



Enfrentar una pérdida, ser víctima de una situación de abuso o de una guerra, 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.

“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, quien desde niña sufrió violencia por parte de su madre.

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

Superar la ADVERSIDAD

Cuando Adriana supo que tenía cáncer de mama, no pudo contener el llanto ni la angustia al pensar en la muerte cercana.

Uno de los pioneros en estudios de resiliencia es Norman Garmezy, psicólogo de la Universidad de Minnesota, en Mineápolis, quien en la década de 1970 analizó a niños en edad escolar que salieron adelante a pesar de graves dificultades, como violencia en el hogar o padres con trastornos mentales.

El estrés, el miedo, la incertidumbre y el dolor afectan la salud física y mental. A través de 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, en el 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 las intervenciones psicológicas realmente los ayudaban a ser resilientes.

“Me despidieron del trabajo; ha sido muy difícil. Siento que he perdido el sentido de mí mismo”, Carlos, 50 años.

¿Naces o te haces resiliente? De acuerdo con diversos estudios, 60% de la población es capaz de modular sus niveles de estrés o de dolor; en otros casos, es necesario el apoyo psicológico que brinda habilidades y actitudes 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 el 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 los que te has quedado 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 tranquilo, las emociones dejan de ser paralizantes.

Texto: Claudia Juárez
Diseño: Jareni Ayala
Imágenes: Shutterstock.com

Con información del proyecto PAPIIT/DGAPA/UNAM IT300519 “Calor no febril y dolor crónico” (2019-2022)

No despegues este cartel, si deseas uno llámanos en la CDMX al 56 22 73 03. Escribe a cienciaunam@unam.mx

Busca más información sobre éste y otros temas de ciencia en www.ciencia.unam.mx

Ciencia UNAM

