

## I. Marco Teórico

El enfoque de resiliencia viene a presentarse como opuesto a los enfoques tradicionales de riesgo, los cuales se centran en la enfermedad, y en las características que probabilizan el daño biológico o social (Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998, Masten, 2001 y Rutter, 2007). La utilización e investigación del término resiliencia y los factores asociados al mismo están inmersos en la denominada Psicología Positiva, que se centra en los factores de la adaptación humana que promueven el desarrollo sano del individuo (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). En este sentido la resiliencia se centra especialmente en la promoción de las capacidades y potencialidades humanas, así como en los factores que promueven el funcionamiento y desarrollo saludable del individuo y las comunidades, lo que a su vez lleva a la realización de trabajos de prevención de la aparición de problemas, más que a la solución de los mismos (Masten, 2001). Así, puede decirse que, mientras los enfoques tradicionales de riesgo se centran en las consecuencias negativas de las problemáticas psicosociales, el enfoque de resiliencia dirige su atención a aquellos factores que permiten a la persona ajustarse de manera satisfactoria a entornos y circunstancias adversas.

El concepto de resiliencia ha venido a cambiar el panorama de intervención de la psicología, desde un enfoque de riesgo, basado en necesidades, déficits y “traumas”, a un modelo de capacidades potenciales, basado en los recursos del individuo y del ambiente que lo rodea, que le permiten crecer y desarrollarse de manera satisfactoria (Ravazzola, 2004). La resiliencia permite al individuo desarrollar capacidades para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido por las adversidades, en este sentido, el término va más allá de “volver a su estado original”, ya que

permite a la persona potencializar y fortalecer sus capacidades y recursos haciéndola menos vulnerable en el futuro (Grotberg, 2004).

### *Antecedentes Históricos*

Durante la década de 1970 un grupo de psicólogos y psiquiatras comenzaron a poner atención al fenómeno de la resiliencia en los niños con riesgo de psicopatologías y de problemas de desarrollo debido a circunstancias genéticas o por experiencias vividas. Los primeros resultados, sugirieron que los niños que mostraban desarrollos positivos en los contextos de riesgo o de adversidad, tenían el potencial de brindar apoyo a las teorías etiológicas en psicopatología y de establecer diferencias en las vidas de los niños que viven en circunstancias de riesgo para guiar las intervenciones y las políticas públicas (Anthony, 1974; Garmezy, 1974; Rutter, 1979).

El término resiliencia es utilizado en la ingeniería civil y la metalurgia y se refiere a la capacidad de ciertos materiales para recuperarse o volver a su estado original después de haber soportado ciertas cargas o impactos (Uriarte, 2005), por ejemplo un metal que al aplicar una gran presión sobre él para doblarlo, es capaz de volver a su forma original. Etimológicamente procede del latín “*resilio*”, que significa *volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar, reanimarse* (Fernández, 2010). De ésta manera, a la capacidad del ser humano para sobrellevar las situaciones adversas e incluso salir fortalecido de ellas, se le ha llamado Resiliencia. Si bien el concepto de resiliencia ha sido ampliamente estudiado en los últimos años, no se ha elaborado una definición concluyente (Córdova, Andrade y Rodríguez, 2005), sin embargo, existen elementos comunes en todas las definiciones.

El término fue acuñado por las ciencias sociales para referirse a aquellas personas que, a pesar de estar sometidas a situaciones de mucho estrés, son capaces de desarrollarse psicológicamente sanos, respetando las normas sociales de su entorno y haciéndose menos vulnerable para situaciones difíciles futuras (El Sahili, 2010; Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998). Así, se puede hablar de resiliencia toda vez que el individuo ha estado inmerso en una situación estresante, y de la cual ha salido fortalecido mediante el uso de recursos propios, internos y externos. Es importante señalar que los criterios de éxito y adaptación de la resiliencia no implican requerimientos rígidos de excelencia sino criterios generales de adaptación bajo circunstancias específicas, es decir que al hablar de resiliencia no nos referimos a que la persona tenga éxito en todos los sentidos de la vida, sino más bien que sea capaz de tener un ajuste psicológico satisfactorio ante ciertas circunstancias adversas por medio de la utilización de sus propios recursos y de los recursos que el ambiente le proporciona, de manera que se fortalezca de las situaciones adversas, siempre siguiendo las normas sociales establecidas en un tiempo y espacio determinado (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000b). En este sentido Peña (2009, págs. 59-60) describe la resiliencia como:

Capacidad humana universal que se manifiesta cuando un individuo se ve expuesto a condiciones de riesgo o adversidades, permite afrontar de modo efectivo dichos eventos y salir fortalecido o transformado positivamente por ellos. Este proceso se da en una interacción recíproca entre las influencias del ambiente y el individuo, a través de la adaptación o la transformación constructiva y conduce a un desarrollo sano y productivo.

Uno de los estudios de mayor relevancia sobre resiliencia y pionero en términos de sus alcances por ser de carácter longitudinal, fue el realizado en Hawái por Emmy Werner y Ruth Smith, quienes siguieron regularmente a más de 800 niños y adolescentes desde el periodo

prenatal hasta la edad de 32 años. Werner y Smith (1992) se interesaban en el estudio de los riesgos que se relacionaban con los trastornos del desarrollo y de psicopatologías, donde confirmaron la realidad de estos riesgos y la gravedad de los efectos para muchos de los niños expuestos. Algunos de los niños de su muestra, desarrollaron diversas psicopatologías, otros niños tuvieron diversos fracasos escolares y sociales, y algunos otros se convirtieron en delincuentes. Estas investigadoras tuvieron, además, la visión de enfocarse e interesarse en aquellos niños que a pesar de haber estado sometidos a condiciones desfavorables, debido a los riesgos que los rodeaban, se desarrollaron de forma positiva y llegaron a ser adultos equilibrados y competentes. Los niños que fueron capaces de sobreponerse a los riesgos, eran más agradables, alegres, y tenían confianza en sí mismos, por lo cual una vez adultos, llegaron a ser muy sociables. Por otra parte, los niños que se desarrollaron desfavorablemente eran más frecuentemente ansiosos, tímidos, desagradables, temerosos, desconfiados y se alejaban de las relaciones sociales. Las investigadoras encontraron que una de las características diferenciales en los niños con desarrollo positivo, fue el contar con un vínculo fuerte con una persona que les brindaba su apoyo desde la familia o a partir de otro contexto.

En psicología el término “resiliencia” ha sido empleado para describir a aquellos individuos que son capaces de mantenerse adaptados ante la adversidad (Cicchetti y Garmezy, 1993; Werner, 1993; Higgins, 1994); o bien para describir la capacidad de mantener un funcionamiento saludable en circunstancias no saludables, también como el mantenimiento de la estabilidad en condiciones de estrés (Garmezy, 1981). En general la resiliencia ha sido definida como la buena adaptación bajo circunstancias extenuantes o bien como el logro del éxito en tareas del desarrollo ante la presencia de retos serios (Masten y Reed, 2002). A pesar de que la resiliencia puede manifestarse en individuos, ésta constituye un proceso dinámico e interactivo

entre las personas y los contextos, evidenciada en adaptaciones a condiciones adversas (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000a).

Un concepto que se ha visto relacionado con la resiliencia es el surgido en la década de los 1970s denominado niño invulnerable, éste implicaba que algunos niños tenían fortalezas constitucionales que les permitía no ceder ante la adversidad, las presiones o el estrés (Pines, 1975). Los niños invulnerables eran aquellos con la capacidad de resistir todos los riesgos independientemente de su intensidad. El concepto de invulnerabilidad implicaba sobrestimar las características personales y no tomar en cuenta los contextos del desarrollo. Para Rutter (1985) el concepto de invulnerabilidad estuvo equivocado porque: a) la resistencia al estrés es relativa, no absoluta; además, varía con el tiempo y de acuerdo con la etapa del desarrollo de los niños y la calidad del estímulo; b) la resiliencia proviene tanto del ambiente como de las características constitucionales de los menores; y c) el grado de resiliencia no es estable porque varía a lo largo del tiempo y de las circunstancias.

Por lo anterior Rutter prefirió el uso del término resiliencia en lugar del término invulnerabilidad. La resiliencia para Rutter (1985) es un proceso de desarrollo interactivo que tiene lugar a través del tiempo donde se presentan afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su entorno familiar, social y cultural. De este modo, en lugar de hablar de invulnerabilidad, se entendió que la resiliencia y la vulnerabilidad son polos opuestos en un continuo, de tal manera que las respuestas de los individuos a la adversidad podían ubicarse en algún punto a lo largo del continuo (Rutter, 1985). Para Masten (2001), la resiliencia constituye un fenómeno común que resulta en la mayoría de los casos de un proceso donde operan los sistemas básicos de adaptación humana. Cuando dichos sistemas están protegiendo ordenadamente, el desarrollo es adecuado a pesar de la adversidad, pero si son afectados se

incrementa el riesgo de manifestar problemas durante el desarrollo, particularmente si los riesgos ambientales son prolongados.

A partir de la noción anterior, la prevalencia de la resiliencia va del 15% al 50% dependiendo de la definición de resiliencia y de la población bajo estudio (Rutter, 1987; Werner, 1993), es decir, la resiliencia no actúa uniformemente sino que depende de las variables contextuales (Tussaie y Dyer, 2004), por tal motivo, el concepto de resiliencia ha evolucionado desde ser un proceso universal a un proceso presentado de acuerdo con las diferencias individuales. El concepto de resiliencia implica que algunas personas tendrán relativamente buenas respuestas a pesar de tener experiencias con riesgos que pueden ocasionarles secuelas (Rutter, 2006).

La resiliencia más que una capacidad inmutable a través del tiempo se ha concebido como un proceso que se presenta en función de la interacción dinámica entre factores de riesgo y protectores tanto del individuo como del ambiente, con esta visión se incorpora la idea de que la resiliencia no es una característica innata de la personalidad y, por tanto, puede ser promovida en las diferentes interacciones del individuo, es decir, a nivel de las competencias personales, en el ámbito familiar, de la comunidad y del contexto sociocultural (Infante, 2004). En este sentido, Rutter (1987) señaló que los mecanismos de riesgo llevan directamente al desorden, mientras que los factores protectores operan indirectamente, con sus efectos aparentes solamente en virtud de sus interacciones con la variable de riesgo.

### *Factores de Riesgo*

La palabra riesgo tiene sus raíces en la epidemiología (Costello y Agnold, 1995) y en general, se refiere a la probabilidad de que los individuos desarrollen enfermedades. Mientras

tanto, los factores de riesgo constituyen cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud (Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998). En este sentido, las variables de riesgo no causan directamente consecuencias negativas, sino establecen las circunstancias que las probabilizan (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000a). La presencia de factores de riesgo indica que una persona está ubicada en un grupo que tiene mayor probabilidad que otros grupos para desarrollar una dificultad específica (Zuckerman, 1999).

Según Masten y Coatsworth (1998), las adversidades implican amenazas significativas en el desarrollo de los individuos como por ejemplo la pobreza, o bien la exposición a experiencias severas como por ejemplo el abuso infantil o la enfermedad grave de uno de los padres. Seifer y Sameroff (1987) señalan que la definición de riesgo es de carácter funcional, es decir, cualquier circunstancia que probabilice un daño es un factor de riesgo; por ejemplo, la supervisión de la conducta y el apoyo directo en actividades académicas es protectora en la infancia, pero puede ser de riesgo en los estudiantes universitarios.

Los riesgos suelen presentarse en conjunto. Por lo regular las asociaciones entre los riesgos individuales y las consecuencias negativas tienden a ser relativamente pequeñas, no obstante es muy raro que los factores de riesgo se presenten aislados, lo cual incrementa la probabilidad de respuestas negativas (Rutter, 2000). Por ejemplo vivir en ambiente de bajo nivel socioeconómico se asocia con bajo nivel educativo, amistades con comportamiento antisocial y deficiencias en el acceso a los recursos (Leventhal y Brooks-Gunn, 2000).

En este sentido, para Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg (1998), la resiliencia es evidente cuando las personas al estar insertas en una situación de adversidad, es

decir, al estar expuestas a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables. Las personas con disposiciones resilientes no responden de manera reactiva o automática a los factores protectores, sino son capaces de utilizarlos y sacar provecho de ellos a partir de sus requerimientos.

### *Factores Protectores*

Los factores protectores se definen como las características personales, familiares o del entorno que reducen los efectos negativos de la adversidad (Masten y Reed, 2002). Las variables protectoras funcionan como defensas sobre los efectos negativos de las variables de alto riesgo (Rutter, 2007). Para Rutter (2000) el concepto de factor protector tiene que ver con el conjunto de influencias que pueden modificar, mejorar o alterar la respuestas de las personas a los peligros que las predisponen a resultados no adaptativos. De acuerdo con Kotliarenco, Cáceres y Fontencilla (1997), los factores protectores, a diferencia de las experiencias positivas, tienen sus efectos indirectos ante la presencia posterior de un estresor; las experiencias positivas y los factores de riesgo presentan mecanismos de influencia directa en la vida de las personas, mientras que las variables protectoras tienen influencias indirectas a partir de su relación con la variable de riesgo y pueden moderar sus efectos adversos (Zielinsky y Bradshaw, 2006).

Según Werner (1993) los factores protectores operan a través de tres mecanismos:

1. Modelo compensatorio: las variables que provocan estrés y los atributos personales son combinados aditivamente en la predicción de la consecuencia, y el estrés severo puede contrarrestarse ya sea por las cualidades personales o por fuentes de apoyo.



2. Modelo del desafío: el estrés cuando no es severo puede tener un potencial estimulador de competencia en una relación curvilínea. Esta relación curvilínea implica que llega un momento en que el estrés es tan severo que los factores protectores no funcionan.
3. Modelo de inmunidad: existe una relación condicional entre estresores y protectores donde los factores protectores no producen efectos detectables en ausencia del estresor.

Los modelos sobre la relación entre los factores protectores y la vulnerabilidad pueden ser aditivos o interactivos. En el modelo aditivo o del “efecto principal” las variables se acumulan para producir riesgo o protección (p. ej. Rutter, 1990 y Rutter, 2007) y pueden ser analizados empleando los modelos de ecuaciones estructurales (Bentler, 2006). Por otra parte, el modelo interactivo establece que los factores protectores y los de riesgo interactúan con las situaciones adversas en un proceso bidireccional (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000a). Independientemente del modelo de que se trate, es importante especificar que la sola presencia de las variables protectoras en los contextos que rodean a las personas no establece ninguna protección sobre las condiciones de riesgo; es el uso de las personas de dichas variables lo que probabiliza la protección contra las condiciones adversas (Cicchetti y Lynch, 1995; Rutter, 2007).

Cicchetti (2006) argumenta que existe relatividad en las influencias de los factores protectores, e indica que un factor protector puede reducir el impacto de una consecuencia negativa en un grupo de alto riesgo, pero puede tener influencias limitadas en grupos de bajo riesgo; por ejemplo, el consumo de alcohol del padre se considera un factor de riesgo para el abuso de sustancias en los adolescentes, y el alto monitoreo de los padres puede ser decisivo para el decremento de esta probabilidad, sin embargo, en familias donde no hay un padre

alcohólico, el monitoreo de los padres tiene menor relación con el uso de sustancias de los adolescentes. Los factores protectores regularmente mostrarán sus influencias en los grupos de alto riesgo, debido a que muy probablemente son más sobresalientes sus influencias en términos estadísticos.

En términos funcionales solamente las variables que se encuentren más fuertemente asociadas con las respuestas positivas en los contextos de alto riesgo se considerarán como protectoras (Vanderbilt y Shaw, 2008).

Aunado a su funcionalidad, los factores protectores también tienden a presentarse de manera conjunta (Gore y Eckenrode, 1994); al respecto se ha reportado que la presencia de ciertos factores protectores en un tiempo determinado también probabiliza la presencia de otros factores protectores en un punto posterior de tiempo (Werner, 2005). Por ejemplo la presencia de protección y apoyo de los padres, posibilita que los adolescentes tengan amistades con comportamientos pro-sociales, también que tengan actitudes positivas hacia la escuela y sean capaces de resistir la influencia de los compañeros para el uso de drogas (Ostaszewski y Zimmerman, 2006).

Es necesario diferenciar entre un factor de recurso y un factor protector. Los factores protectores están limitados a aquellas circunstancias que protegen de altos riesgos pero no tienen efectos o bien tienen efectos limitados ante las situaciones de bajo riesgo (Garmezy, 1987; Rutter, 2007). Cuando una variable tiene influencia ante circunstancias de alto y bajo riesgo se denomina factor de recurso o factor compensatorio (Garmezy, 1987). Un ejemplo de factor de recurso puede ser la seguridad económica, la cual se asocia a respuestas de bienestar familiar e individual (Carlson, McNutt y Choi, 2003; Louis y Zhao, 2002).

*La Resiliencia y los Factores de Riesgo y Protección*

Desde la Psicología del Desarrollo la resiliencia forma parte de las interacciones del individuo con su entorno, de ello que la construcción de la resiliencia dependerá del funcionamiento de los factores personales, familiares y socioculturales y las relaciones que entre ellos se establecen (Uriarte, 2005). Por otro lado, la Psicología Evolutiva considera la resiliencia como un proceso dinámico de carácter evolutivo que involucra que el individuo se adapte mejor de lo que se espera a las situaciones adversas a las que se ve expuesto (Rodrigo, Camacho, Máiquez, Byrne y Benito, 2009).

La resiliencia, al generarse de las interacciones del individuo con su medio, no debe ser entendida como un atributo con el que se nace o que se adquiere como parte de la personalidad, sino más bien como un proceso que forma parte de un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo, y que lleva a las personas a utilizar sus propias capacidades y recursos con el fin de desarrollar una mejor calidad de vida (Fiorentino, 2008).

La resiliencia es un concepto relacionado con la adaptación positiva del individuo en un contexto de desafío o situaciones adversas de la vida (Pérez, Ferri, Meliá y Miranda, 2007). Lo que significa que las personas resilientes han podido responder de manera relativamente mejor a las circunstancias adversas y han obtenido resultados más satisfactorios a pesar de los factores de riesgo a los que estuvieron expuestos (Rutter, 2006). La resiliencia no puede definirse únicamente en función de los factores protectores y de riesgo que rodean al individuo, ya que lo que para una persona puede ser un factor de resiliencia para otro podría ser un factor de riesgo, esto se ve evidenciado al encontrar casos contrarios a la resiliencia, en donde a pesar de que el individuo

está rodeado de factores protectores y promotores de salud, estos terminan fracasando al no lograr la adaptación adecuada del individuo ante situaciones adversas (Rodríguez, 2004). Por lo que se infiere que la resiliencia va más allá de ser una simple combinación entre factores de riesgo y factores protectores, donde los primeros tienden a tener más peso que los segundos, para Rodríguez (2004) la resiliencia es un concepto que abarca lo impredecible y sorprendente del ser humano.

Si bien no existe una lista determinada de atributos propios de las personas con tendencias resilientes Kotliarenko, Cáceres y Fontecilla (1997), mencionan que en diversas investigaciones sobre el tema, se ha encontrado que las personas con tendencias resilientes cuentan con ciertas características distintivas, en las que se cuentan factores propios del individuo, tales como temperamento fácil, edad al momento de vivir el trauma, ausencia de déficit orgánico, ausencia de pérdidas o separaciones tempranas, mayor coeficiente intelectual y habilidades de resolución de problemas, mejores estilos de afrontamiento, motivación al logro, empatía, autonomía, locus de control interno, voluntad y capacidad de planificación y sentido del humor positivo. Así como factores propios del ambiente, tales como padres competentes, posibilidad de contar con el apoyo de personas significativas, mejor red de apoyo informal, por medio de la creación de vínculos sociales y mejor red formal, a través de la experiencia educacional y la participación en actividades religiosas. Sin embargo, como se ha mencionado antes y como se explica en un apartado posterior, al concebir la resiliencia como una disposición psicológica, debe evitarse conceptualizarla como una característica o un conjunto de atributos de personalidad, como se ha venido realizado desde el enfoque tradicional.

Uno de los problemas que se ha presentado en la investigación de la resiliencia, además de las dificultades de conceptualización y derivado de las mismas, es la falta de consenso

respecto a su medición (Masten y Coatsworth, 1998). Una de las tendencias actuales más importantes en la investigación de la resiliencia, que algunos autores proponen es que las medidas empleadas para ésta se alejen exclusivamente de la ausencia de síntomas (Linley y Joseph, 2005), debido a que la resiliencia no es solamente la ausencia de psicopatología ante situaciones de riesgo, sino la posibilidad de mantener el funcionamiento adecuado y saludable ante los riesgos a través del tiempo (Bonano, 2004).

Uno de los temas más debatidos en la investigación es si la resiliencia es un rasgo encontrado en algún grado variable dentro de los individuos (Fonagy, Steele, Steele, Higgitt y Target, 1994), o si constituye un proceso que está disponible para todos en su desarrollo (Jacelon, 1997; Luthar y Cicchetti, 2000).

Luthar, Cicchetti y Becker (2000a) después de analizar algunas de las investigaciones sobre el tema, concluyeron entre otros aspectos, que el amortiguar los efectos de las circunstancias adversas constituye un proceso que se presenta a partir del desarrollo específico de las personas, el cual no debe confundirse con un rasgo de la personalidad como algunos autores han confundido al hablar del niño resiliente como poseedor de características especiales de personalidad como empatía, temperamento fácil y control emocional (Vanderpol, 2002). Al hablar de resilientes se posibilita malentender la resiliencia como un rasgo personal, por lo cual es necesario evitar este concepto y optar por el empleo de la resiliencia como fenómeno contextual no personal.

El concepto de resiliencia ha evolucionado desde las concepciones de rasgo personal para convertirse en un constructo “multideterminado y producto cambiante de la interacción con los contextos ecosistémicos dados” (Waller, 2001, p. 290).

*Resiliencia como Disposición Psicológica*

Como se ha mencionado con anterioridad, la resiliencia no debe ser entendida como un atributo propio del individuo, ya que los rasgos de personalidad implican la estabilidad a pesar de la circunstancias lo cual ha sido una concepción tradicional y reduccionista en psicología que no permite el entendimiento del comportamiento como el producto de la interacción con los contextos (Ribes, 1990a). Algunos autores hablan de personalidad resistente del inglés *hardiness* (Kobasa, 1979) para explicar una especie de rasgo de personalidad que media entre los estímulos que algunas personas tienen, e implican ciertas características personales relativamente permanentes que les permite superar los riesgos, entre ellas el compromiso, el control y el reto. La personalidad resistente se supone que media entre los estímulos estresores y algunas circunstancias adversas como la enfermedad grave (Vinnaccia, et al. 2005), en una explicación que reproduce el antiguo modelo de la caja negra que ha servido para “explicar” los fenómenos que suceden en el interior de las personas o que median entre el estímulo y la respuesta. Un término alternativo al empleo del modelo de la caja negra en psicología para explicar las características psicológicas personales, es el concepto de variables disposicionales o disposiciones psicológicas.

En este sentido las personas no son resilientes sino con disposiciones o tendencias para la resiliencia. Los individuos con tendencias resilientes, son aquellos que mantienen su competencia a pesar de su exposición al riesgo. La competencia es el resultado de interacciones complejas entre las personas y su ambiente, de tal manera que incluye a los retos y exigencias debidos a los

cambios presentados durante el desarrollo o cuando los entornos cambian (Masten y Coatsworth, 1998).

La resiliencia es un proceso que surge de la actividad continua de las personas, lo cual implica un conjunto de disposiciones psicológicas que permiten a las personas comportarse de esta manera. El término disposiciones se refiere a la tendencia o predisposición a responder de cierto modo, no son el comportamiento en sí mismo, sino un conjunto o colección de acciones y acontecimientos (Ryle, 2005, cuarta edición), entonces las disposiciones no identifican ocurrencias sino conjuntos de ocurrencias presentes o pasadas, así como las circunstancias en las que se presentan, es decir, que su función es identificar y predecir los conjuntos de ocurrencias y sus condiciones (Ribes, 1990c).

Las variables disposicionales conceptualizadas como tendencias, capacidades o propensiones (Ryle, 1949) establecen la oportunidad de ubicar al fenómeno de la resiliencia fuera de estructuras mentalistas o rasgos de personalidad y establecerlo como un fenómeno natural probabilístico y objetivable a partir de las interacciones históricas y presentes de los sujetos con su entorno. Las disposiciones psicológicas son conjuntos o colección de eventos o acciones (Ribes, 1990b) que pretenden identificar probabilidades de acción en el futuro, siendo esto una elaboración simplificada que representa interacciones consistentes de los sujetos con el entorno (Corral, 1997). El concepto de disposición psicológica describe una condición histórica que puede identificarse como tendencia de interacción y como modo de relación con circunstancias sociales típicas (Ribes, 1990c). Mientras que la tendencia es definida por Ribes (1990a) como la ocurrencia de cierto tipo de cambios correlacionados con alguna situación o cambios en una situación, en este sentido, una tendencia constituye una covariación o correlación entre diversas interacciones al margen de su tiempo real de ocurrencia.

El hecho que el individuo sea resiliente ante una situación dependerá de la combinación de los factores de riesgo y de protección que lo rodeen, sin embargo, estos no actúan como determinantes, sino más bien como factores disposicionales. Según Corral (1997) los factores disposicionales son colecciones de eventos desarrollados en el curso de la interacción entre el individuo y el ambiente, estos no forman parte de la función psicológica, sino que la probabilizan facilitando o interfiriendo la interacción. Al no ser determinantes, se entiende que su presencia o ausencia no necesariamente define la respuesta del individuo ante una circunstancia específica.

Del mismo modo, las competencias no son acciones en sí mismas, sino una disposición a actuar en condiciones en las que existe un problema que debe ser resuelto o en las que debe producirse un resultado, las competencias, al ser estudiadas como disposiciones, se definen como capacidades y/o propensiones a responder de acuerdo al ambiente y tomando ventaja de él, por lo que las competencias tendrían una función adaptativa, al permitir al individuo interactuar de manera adecuada aun en condiciones de desventaja ante el ambiente que lo rodea (Corral, 1997).

Según Uriarte (2005) podría entenderse que la persona con tendencia resiliente es aquella que tiende a responder de manera competente y a demostrar habilidades positivas al momento de afrontar algunas situaciones adversas, es decir, que al ser una tendencia y no una ley, esto no siempre tendría que cumplirse, por lo que una persona puede ser resiliente ante una situación y no ante otras. El mismo autor describe la resiliencia como *una disposición global y general que incluye otras competencias y habilidades más específicas* (pág. 69).

Desde la perspectiva señalada, la medición de la resiliencia, constituye la evaluación de las disposiciones que un individuo tiene para responder de manera funcional ante situaciones estresantes y de adversidad. Por lo cual, también representa una variable latente, es decir, un



constructo teórico que debe ser inferido a partir de indicadores conductuales o variables manifiestas (Corral, Frías y González, 2001), así la resiliencia sería una variable latente compuesta por ciertos factores, por ejemplo el sentido del humor, que a su vez se identifican por medio de indicadores conductuales tales como el sonreír de manera frecuente, contar chistes o hacer bromas sobre la situación adversa que está viviendo el individuo. Para efectos del estudio se entenderá por resiliencia a la adaptabilidad de las personas ante las situaciones de riesgo (Gaxiola y Frías, 2007), donde uno de sus componentes esenciales, lo constituyen las disposiciones psicológicas.

Al estudiar la resiliencia desde este punto de vista se pondría fin al problema teórico de la dicotomía mente/cuerpo o factores internos/externos, es decir, que dejaría de verse la resiliencia como atributo, ilocalizable o indeterminado, y comenzaría a ser considerado como originado de manera natural de la interacción del individuo con su medio, es decir, que al contemplar la resiliencia como una variable disposicional y estudiarla y medirla como una variable latente, es posible considerarla como una tendencia a responder y no como una acción o comportamiento particular.

### *Dimensiones de la Resiliencia*

Partiendo de la revisión literaria se describen una serie de disposiciones psicológicas que, en diferentes combinaciones, permiten a los individuos obtener resultados favorecedores al enfrentar una situación difícil, a saber, afrontamiento, actitud positiva, sentido del humor, empatía, flexibilidad, perseverancia, religiosidad, autoeficacia, optimismo y orientación a la meta.

### *Afrontamiento*

Lazarus y Folkman (1984) definen el afrontamiento como *los continuos esfuerzos, cognitivos y conductuales, para manejar demandas específicas externas y/o internas que se percibe exceden los recursos individuales* (pág. 141). El afrontamiento se refiere a los intentos que el individuo realiza con la finalidad de modificar un estresor o minimizar su impacto (Erickson y Feldstein, 2006), según esta definición, el afrontamiento incluye tanto la utilización de estrategias propias del individuo (recursos internos), como la búsqueda de ayuda apoyo (recursos externos) para la resolución de un problema o situación complicada.

Diversos autores han señalado que existe una importante relación entre el afrontamiento y las conductas resilientes, entre ellos Quintana, Montgomery y Malaver (2009), quienes realizaron un estudio en el que se analizó la relación entre las conductas resilientes y las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes espectadores de violencia entre pares en Lima, Perú, en este encontraron que existe una correlación directa, estadísticamente significativa, entre ciertas estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas, la reducción de perturbaciones emocionales producidas por las situaciones estresantes y el grado de conductas resilientes del adolescente espectador de la violencia, es decir, que entre mayor sea el repertorio de estrategias de afrontamiento activo con que cuente el adolescente, mayor será su capacidad de resiliencia.

En un estudio realizado por Amar, Kotliarenko y Abello (2003) con niños resilientes expuestos a violencia intrafamiliar, se encontró que una de las características más importantes que les permitían ajustarse a un ambiente poco confiable era la capacidad de verse como auto-

regulados ante situaciones adversas, es decir, que se consideraban capaces de realizar acciones que para superar las situaciones difíciles por medio de sus propias habilidades. Estas estrategias de afrontamiento o habilidades para manejar los problemas tenían que ver con la capacidad de regular sus impulsos y emociones, así como el desarrollo de potencialidades académicas, deportivas o culturales, así como la búsqueda de ayuda en caso de ser necesaria.

Por otro lado Villalobos (2009) realizó una investigación con la finalidad de establecer el perfil psicosocial asociado con la respuesta resiliente en un grupo de adolescentes residentes de un área metropolitana, se encontró una correlación positiva importante entre el afrontamiento activo y el afecto positivo, la autoeficacia, el sentido del humor y la satisfacción personal; lo que indica, según la autora, que los adolescentes que confían en su capacidad de actuar, se sienten apoyados por personas significativas, buscan ayudar a los demás pero guiando su conducta por ellos mismos y buscan estrategias alternativas para solucionar sus problemas, tienden a tener mayores afectos positivos y una percepción más optimista de la vida, lo que les permite superar con éxito las situaciones adversas.

### *Actitud Positiva*

Esta disposición abarca el enfoque positivo de la vida, la búsqueda de personas positivas, una disposición para el aprendizaje ante los problemas y el tratar de ser feliz a pesar de los problemas que se enfrentan cotidianamente (Gaxiola, Frías, Hurtado, Salcido y Figueroa, 2011). En un estudio realizado con ancianos reubicados en casas de jubilación en Egipto, se encontró que el pensamiento positivo se relaciona directamente con un mejor ajuste a las nuevas condiciones de vida, es decir, que aquellos que fueron capaces de ver las situaciones difíciles como oportunidades para el crecimiento personal y tenían opiniones más positivas sobre el

mundo y el futuro tuvieron una mejor adaptación y un mayor funcionamiento (Bekhet, Fouad y Zauszniewski, 2010).

Por otra parte Menezes de Lucena, Fernández, Hernández Ramos y Contador (2006) realizaron una investigación con el objetivo de conocer la relación existente entre la resiliencia y los aspectos positivos y negativos del bienestar psicológico en el trabajo. La muestra se constituyó por 265 cuidadores formales de diversas residencias geriátricas de las comunidades de Extremadura y Castilla y León. Entre los resultados se encontró que los participantes que obtuvieron puntuaciones más altas en resiliencia, tienden a ser más capaces de utilizar su energía e implicación laboral ante las situaciones difíciles; así mismo tienen una mejor adaptación al cambio y experimentan más emociones positivas, en comparación con los menos resilientes que tienden a tener más emociones negativas y sobrevalorar las dificultades, incrementándolas con mayores niveles de cansancio e indiferencia laboral.

Peláez, Martínez y Leonhardt (2009) mencionan que uno de los factores más importantes para la superación de las adversidades en familias con niños con alguna discapacidad es mantener una actitud vital positiva. Esto se logra mediante la identificación de las propias fortalezas, la confianza en sí mismos y una visión positiva de las situaciones difíciles. De la misma manera señalan que la promoción de la resiliencia en las familias debe darse por medio de la creación de una actitud benevolente y esperanzada con respecto a las capacidades con las que sí cuenta el niño, lo que a su vez les permitiría una mayor facilidad para encontrar recursos para superar las situaciones difíciles.

*Sentido del Humor*

El sentido del humor puede entenderse como la tendencia del individuo a sonreír aun en las situaciones más difíciles, encontrando lo irrisible de estos acontecimientos. Según Fiorentino (2008), el humor permite liberar energías y construir una perspectiva diferente de la adversidad. El sentido del humor es más que un mecanismo de escape, ya que estos últimos implican no afrontar las situaciones, mientras que el humor permite a la persona incorporar las situaciones difíciles a su vida, dándoles un significado y comprendiendo la irracionalidad de la adversidad, sin sufrimiento. Por otro lado Gil (2007), encontró una estrecha relación entre el sentido del humor y la presencia de indicadores resilientes, de manera que a mayor sentido del humor, mayor número de indicadores de resiliencia, y de la misma manera a menor humor, menor resiliencia.

Erickson y Feldstein (2006) describen cuatro tipos de humor, que son utilizados por los adolescentes, dos de ellos relacionados con aspectos positivos y dos con aspectos negativos: El humor *afiliativo*, implica la tendencia a realizar bromas con los demás, contar historias divertidas, y reírse con los demás en un esfuerzo por mejorar las relaciones sociales y se asocia con alegría, alta autoestima y bienestar psicológico; el humor de *auto-mejora* se relaciona con la tendencia a mantener una visión humorística de vida, la regularización emocional y un mejor afrontamiento; por otro lado el humor *agresivo*, incluye esfuerzos por mejorar uno mismo pero a costa de las relaciones con otras personas, aquí se incluye el sarcasmo, las burlas, y el uso del humor para criticar o manipular a los demás; y el humor *auto-destructivo*, que es el uso excesivo de auto-críticas destructivas y despreciativas, estos dos últimos tipos de humor se relacionan con depresión, hostilidad, ansiedad y otros trastornos psiquiátricos. En relación con la resiliencia se encontró que los adolescentes que fueron capaces de utilizar el humor afiliativo y el humor auto-

crítico ante las situaciones difíciles tuvieron un mejor ajuste y un mejor funcionamiento ante las dificultades.

En un estudio exploratorio realizado por Menoni y Klasse (2007) con residentes de la ciudad de Montevideo, realizada con el objetivo de conocer el proceso de desarrollo de la resiliencia en personas de esta comunidad, expuestos a situaciones de adversidad, se encontró que el humor y la capacidad de reírse de uno mismo permite al individuo crearse una nueva perspectiva, en la cual es más sencillo encontrar alivio ante las situaciones difíciles, así como mantener una capacidad lúdica y creativa, que además le permite tener una mejor capacidad para encontrar soluciones alternativas a los problemas. El autor también menciona que uno de los beneficios del humor es la creación de lazos significativos con otras personas, lo que aumenta la red de apoyo de la que dispone la persona.

Con base a una revisión literaria, Prada (2005) resume las implicaciones del sentido del humor con respecto a la resiliencia, mencionando que aunque existen diversas estrategias para afrontar las situaciones difíciles, el humor es quizá la más global y completa, ya que integra tanto aspectos intelectuales, emocionales y físicos, como aspectos de las relaciones del individuo con otras personas. De la misma manera, la autora menciona que el humor contribuye a una reconstrucción de la percepción que el sujeto tiene de la situación difícil, produciendo cambios en él tanto a nivel emocional como comportamental.

### *Empatía*

Eisenberg (1999) define la empatía como *una reacción emocional al estado o la condición emocional de otra persona* (pág. 69). En otras palabras, la empatía implica la disposición del individuo a ponerse en el lugar del otro, de tal manera, que comprenda su postura,

dificultades y emociones, así como la tendencia a actuar en consecuencia de esto. Gil (2007) realizó una investigación con el objetivo de localizar y confirmar los factores que facilitan el proceso de superación de la adversidad en una muestra de 97 hombres y mujeres que se definían a sí mismos como lesbianas, gay o bisexuales. Uno de los factores que presento mayor relación el desarrollo de actitudes y comportamientos resilientes, fue la empatía, encontrando que aquellas personas que mostraban altos niveles de empatía, tendían a mostrar mayores indicadores de resiliencia, por el contrario los participantes que obtuvieron puntajes bajos en empatía, presentaron también niveles bajos de indicadores de resiliencia.

Sánchez, Oliva y Parra (2006), realizaron un estudio en donde se evaluó la relación entre la empatía y la conducta pro-social en una muestra de adolescentes de entre 13 y 19 años residentes de la ciudad de Sevilla, dentro de los resultados encontrados destaca la importancia de lo significativo que resulta la relación entre estas dos variables, es decir, que a mayor empatía mayor conducta pro-social se presenta en los adolescentes. De la misma manera los autores, mencionan desde el punto de vista de la psicología positiva, la empatía se relaciona con un mejor ajuste por parte del individuo, así como una mejor utilización de los recursos de los que dispone, ya que al ser más empático tienden a relacionarse mejor con otras personas y crear vínculos afectivos más fuertes, lo que les permite contar con mayor apoyo por parte del medio para la resolución de conflictos. Siguiendo la misma línea Kalbermatter, Goyeneche y Heredia (2006) mencionan que la empatía le permite al individuo despojarse de prejuicios anteriores a la situación presente y por lo tanto facilitar el establecimiento de relaciones positivas, que a su vez extienden la red de apoyo social de la que dispone al momento de enfrentar situaciones difíciles, así como su habilidad para utilizar tal red.

Por otro lado Greenspan (2004) menciona que la empatía es importante en la solución de problemas interpersonales, definiéndola como la capacidad de ponerse en el lugar del otro y constituyéndose por tres aspectos, primero la capacidad de ver cómo se siente el otro, segundo realizar una comparación con la manera en la que el propio individuo se siente y tercero encontrar una solución viable ante los problemas con el otro, en este sentido, las personas que aprenden a ser empáticas tienden a comprender mejor los puntos de vista de los demás, lo que les facilita establecer mayor intimidad en sus relaciones interpersonales y por tanto disponer de una red de apoyo y recursos externos más extensa al momento de hacer frente a situaciones adversas. De la misma manera, el autor menciona que, por el contrario, una persona que no ha aprendido a ser empático difícilmente puede ser considerado resilientes, ya que no logran aprovechar los recursos de los que disponen en su ambiente.

### *Flexibilidad*

El factor de flexibilidad incluye la disposición a la búsqueda creativa de soluciones a los problemas y la tendencia a adaptarse con mayor rapidez y eficacia a las circunstancias nuevas, a los cambios drásticos y al cambio continuo, en el contexto de la resiliencia la flexibilidad le permite a la persona ajustarse y responder de manera adecuada, por la tendencia a buscar soluciones alternativas y confían en que pueden responder de manera satisfactoria (Siebert, 2007).

Wang (2009) encontró, en un estudio realizado con estudiantes de posgrado extranjeros en Estados Unidos, que la flexibilidad se relaciona con un mejor ajuste a los cambios culturales experimentados por los estudiantes, permitiéndoles ver las situaciones difíciles desde múltiples puntos de vista, que a su vez les facilitaba el poder encontrar soluciones alternativas desde



diferentes perspectivas. Esta flexibilidad se manifiesta a través de la utilización de la capacidad para encontrar recursos en otras personas, estableciendo lazos sociales fuertes; la capacidad de organización, que le permite encontrar maneras más efectivas de utilizar sus recursos; y el ser proactivo, que es la capacidad de la persona para actuar con voluntad, en lugar de solo reaccionar ante las situaciones difíciles.

En un estudio realizado con adolescentes brasileños que habían vivido situaciones traumáticas y de gran estrés, se midieron los factores que contribuyeron a una mejor adaptación, llegando a la conclusión de que los adolescentes que desarrollan una mayor resiliencia tienden a adoptar comportamientos más flexibles, de adaptación a la diversidad y de control sobre sus vidas. De la misma manera se encontró que esta flexibilidad los llevaba a desarrollar mecanismos de superación que les facilitaban mantener su bienestar psicológico a pesar de las adversidades (Cordini, 2005).

Peña (2009) realizó una investigación con el objetivo de identificar las fuentes de resiliencia de una muestra de niños de entre nueve y once años de edad, pertenecientes a colegios nacionales de las ciudades de Lima y Arequipa. Con base en los resultados la autora comenta que las niñas tienden a presentar mayor flexibilidad y capacidad de pedir ayuda, en comparación con los varones, quienes tienden a ser más pragmáticos y con menos habilidades sociales. Por lo que las niñas tienen a obtener puntajes más altos que los niños en cuanto a resiliencia, pues la competencia en la expresión de emociones y pensamientos las hace más asertivas y empáticas, lo que, a su vez, les permite contar con mayor apoyo social al momento de enfrentar situaciones difíciles, particularmente cuando estos tienen que ver con conflictos interpersonales.

*Perseverancia*

Pérez, Ferri, Meliá y Miranda (2007) definen la perseverancia como la *persistencia del esfuerzo para lograr metas a pesar de las dificultades y habilidad para reajustarlas, aprender de las dificultades y reconocer el valor de la adversidad* (pág. S11). Con respecto a la resiliencia se ha encontrado relación con este factor, en cuanto que tiende a buscar soluciones alternativas, sin dejarse vencer por lo difícil que pueda parecer el problema. En un estudio cualitativo realizado por Acosta y Sánchez (2009) con una muestra de 213 enfermos crónicos terminales hospitalizados, con el objetivo de describir los factores de protección que llevaban a los pacientes a desarrollar conductas resilientes, se observó como característica constante en las personas resilientes una mayor fortaleza mostrada a través de las “ganas de vivir” a pesar de las adversidades, que se manifestaban en un mejor autocuidado y seguimiento de las indicaciones médicas, con la finalidad de lograr una mayor independencia en cuanto a su persona.

Por otro lado, Silas (2008) realizó una investigación de enfoque cualitativo, mediante la realización de entrevistas de profundidad, con la finalidad de explorar el significado que tiene para los jóvenes en situaciones de marginación económica, el perseverar en sus estudios. La muestra se constituyó por 29 jóvenes de diversas comunidades marginadas de México, eligiéndose mediante tres criterios de inclusión, continuación de los estudios después de terminada la educación obligatoria (secundaria), haber vivido en la comunidad durante sus estudios y contar con 30 años o menos de edad. Los resultados se agruparon en cuatro categorías, características del individuo mismo, del entorno inmediato (familia), del entorno escolar y de la comunidad, siendo la primera categoría la de relevancia para el presente apartado. Dentro de los hallazgos principales de esta investigación se encontró que uno de los factores que influyó para que continuaran con sus estudios, después de terminar los obligatorios, fue el verse a sí mismo

como “perseverantes”, “tercos”, “necios” o “firmes”, de la misma manera se encontró que el solo hecho de etiquetarse de esta manera, los lleva a percibirse como personas que pueden salir adelante, que no se dejan vencer y que pueden hacer frente a situaciones difíciles, a diferencia de otras personas que no lo logran.

### *Religiosidad*

Este factor constituye una disposición psicológica, que incluye la tendencia a actuar conforme a las creencias religiosas que se tienen, la concepción de que las situaciones difíciles son pasajeras y la convicción de que existe un ser supremo o un fin mayor, que sirve como apoyo en la solución de problemas. Según Leal, Röhr y Policarpo (2010) la religiosidad se relaciona con la capacidad del ser humano para darle un sentido a las adversidades por las que pasa, es decir, encontrar el “¿Para qué?” del dolor y el sufrimiento. Este sentido de vida se aplica incluso ante situaciones que parecen ser desesperantes y donde no hay posibilidad de cambio. Según estos autores ante las situaciones adversas el individuo puede encontrar en sí mismo la capacidad de mantener la esperanza, la motivación para seguir adelante y darse cuenta de que puede superar la vivencia a pesar de la adversidad, lo que se traduce en un cambio de actitud hacia la situación y hacia él mismo logrando el crecimiento y maduración personal.

Por otra parte, se ha encontrado que la fe en un ser supremo, como apoyo y construcción de sentido, es un factor que caracteriza a las personas con tendencias resilientes (Domínguez, E. y Godín, R., 2007); éste apoyo sobrehumano representa la esperanza en un futuro mejor, el fin del dolor, la incertidumbre y el temor. De la misma manera, se encontró que las personas resilientes ven en éste ser supremo la posibilidad de ser aceptados de manera incondicional, lo que permite tener un sentido de trascendencia que va más allá de lo humano.

En un estudio realizado en con familias vulnerables de Sudáfrica (Greeff, A. y Loubser, K., 2007), se encontró que la espiritualidad/religiosidad funciona como un factor protector sobre los eventos violentos y puede mejorar el bienestar general, brindando herramientas para manejar el trauma resultante de las situaciones difíciles. Así mismo se encontró que la experiencia de la religiosidad como la creencia en un Dios confiable y poderoso proporciona seguridad emocional.

Yick (2008) realizó un meta-análisis sobre el rol de la religiosidad y la espiritualidad en la resiliencia de mujeres que viven con violencia doméstica en diferentes culturas, en esta se analizaron seis estudios que describen cómo estas mujeres que habían salido de matrimonios abusivos obtuvieron su fuerza y resistencia de sus creencias espirituales o religiosas, para hacer frente a los abusos y la violencia, es decir que la religiosidad formal o no formal, constituye un factor protector en la vivencia de violencia doméstica.

Por otro lado, Jaramillo, Ospina, Cabarcas y Humphreys (2005), en un estudio realizado con una muestra de mujeres víctimas de violencia doméstica, en Medellín, Colombia, encontraron que la espiritualidad constituye un factor importante en la recuperación después de vivir en situación de violencia, particularmente, encontraron que esta relación es estadísticamente mayor entre las mujeres mayores de 40 años que entre las de menos edad. El estudio marca la importancia de la espiritualidad como un factor que contribuye al auto-cuidado y a la adaptación exitosa a situaciones adversas del ambiente.

Siguiendo la misma línea, Canaval, González y Sánchez (2007), realizaron una investigación con una muestra de cien mujeres que denunciaron maltrato por parte de su pareja en la ciudad de Santiago de Cali, Colombia, con la finalidad de medir la correlación entre la espiritualidad y la resiliencia en estas mujeres. Dentro de los resultados encontrados se observó,

al igual que en el estudio de Jaramillo, Ospina, Cabarcas y Humphreys (2005), que a mayor edad mayor espiritualidad se manifestaba en las mujeres. También encontraron una relación positiva y significativa entre la resiliencia y la espiritualidad, es decir, que mujeres con altos niveles de resiliencia también contaban con altos niveles de espiritualidad. Por otro lado en el mismo estudio también se encontró que la correlación de entre espiritualidad y resiliencia es positiva y significativa independientemente de las características sociodemográficas de la población estudiada, es decir, sin importar el estado civil, grado educativo, nivel socioeconómico, edad, tiempo de relación o número de hijos.

Hill, Burdette, Regnerus y Ángel (2008), realizaron una investigación con el objetivo de observar la existencia de una asociación entre la participación en actividades religiosas y la actitud de los padres hacia la crianza de los niños. El estudio se realizó con una muestra de 2,402 familias de bajos ingresos de comunidades urbanas de Boston, Chicago y San Antonio, Estados Unidos. Dentro de los resultados los autores encontraron que la participación religiosa se asocia con una actitud más favorable respecto a la crianza de los hijos, de manera específica, se encontró que las mujeres que reportaban una mayor participación en actividades religiosas, reportaban también mayor satisfacción parental, menores demandas como padres y menor angustia psicológica, que las mujeres que reportaban menor participación religiosa. De la misma manera, se encontró que la participación religiosa se asocia con mejores resultados para los padres con respecto a la crianza de los hijos, incluyendo una mejor relación padres-hijos y estilo de crianza menos coercitivos.

De acuerdo con Itamar y Paulo (2007) la religiosidad se ve relacionada con una mayor satisfacción y resiliencia en la vejez, siendo uno de los factores más relevantes en cuanto a la superación de situaciones difíciles propias de esta etapa del desarrollo vital. Estos autores

realizaron un estudio con enfoque cualitativo, en el que se analizaron las “Historias de vida” de siete ancianos, con el objetivo de identificar e investigar las expresiones de resiliencia que les han ayudado a hacer frente a las situaciones adversas y mantener el sentido de integridad. Encontrando que a pesar de las diferencias de expresión religiosa entre los participantes, todos mencionan la fe y la espiritualidad como su “fuerza” ante las situaciones difíciles, de la misma manera se encontró como categoría adjunta a la religiosidad la gratitud a Dios por la vida y los momentos pasados.

### *Autoeficacia*

De acuerdo con Bandura (1997) la autoeficacia consiste en las “creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos que producirán determinados logros o resultados” (p.3). La autoeficacia implica la confianza en la propia capacidad de resorción de un problema, así una persona con altos niveles de autoeficacia experimentara menos estrés ante una situación perturbadora, pues sentirá que es capaz de salir adelante con sus propios recursos y los de su medio.

En un estudio relacionado con el ajuste de los estudiantes de posgrado extranjeros en Estados Unidos a la vida universitaria de este país, se encontró que la auto-eficacia, académica fue especialmente relevante para la adaptación de los estudiantes, debido a que se relaciona con la conducta focalizada a la meta, es decir, aquellos estudiantes que tenían una mejor percepción de sus propias capacidades para alcanzar sus metas académicas, tuvieron un mejor ajuste a los cambios culturales que experimentaron (Wang, 2009).

Por otro lado, Saavedra (2005) realizó una investigación eminentemente cualitativa en la que, por medio de entrevistas de profundidad, se analizó la vida de dos sujetos clasificados como

resilientes, desde la infancia hasta la edad adulta, con la finalidad de realizar una interpretación de los mecanismos básicos utilizados por estas personas para desarrollar conductas resilientes. Saavedra encontró como factor común que uno de los elementos que forman la base de las conductas resilientes es la visión que los sujetos tienen de sí mismos ante la resolución de un problema, es decir, la autoeficacia con la que perciben que pueden actuar, este se encontró como factor común en ambos participantes. De la misma manera, la autoeficacia se ve reforzada en la medida en que la persona ve concluidas de manera satisfactoria sus metas y objetivos, así como en la ayuda a otras personas, lo que a su vez aumenta la percepción de control interno y la autoestima.

En otra investigación realizada por Córdova, Andrade y Rodríguez (2005), en adolescentes mexicanos usuarios y no usuarios de drogas, se encontró que los jóvenes no usuarios se perciben a sí mismos con un mayor control sobre las situaciones de riesgo a las que están expuestos, mientras que los dependientes se perciben con menor control. De la misma manera, en un estudio realizado por Acosta y Sánchez (2009) con enfermos crónicos terminales hospitalizados, se observó, por medio de entrevistas de profundidad, como los participantes a lo largo de su enfermedad habían ido afrontando de manera adecuada y satisfactoria otras situaciones adversas en el pasado, lo que les permitía contar con una mayor número de estrategias, que además fortalecían su confianza en sí mismos respecto a enfrentar otros factores de riesgo en el futuro.

Benito, Oudda, Benito, Lahera y Fernández (2010), realizaron un estudio cualitativo, con la finalidad de conocer aquellos factores resilientes que, después de dos años y medio, los pacientes del Centro de Salud Mental (CSM) de Alcalá de Henares, percibían les habían ayudado a superar el trauma después de los atentados del 11 de marzo, en la estación de trenes de Madrid.

La muestra se constituyó por 104 personas, que acudieron al CSM en el periodo del 12 de marzo al 30 de junio de 2004, el único criterio de inclusión fue que asistieran a consulta refiriendo como causa de su sintomatología los atentados del 11 de marzo, por lo que se incluyeron personas afectadas tanto directa como indirectamente (sobrevivientes, familiares, amigos, personas que perdieron a una persona significativa y personas que no estuvieron relacionadas con el atentado, pero que lo referían como causa de su malestar). Los datos se recolectaron por medio de un cuestionario de cinco preguntas abiertas, realizado por medio de llamadas telefónicas, dentro de las cuales se preguntaba de manera directa “que es lo que más le ayudo a superar la situación vivida”. Los resultados arrojaron, como cuarto grupo de respuestas de mayor frecuencia, factores asociados a las características propias del sujeto, tales como la “fuerza de voluntad” y el “carácter”, es decir, recursos que el individuo percibe como propios y que le ayudan a superar la situación traumática.

Resultados similares fueron encontrados por Silas (2008), en una investigación con jóvenes pertenecientes a comunidades marginadas de México, quienes a pesar de las adversidades de su propia condición, lograron perseverar en sus estudios, después de terminada la educación obligatoria (secundaria). Encontrando que uno de los principales factores referenciados por los participantes como apoyo para seguir a pesar de las dificultades, fue el percibirse capaces de lograr el éxito en algo en lo que otras personas han fracasado, mediante la utilización de sus propios recursos.

### *Optimismo*

El optimismo se relaciona con la resiliencia debido a que las personas optimistas tienden a tener un pensamiento más abierto, integrador, creativo y flexible que favorece el afrontamiento



eficaz de las situaciones adversas. Al igual que el pensamiento pesimista se relaciona con afectos negativos que pueden conducir a la depresión clínica, el optimismo, o pensamiento positivo se relaciona con estado afectivos positivos que lleva al incremento de los niveles de bienestar psicológico (Vecina, 2006).

Así mismo, se ha demostrado que las personas con tendencias resilientes encuentran maneras más optimistas, entusiastas y enérgicas para afrontar las situaciones adversas de la vida, por lo que son personas con una actitud curiosa y abierta a nuevas experiencias y que se caracterizan por una tendencia mayor a tener emociones positivas (Block y Kremen, 1996, citado en Vera, Carbelo y Vecina, 2006).

En una revisión bibliográfica realizada por Alpízar y Salas (2010), se encontró que las personas optimistas tienden a ver los problemas y las situaciones estresantes como pasajeras y atribuibles a causas ajenas a ellos, lo que se asocia con la disminución de síntomas depresivos y mayores niveles de bienestar. Por otro lado, las personas optimistas atribuyen los motivos de los éxitos a sus propias características, lo que le permite tener una percepción de mayor control sobre el futuro, salir fortalecida y encontrar benefactores aún en situaciones adversas, traumáticas o estresantes.

Prada (2005) describe a los optimistas como personas que sin negar sus problemas o situaciones difíciles, tienen esperanzas y crean estrategias de acción y afrontamiento para superar la adversidad, además de conservar siempre la tendencia a esperar resultados positivos en su futuro, sin alejarse de la realidad. Esto además se relaciona con la resiliencia debido a que, al contrario de los pesimistas, los optimistas tienden a afrontar las situaciones difíciles con

confianza y perseverancia, lo que a su vez se relaciona con una mayor facilidad para encontrar soluciones alternativas a los problemas.

*Conducta Orientada a la Meta*

Es la tendencia a fijarse metas y objetivos realistas y llevar a cabo las acciones necesarias para lograrlas. Según un estudio cualitativo realizado con familias desplazadas en Colombia (Domínguez y Godín, 2007), se encontró que uno de los elementos más importantes para estas familias, en la superación de las adversidades fue el fijarse metas y objetivos realizables de acuerdo a sus posibilidades, además se encontró una amplia relación entre el planteamiento de metas y una mayor esperanza en el futuro.

Por otro lado Córdova, Andrade y Rodríguez (2005) realizaron un estudio comparativo entre usuarios y no usuarios de drogas ilegales realizado con una muestra no probabilística de 1021 adolescentes mexicanos, con la finalidad de observar los factores resilientes con los que cuentan los adolescentes expuestos a factores de riesgo para el uso de drogas. En ella se encontró que una de las diferencias más significativas entre ambos grupos, fue la posibilidad de plantearse un proyecto de vida, es decir, se observó que los jóvenes no usuarios de drogas tuvieron una mayor visión del futuro, pensaban más en él y podían hacerse una mejor idea de lo que serían más adelante, esto según los autores. En esta investigación llama particularmente la atención la falta de metas, debido a que es una característica de la adolescencia el vivir centrado en el presente y no pensar en las consecuencias más allá de lo inmediato. Por lo que puede afirmarse que la orientación hacia el futuro es una característica relacionada con la conducta resiliente ante situaciones adversas.

En otro estudio realizado por Peralta, Ramírez y Castaño (2006), se aplicó el Cuestionario de Resiliencia para Estudiantes Universitarios (CRE-U), elaborado especialmente para este estudio, a una muestra de 3,065 estudiantes universitarios, en Colombia, con la finalidad de identificar los factores resilientes relacionados con el rendimiento académico. Los autores encontraron que el único factor relacionado de manera directa con el rendimiento académico fue la Iniciativa, es decir, que aquellos alumnos que presentaban más comportamientos dirigidos hacia el cumplimiento de una meta o proyecto de vida, planeaban sus actividades y participaban de manera activa en las actividades escolares y extraescolares, tendieron a tener un rendimiento académico alto a pesar de las dificultades que se les podían presentar a lo largo de su carrera.

Por otro lado, se ha encontrado que la existencia de un proyecto a futuro suele caracterizar a las personas resilientes, en un estudio realizado por Anzola (2003) con jóvenes provenientes de entornos de pobreza que por diversas razones abandonaron su escolaridad se menciona que uno de los factores más importantes que les permitió a los jóvenes superar la adversidad y buscar mejores condiciones de vida, fue la existencia de expectativas o planes a futuro, como terminar una carrera, tener un buen trabajo o una familia.

### *Hipótesis*

No existen diferencias significativas entre el modelo teórico propuesto con las diez dimensiones del IRES (afrentamiento, actitud positiva, sentido del humor, empatía, flexibilidad, perseverancia, religiosidad, autoeficacia, optimismo y orientación a la meta) y el modelo saturado conformado, a partir de los datos, por las relaciones entre todas las variables.