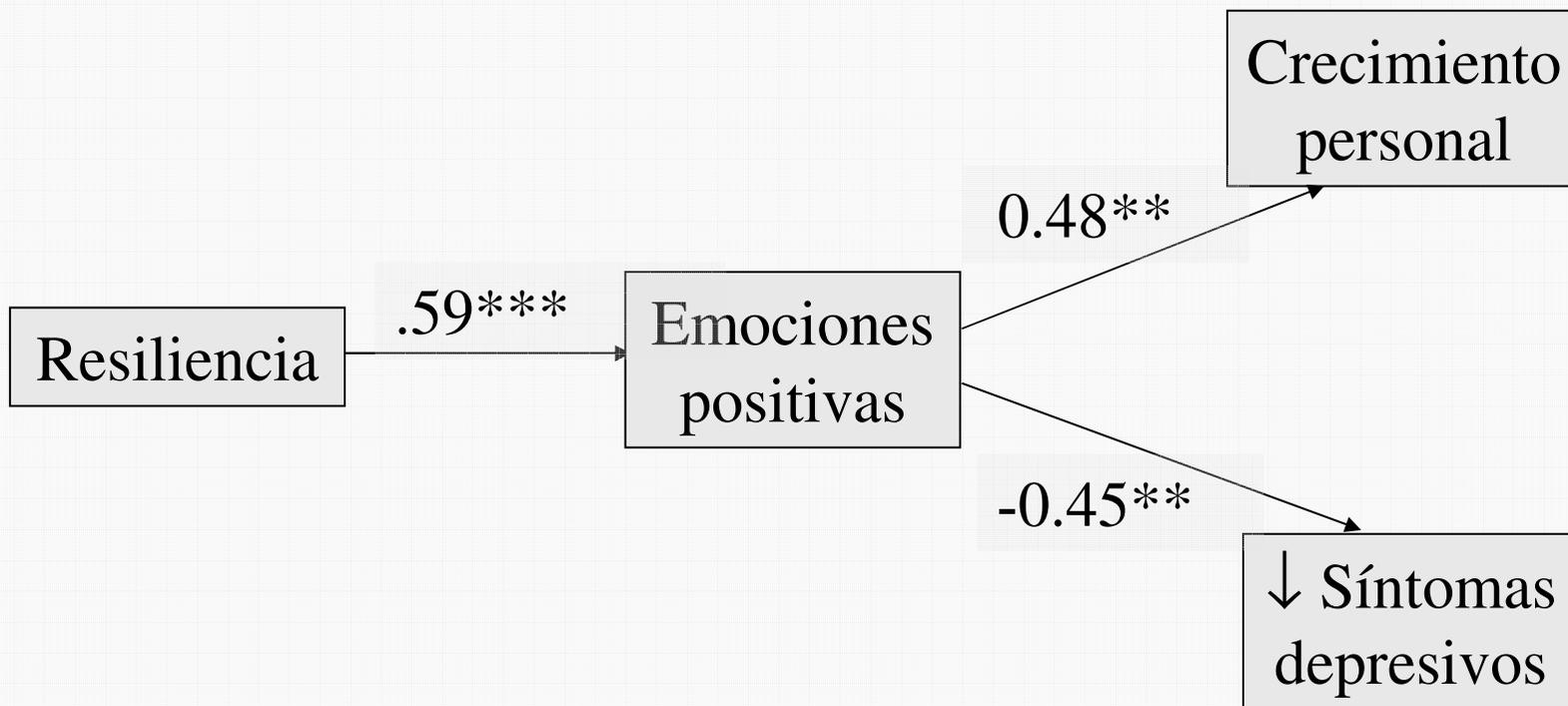


Fredrickson et al., 2004

Ataque terrorista del 11-S: El papel de las emociones positivas

- 133 estudiantes de NY evaluados en Febrero del 2001 de Resiliencia.
 - 47 sujetos fueron reevaluados tras el 11-S:
 - Emociones positivas durante la crisis.
 - Sentido encontrado.
 - Estado de ánimo actual, síntomas depresivos, problemas y estrés derivado del atentado.

Ataque terrorista del 11-S: El papel de las emociones positivas



Los efectos del afecto (positivo)

A nivel interpersonal

- ✓ **El juicio hacia los demás y hacia uno mismo es más positivo**
- ✓ **Reduce la defensividad**
- ✓ **Se favorecen conductas altruistas**

Los efectos del afecto (positivo)

A nivel interpersonal

A nivel cognitivo

- ✓ **Amplía el campo visual**
- ✓ **Genera un pensamiento más flexible y creativo**
- ✓ **Permite codificar y recuperar mejor recuerdos positivos**

Los efectos del afecto (positivo)

A nivel interpersonal

A nivel cognitivo

A nivel físico

- ✓ **Mejora el sistema inmunitario**
- ✓ **Previene enfermedades, acelera la recuperación y aumenta la longevidad**

Los efectos del afecto (positivo)

A nivel interpersonal

- ✓ **Reduce las dudas**
- ✓ **Permiten contrarrestar afectos negativos**
- ✓ **Favorece el desarrollo emocional**

A nivel emocional

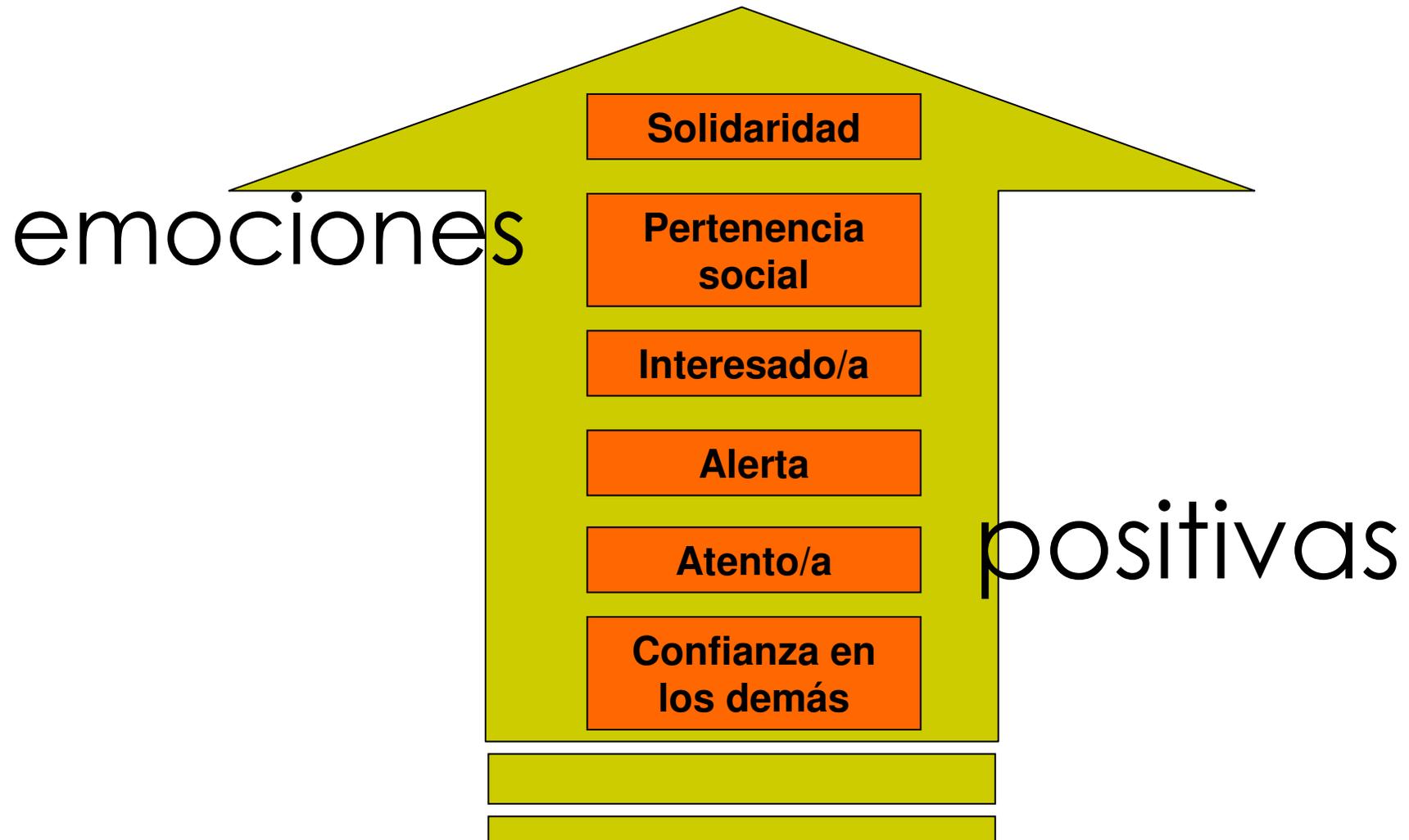
Emociones positivas en la adversidad

¿Qué emociones positivas se generaron en la gente?

¿Cuánta gente experimentó crecimiento?

¿Qué emociones positivas se asociaron más al crecimiento?

Emociones positivas en la adversidad



Vázquez y Hervás (2009)

Emociones positivas en la adversidad

Crecimiento postraumático

Consecuencias positivas percibidas: 31%

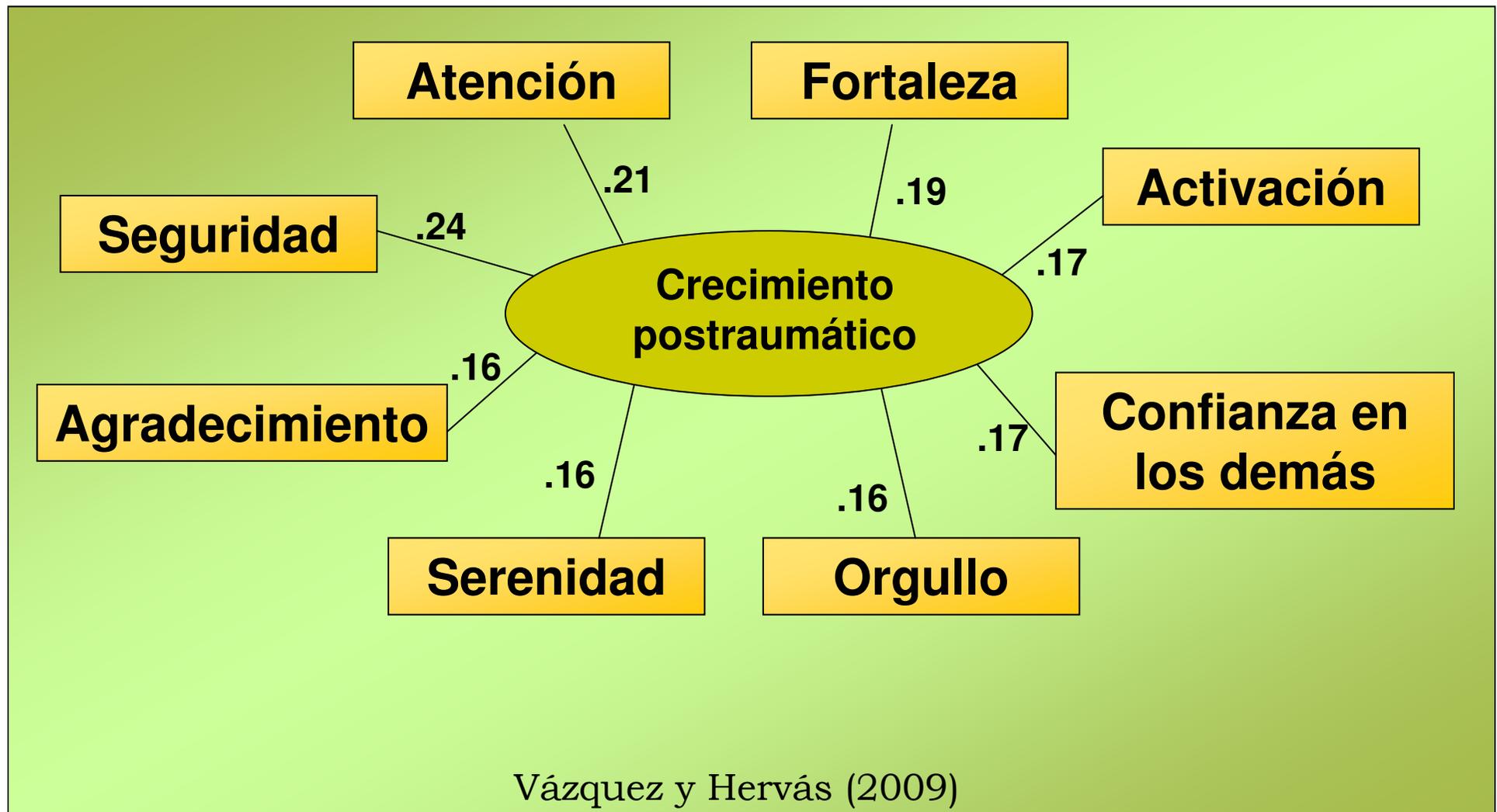
Experiencia de aprendizaje: 61%

Mayor cercanía a otros: 80%

Mayor cohesión social: 79%

Mejor para situaciones similares futuras: 31%

Emociones positivas en la adversidad



Bienestar como crecimiento

Nuevo enfoque

- Ser humano orientado al crecimiento.
- El cambio y la adversidad son elementos inherentes a la vida.
- El objetivo del proceso vital es desarrollarse como persona hacia el funcionamiento pleno.

Joseph & Linley, 2006

¿Qué es la resiliencia?

Razones para trabajar la resiliencia

Gonzalo Hervás

Universidad Complutense de Madrid

