



De la adversidad a un cambio de vida

Impulso a la RESILIENCIA



Enfrentar una pérdida, ser víctima de una situación de abuso, ser sobreviviente de una enfermedad o sufrir una crisis en cierta etapa de la vida, son situaciones que ponen a prueba la resiliencia psicológica y biológica de las personas.

Lo más doloroso que ha vivido Irene —según sus propias palabras— ha sido la violencia de su madre: falta de cariño, indiferencia, ofensas, humillaciones, maltrato físico y psicológico. A los 17 años abandonó el hogar materno; recuerda que estaba destrozada emocionalmente.

Hoy es una mujer de 34 años, activa contra cualquier forma de violencia; se dedica a hacer arreglos florales, actividad que —afirma— le da tranquilidad, despierta su creatividad y le permite practicar la tolerancia a la frustración. “No sé si es fortaleza o el deseo de tener una vida diferente, pero trato de que mis crisis sean pasajeras y no insuperables”, asegura Irene.

La resiliencia, en el campo de la psicología, es un proceso que incluye la capacidad de aprovechar los recursos internos o externos para sobreponerse a las situaciones adversas y estresantes, logrando finalmente mejorar la vida propia, e incluso, el entorno. Puede ser una habilidad individual o social.



Control emocional

Ser resiliente implica liberar al cuerpo de la fuerte tensión que llegan a generar las emociones intensas y prolongadas. Cuando Adriana supo que tenía cáncer de mama, no podía contener el llanto ni la angustia al pensar en la muerte cercana.

Mediante la medición de marcadores biológicos, como la temperatura corporal o el nivel de la citosina 6 en la saliva, el doctor Benjamín Domínguez Trejo y sus colaboradores, de la Facultad de Psicología de la UNAM, han logrado identificar el impacto y complejidad de estas experiencias emocionales en pacientes sobrevivientes de cáncer de mama del grupo Ave Fénix, que dirige la doctora Patricia Cortés en un hospital del ISSSTE.

También utilizaron dichas técnicas para evaluar el estado emocional de los sobrevivientes de los sismos de septiembre de 2017, en México. Así fue posible identificar a las personas más afectadas y evaluar si en realidad las intervenciones psicológicas los ayudaban a ser resilientes.

Recientemente, el investigador y sus colegas estudiaron el estrés en jóvenes mediante termografía infrarroja, una técnica que permite medir las variaciones de temperatura corporal al experimentar ciertas emociones.

En este caso, se enfocaron en las manos, en particular palmas y yemas de los dedos, las cuales están influenciadas por el sistema nervioso simpático, encargado de regular nuestras reacciones en momentos de ansiedad o peligro. Se ha observado que la persona estresada registra una disminución de la temperatura en esas zonas de las manos.

No hay que olvidar que el estrés es una reacción fundamental del organismo, que lo prepara para enfrentar situaciones amenazantes; sin embargo, el estrés crónico, así como el miedo, la incertidumbre y el dolor afectan la salud física

¿Naces o te haces resiliente?

De acuerdo con diversos estudios, 60 % de la población es capaz de modular por sí misma sus niveles de estrés o de dolor; en otros casos, es necesario el apoyo psicológico que brinda habilidades y actitudes resilientes que se pueden desarrollar a lo largo de la vida.

El doctor Domínguez y su equipo han identificado factores que pueden favorecer el desarrollo de la resiliencia:

El apoyo social. El vínculo fuerte con familiares o amigos y la confianza mutua permiten un mejor manejo del estrés y del dolor. En países en desarrollo se ha observado que la solidaridad y el apoyo



social ayudan a que el duelo de los sobrevivientes de desastres naturales sea más corto, en comparación con víctimas de zonas desarrolladas.

La inhibición emocional. Es la capacidad de graduar los problemas; es decir, enfrentarlos en “porciones”, uno a uno, para digerirlos y encontrarles la mejor

solución. Sin esta habilidad es más probable sentirse abrumado.

Respuesta natural de relajación.

Recuerda uno de esos días terribles en que te quedas atrapado en el tráfico, llegas tarde al trabajo y además recibes una mala noticia. No obstante, te encuentras con un ser querido, platicas con él y empiezas a relajarte. Cuando el corazón y la respiración llevan un ritmo adecuado, las emociones dejan de ser paralizantes.

Uno de los pioneros en estudios de resiliencia es Norman Garmezy, psicólogo de la Universidad de Minnesota, en Minneapolis, quien en los años 70 analizó a niños en edad escolar que salieron adelante a pesar de graves dificultades, como la violencia en el hogar o padres con trastornos mentales.

