

# *RESILIENCIA en el proceso de recuperación*

Sebastián López, Psy, D.

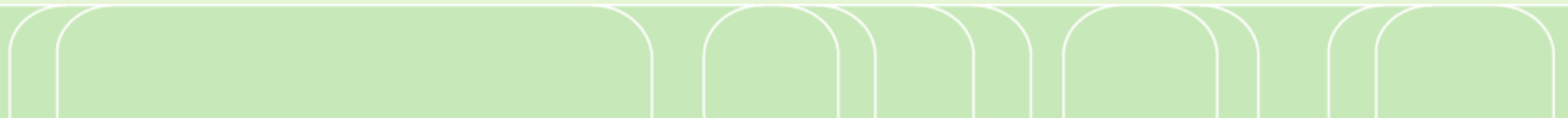
2do Simposio de Iniciativa Comunitaria  
20 de junio de 2013

# Objetivos del taller

- Repasar la teoría de la resiliencia
- Definir los conceptos claves
- Realizar ejercicios para la aplicación de los principios en nuestros ambientes de actuación
- Fomentar la resiliencia en las vidas de los participantes del taller y sus poblaciones de trabajo.

Dinámica 1

*Situación de  
vida*



# Instrucciones

- Piensa en un momento difícil por el que hayas pasado
- Describe en pocas palabras:
  1. ¿Cómo te sentiste?
  2. ¿Cómo lo resolviste?
  3. ¿Qué características tu tienes que te ayudaron a resolver la situación?
  4. ¿Qué características tu tienes que te hicieron más difícil la situación?

*“Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a tí mismo”*

Mahatma Gandhi

Dinámica 2

*Ayudar a  
Lucas*

# Dinámica # 2: Ayuda a Lucas

- Lucas es tu compañero de trabajo y amigo. Lo observas cansado todo el tiempo, llega tarde, de mal humor y “ le apesta la vida”. Se queja todo el tiempo y dice: “odio venir al programa, los participante me tienen loco y me estoy cansando de este trabajo”. Definitivamente, Lucas se encuentra mal.
- Ofrece 5 consejos:
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_





# Historia

- La **psicología positiva** estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como las fortalezas y virtudes humanas que las promueven.
- En contra parte de la psicología tradicional que se ha enfocado aspectos negativos y patológicos del ser humano. (ansiedad, estrés, depresión, etc).

# RESILIENCIA Definición

- “La capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa que puede seguir a una retirada o incapacidad inicial después de un evento estresante” (Garmezy, 1991)
- Proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en los contextos de gran adversidad. (Luthar y Cicchetti, 2004)
- La capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas (Real Academia de la Lengua Española, 2011).

# Desarrollo teórico

- Comienzo de las investigaciones
  - Niños de familias de padres alcohólicos , con problemas de salud mental o ambientes traumáticos.
- Enfoque ecológico
- Dinámico
- Diferencia entre recuperación-crecimiento postraumático y resiliencia (Vera, 2006).
- Factor protector, de riesgo y resiliente (Moral, 2007).

# ETAPAS

(Acinas, 2012; SAMHSA, 2002)



# Síntomas de fatiga por compasión

## INTRUSIVOS

- Pensamientos e imágenes asociadas con experiencias traumáticas del usuario/cliente (aprendizaje vicario).
- Pensamientos y sentimientos de falta de idoneidad como profesional asistencial.

## EVITATIVOS

- Evitación de la exposición a material traumático del usuario /cliente.
- Pérdida de energía.
- Evitación de salidas extra laborales con compañeros.
- Automedicación secreta /adicciones.

## ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA

- Incremento de la ansiedad.
- Impulsividad, reactividad.
- Aumento de la percepción de exigencias /amenazas
- Aumento de la frustración.

# Desarrollo

(Villalba, 2003; Cordova, 2005; Fiorentino, 2008)

## Cualidades de las personas resilientes

- Atributos propios, características de la familia, contexto social.

## Factores de la adaptación positiva

- Proceso dinámico y adaptativo

## Fuerza motivacional y resiliencia innata.

- Auto-actualización.

# Resiliencia Interna (Wolin, 1995)

## Introspección

- Capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

## Independencia

- Capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Fijar límites entre uno mismo y los problemas.

## Capacidad de relacionarse

- Habilidad establecer lazos e intimidad con otros y equilibrar la propia necesidad de afecto para brindarse a otros.

## Iniciativa

- Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigencias.

## Humor

- Encontrar lo cómico en propia la tragedia.

## Creatividad

- Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

## Moralidad

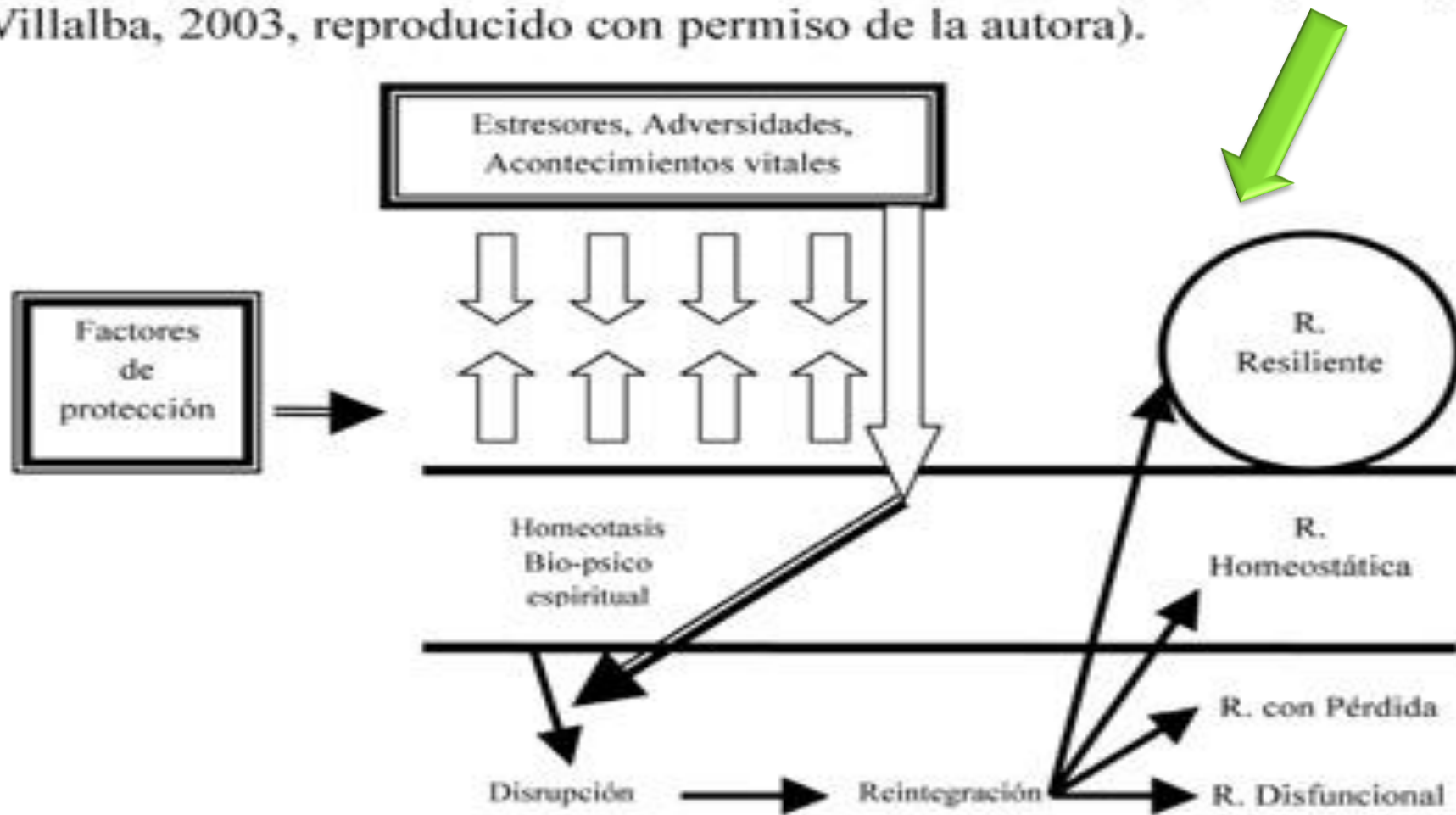
- Extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con los valores.

# Modelo Resiliente

(Vincenzi & Bareilles, 2011)

**Figura 1**

Modelo de resiliencia de Richardson et al. (1990) (Adaptado por Villalba, 2003, reproducido con permiso de la autora).





# Fuentes de Resiliencia

## Tengo

- Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de actuar.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o para aprender.

## Soy

- Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mi mismo y de los otros.

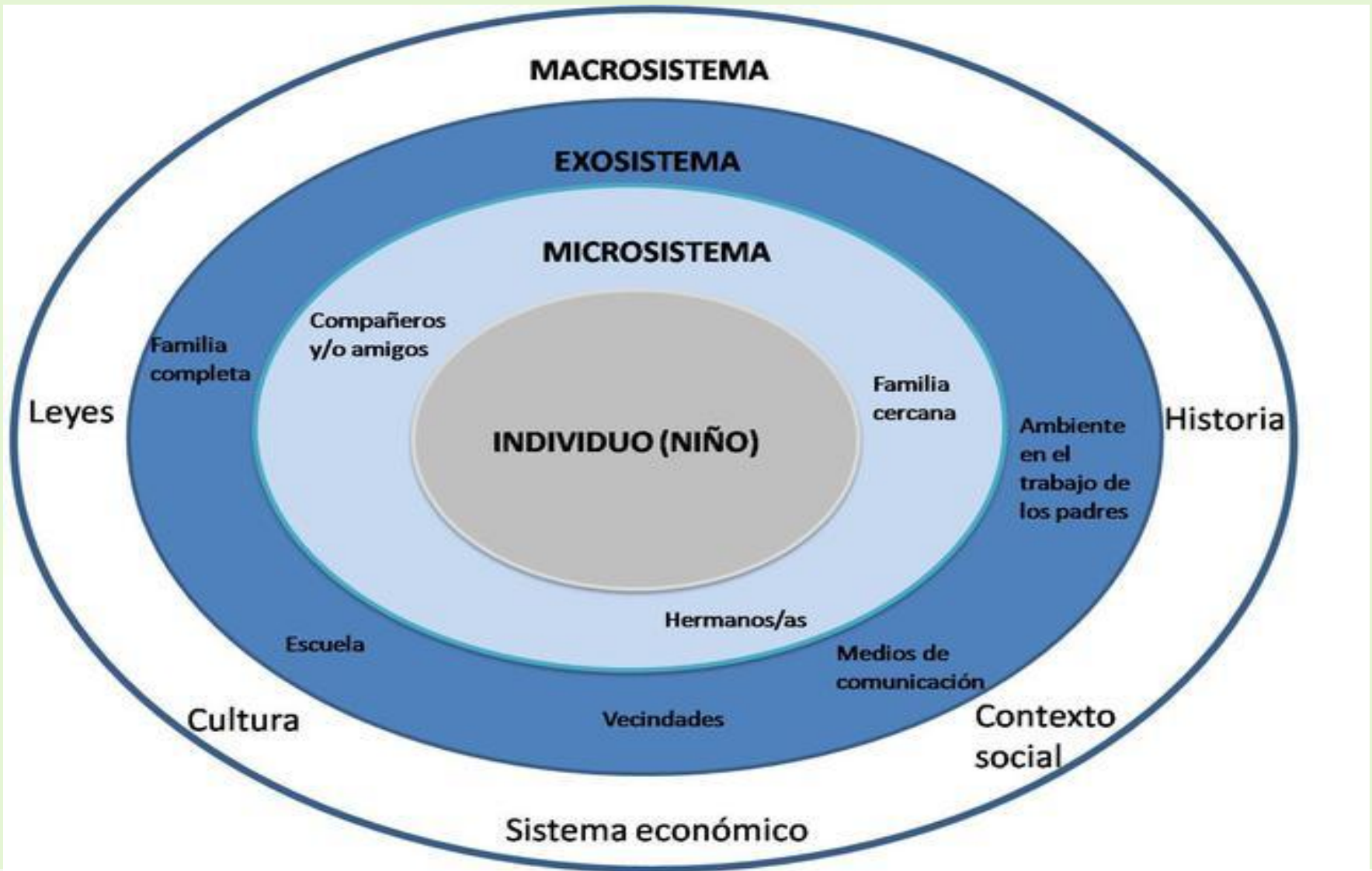
## Estoy

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

## Puedo

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

# Modelo ecológico. (Bronfenbrenner,1987)



# Modelo biopsicosocial-espiritual

(Vincenzi & Bareilles, 2011)

## Bio

- Rasgos de personalidad
- Impulsividad
- Baja tolerancia a la frustración
- Estado de ánimo fluctuante
- Agresividad

## Psico

- Crisis de identidad
- Estilo evitativo
- Necesidad de relaciones interpersonales
- Baja autoestima
- Pobres habilidades sociales

## Social

- Conflictos y disturbios familiares
- Cambios en la estructura familiar
- Modelo paterno consumidor
- Pobre comunicación
- Estilos educativos inconsistentes
- Presión de grupo
- Fracaso escolar

## Espiritual

- Bajo estándares morales
- Falta de sentido de vida

# Características resilientes perspectiva ecológica

(Ungar, 2003)

## Individual

- Aptitudes físicas e intelectuales.
- Autoeficacia
- Introspección
- Autoimagen positiva
- Autoestima
- Independencia
- Sentido del Humor
- Perseverancia
- Empatía
- Creatividad
- Inicitativa
- Moralidad

## Relacionales

- Relaciones significativas con otros.
- Saber mantener una red social.
- Saber restablecer la autoestima cuando es amenazada por otros.
- Asertividad.
- Atención positiva en los otros.

## Familiares

- Calidad en la crianza y educación.
- Expresividad emocional
- Flexividad
- Bajos niveles de conflicto familiares.
- Recursos financieros suficientes.
- Colaboración.

## Sociocultural

- Ambientes seguros.
- Acceso a recursos comunitarios educativos y de ocio
- Percibir apoyo social
- Percibir integración social
- Afiliación a organizaciones religiosas

## Investigaciones Consumo de Sustancias

- El uso de sustancia en la adolescencia se relaciona con menor resiliencia en la adultez (Larn et al. 2010; Lagasse et al.,2006)
- Jóvenes con factores resilientes son menos propensos al uso de sustancias (Ostaszewski & Zimmerman, 2006)
- Mayor puntuación en resiliencia menor uso de alcohol (Becoña et al., 2006)
- Valores familiares tradicionales y sentido de responsabilidad social se correlaciona con menor uso de sustancias (González et al. 2007; Marsiglia et al. 2006)

## Investigaciones Consumo de Sustancias

- Control de impulsos , resiliencia y autorregulación se correlaciona con menor consumo de sustancias (García del castillo y Días, 2007)
- Autoimagen positiva, sentido de vida, autoestima, estudios y estructura de apoyo adulta correlacionan con protección al uso de sustancias (Feinszein, 2008)
- Manejo de coraje, destrezas de comunicación, resolución de problemas, educación y destrezas relacionales ayuda a la etapa de mantenimiento (Harris, Snock & Tabor, 2011)

# Modelos del Programa Pitirre

- Modelo de reducción de daños
- Integración de los siguientes modelos:



- Una infraestructura equivalente a la de una hospitalización parcial
- Base terapéutica bio-sico-social-espiritual.

# Modalidad de tratamientos

**Psicoterapia Individual**



**Psicoterapia de Familia/Pareja y  
Multifamiliar**



**Psicoterapia de Grupo y Grupos  
de Apoyo**



**Consejería en Adicción**



**Psicofarmacología**



# Aplicación de factores resilientes

- Aptitudes físicas e intelectuales.
  - Tener salud y conseguir logros académicos que están relacionados con las capacidades intelectuales conlleva la aplicación en la vida cotidiana de los siguientes factores resilientes.
- Autoeficacia
  - Se define como la confianza en la capacidad de uno mismo para llevar a cabo una tarea o conseguir una meta determinada.
    - Experiencias de dominio. El logro de metas establecidas.
    - Experiencias vicarias. Ver como otros logran sus metas.
    - Persuasión social. Estructurar al participante para que pueda lograr su meta.
    - Favorecer el estado físico y emocional.



(Carr, 2007)

# Aplicación de factores resilientes

## ● Introspección

- Le define como la observación interior de los propios actos o estados de ánimo o de conciencia.
- Entrevista motivacional y modelo tranteórico, mindfulness y aceptación.

## ● Autoimagen positiva

- Imagen o representación mental sobre uno mismo, generalmente resistente al cambio. Influenciada por la experiencia propia y la opinión o juicios de otros.
- Autoengaño, mecanismo por el cual se mantiene una imagen positiva de uno mismo y del mundo. Se utilizan defensas y estrategias con el fin de afrontar la información negativa de uno mismo.

(Carr, 2007)



# Aplicación de factores resilientes

## ● Autoestima

- Es la sensación de valía personal que surge de la proporción entre nuestras pretensiones y nuestro éxitos reales en contextos diversos como la familia, educación, ocio, trabajo y grupo de compañeros (James, 1890)
- Resolución de problemas
- Aptitudes sociales, autoafirmación, académicas y laborales.
- Reestructurar pensamientos.
- Revisar logros.

## ● Independencia

- *Capacidad de apartarse de situaciones externas, mantener cierta distancia y lejanía para poder saber cómo me afectan y ser yo el que las “controlo”.*
- Sentido de vida.
- Metas a corto y largo plazo.



Dinámica 3

*Autoestima*

# Aplicación de factores resilientes

## ● Sentido del Humor

Mecanismo que permite enfrentar situaciones difíciles y sobre todo favorece el manejo del estrés.

## ● Afrontamiento cognitivo de la situación (Caroll & Wyatt, 1990)

- Alivia la ansiedad y situaciones
- Facilita la introspección
- Aumenta la motivación
- Mejora la alianza terapeutica

## ● Facilita la comunicación

(Alemany & Cabestrero, 2002)

- Facilita la recepción positiva de ideas.
- Establecer un vínculo.
- Fortalecer las relaciones.
- Relajar tensiones.
- Facilitar la comunicación
- Reducir la distancia
- Reforzar la confianza
- Persuadir a los demás.

(Carr, 2007; Martina et al. 2008)



"No digas "no puedo" ni en broma, porque el inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intentes".

Facundo Cabral

# Aplicación de factores resilientes

## ● Perseverancia

- Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

- Metas de vida
- Autoimagen
- Autoestima
- Autovalia



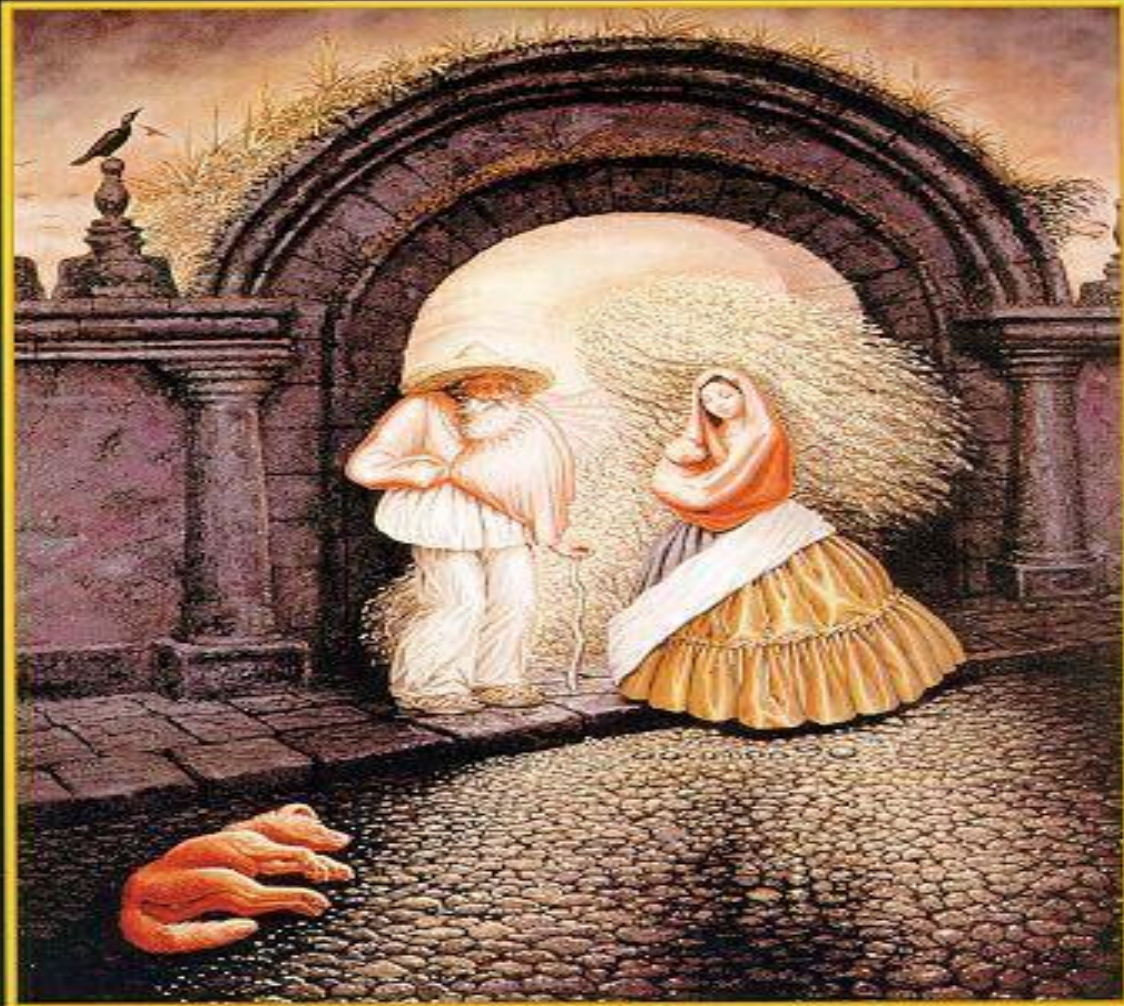
## ● Empatía.

- Estado afectivo que brota de la aprehension del estado emocional de otro y que es congruente con él. (Eisenberg & Miller, 1992)
- Necesaria para la autoregulación y manejo de las emociones.
- Se relaciona con la conducta prosocial.
- Predictor de la conducta prosocial.
- Tomar conciencia de los sentimientos de sus familia, amigos y víctimas.

# Dinámica 4

## *Empatía*





**CanYOU find the 9 people hidden in this image**  
**Find more funny pics at [TwistedHumor.com](http://TwistedHumor.com)**  
**The worlds Largest humor site**







# Aplicación de factores resilientes

## ● Iniciativa

- Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigencias.
- La motivación y realización de las metas terapéuticas y tareas o asignaciones para el hogar está correlacionado con mayor efectividad del tratamiento.

## ● Creatividad

- Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- Según la teoría de la inversión de Sternber y Lubart la creatividad exige 6 factores.

(Carr, 2007)



Dinámica 5

*Compra de  
Resilencia*

# Moralidad

- *Tener altruismo (buscar el bien de los demás) y actuar con integridad, de manera coherente con los principios y valores que uno tiene.*
- *En nuestra realidad Puertorriqueña este factor va unido inherentemente a los conceptos religiosidad y espiritualidad.*





# Teoría de L. Kohlberg

## Nivel moral pre-convencional

### Etapa 1

El castigo y la obediencia

### Etapa 2

El propósito y el intercambio  
(individualismo)

## Nivel II: Moral convencional

### Etapa 3

Expectativas, relaciones  
y conformidad  
interpersonal  
(ganar aprobación)

### Etapa 4

Sistema social y  
conciencia  
(ley y orden).

## Nivel III: Moral post-convencional basada en principios

### Etapa 5

Derechos previos y  
contrato social  
(utilidad)

### Etapa 6

Principios éticos  
universales  
(autonomía).

# Aplicación de factores resilientes

## ● Religión

- Creencia en una dimensión religiosa
- Observancia de un conjunto de rituales o prácticas religiosas
- Adhesión a una doctrina o código de conducta ética que surge de las enseñanzas religiosas.

Nielsen et al. (1998)

## ● Espiritualidad

- Creencia en una realidad sobrenatural
- Distinción entre una realidad mundana y otra sabrada
- Búsqueda personal para alcanzar niveles superiores de conciencia
- Promoción de armonía interior (Fontana, 2003)

La religión está asociada con los beneficios de la salud mental especialmente cuando la religiosidad o espiritualidad conlleva la asistencia a los templos y la participación activa en grupos más que por la creencia. (Barrientos, 2005)

# Los valores según Schwartz



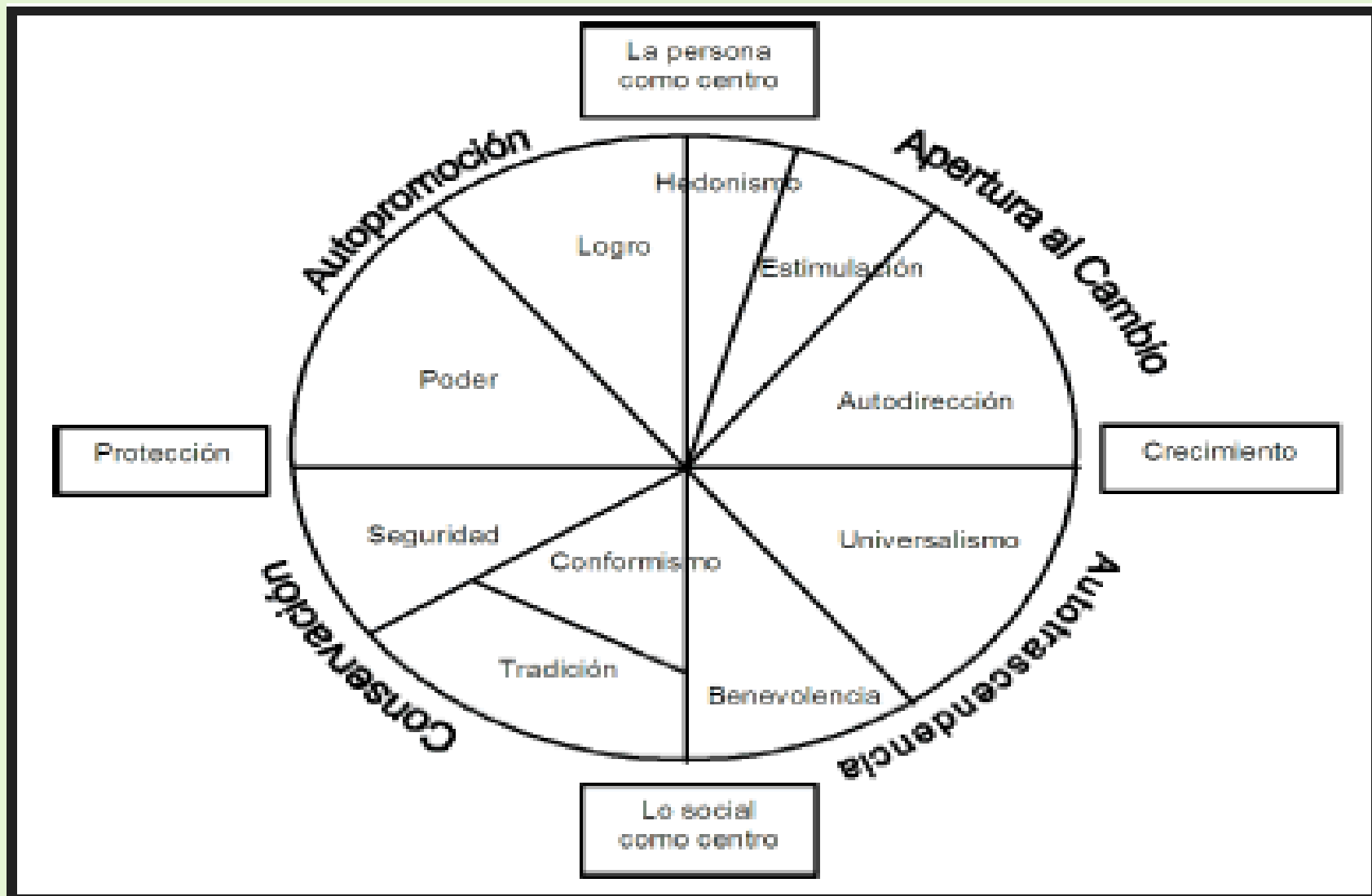
Sirven a los intereses de una entidad social.

Motivan a la acción.

Sirven para juzgar y justificar la acción.

Se adquieren por la socialización en su grupo o experiencias personales.

# Estructura circular (Schwartz, 1992)



# Beneficios

- Promueven actitudes de esperanza, de cambio y de curación ayudando a la comprensión del sufrimiento humano, centrandose en:
  - Perdón hacia uno mismo y hacia los demás.
  - Autocontrol y determinación personal.
  - Apoyo a los demás
  - Sentido a la vida.
- Práctica religiosa y espiritual ayuda a la evitación de conductas de riesgos como:
  - Alcohol
  - Drogas
  - Mitigar el dolor de una pérdida.
  - Disminuye el estrés.

(Martina, 2008; Rodríguez et al. 2011)

# Factor resiliente externo

## ● Asertividad

- Se define como la expresión emocional de la autoexpresión, el autodescubrimiento y la capacidad de establecer valoración de sí mismo basándose en tres elementos (Flores-Galaz & Díaz-Loving, 2002)
  - El individuo tiene derecho a expresarse
  - Es necesario el respeto hacia el otro individuo
  - Es deseable que las consecuencias de la interacción intenten ser satisfactorias para ambos/as.



# Técnicas para ser Asertivo

- Siempre comenzar con YO.
- No asumir los sentimiento y pensamientos de los demás.
- Analiza la situación y escucha a la otra persona.
- No debes ser impulsivo.
- Debes ser consciente de tus pensamientos, sentimientos y necesidades y debes aprender a expresarte utilizándolas en tus oraciones.
- Aprende a decir que NO.
- Mucho de nuestro estrés proviene por el “ay bendito” y por sentirse culpable diciendo no.
- La Comunicación Efectiva también incluye el lenguaje corporal y la calidad de tu voz.



*Gracias*

*dr.sebalopez@gmail.com*