

# Cuando la vida duele, resiliencia

*When life hurts, resilience*

Por: Gonzalo Sebastián Peña-Muñante

Gonzalo Sebastián Peña-Muñante. Departamento de Psicología, Universidad de Almería. Carretera Sacramento, s/n, 04120, Almería, España. Correo electrónico: gpm359@inlumine.ual.es. ORCID: 0000-0002-7990-4867.

## Resumen

El presente artículo de reflexión aborda el concepto de resiliencia humana y su relevancia en situaciones de desastre o emergencia. Se destaca su enfoque multidisciplinar, involucrando áreas como protección civil, medicina y psicología. Se subraya la influencia de los recursos económicos y sociales, así como de la personalidad, en la capacidad de una persona para ser resiliente. Además, se resalta la importancia del entorno social en el desarrollo de la resiliencia y se propone promover sistemas que provean los recursos necesarios para que individuos, grupos y comunidades puedan desarrollar habilidades y funcionar de manera óptima en su entorno. En definitiva, este ensayo ofrece una visión integral de la resiliencia humana, aportando conocimientos valiosos para profesionales y académicos interesados en el tema.

**Palabras clave:** Resiliencia, Recursos, Habilidades, Aprendizaje, Dificultades.

## Abstract

This reflection paper addresses the concept of human resilience and its relevance in disaster or emergency situations. It highlights its multidisciplinary approach, involving areas such as civil protection, medicine and psychology. The influence of economic and social resources, as well as personality, on a person's ability to be resilient is emphasized. In addition, it underlines the importance of the social environment in the development of resilience and proposes to promote systems that provide the necessary resources for individuals, groups and communities to develop skills and function optimally in their environment. In short, this essay offers a comprehensive view of human resilience, providing valuable insights for professionals and academics interested in the topic.

**Keywords:** Resilience, Resources, Skills, Learning, Difficulties.

La resiliencia es un aspecto básico en la supervivencia del ser humano, una construcción social que va cambiando a medida que vamos evolucionando y que es diferente en cada cultura (Carretero-Bermejo, 2010). Es un hecho que, en la vida, van a surgir adversidades, lo cual es una realidad de la cual los seres humanos no podemos escapar. La cuestión es de qué forma nos enfrentamos a los problemas o dificultades. Estas dificultades se podrían situar en un continuo en el cual podemos identificar aquellas que son el resultado de los cambios propios de la vida, las problemáticas "típicas" dentro de cada etapa de nuestra vida, dentro de las cuales nos podemos encontrar con el miedo a la muerte, la soledad, la falta de sentido vital, etc. Pero también existen adversidades extremas que nos pueden llevar a una situación límite, como ser víctima de violencia de género o sufrir un abuso sexual en la infancia, guerras, desastres naturales, etc. (Pacheco-Mangas y Palma-García, 2015). Quizá sea cuestión del azar que, a una persona o grupo de personas, le haya tocado vivir alguna de estas situaciones.

En los medios de comunicación vemos noticias sobre ciudades devastadas por guerras, desastres naturales, terrorismo; vemos casos de violencia de género, abuso sexual, pobreza extrema, acoso escolar/laboral (Jurgens y Helsloot, 2018). Al pensar en las personas que viven esto, el corazón se nos encoje. Sin embargo, la pregunta es: en este tipo de situaciones extremas, ¿cómo es que algunas personas logran sobrevivir y seguir adelante? Parece que son estas situaciones extremas las que ponen en marcha, como última salida, todos nuestros recursos de supervivencia. Pero, ¿qué recursos o habilidades aparecen en la lucha por afrontar situaciones realmente devastadoras? ¿Hasta dónde puede llegar la capacidad del ser humano para sobrevivir y buscar su bienestar? Las personas que han vivido estas experiencias, en cierta manera, son las que más nos pueden enseñar sobre la resiliencia. No obstante, no hace falta irse muy lejos, ya que podemos mirar en nuestra propia experiencia. Todos hemos pasado por momentos que han supuesto dificultades, cambios, incluso crisis, en nuestra vida. La pregunta es cómo lo hemos conseguido. En este sentido, es conveniente hacer referencia a la resiliencia o, lo que algunos autores llaman, fuerza moral y esperanza (Carro et al., 2019). La forma en la que nos enfrentamos a las dificultades es única y es el resultado de nuestro aprendizaje, de las contingencias que hemos ido aprendiendo a lo largo de nuestra vida.

En nuestra sociedad, cada vez más globalizada, nos enfrentamos a situaciones estresantes y las personas responden de forma diferente a estas situaciones. Existen personas que, viviendo una misma situación adversa, son capaces de luchar y seguir adelante, mientras que otras se quedan paralizadas. A este respecto, hay personas que se tienen que enfrentar a adversidades severas como un accidente de tráfico, el diagnóstico de una enfermedad terminal, la muerte de un ser querido, acoso escolar/laboral, abuso sexual, desastres naturales, guerras, terrorismo, etc. Todas estas experiencias podrían ser el motivo por el cual algunas personas queden anuladas y no respondan, ya que son situaciones que suponen un nivel de estrés tan extremo, que pueden dar lugar a problemas de salud mental como fobias, ansiedad, depresión, trastorno de estrés posttraumático, entre otros (Chen et al., 2020). Sin embargo, ¿qué diferencia a las personas que llegan a desarrollar problemas de salud mental, de aquellas que siguen avanzando en su vida a pesar de haber vivido el trauma o situación severa? En este sentido, es importante hablar de lo que cada uno percibe o ha percibido como traumático. Un mismo suceso puede resultar traumático para una persona y, sin embargo, no serlo para otra. Aquí se pone en juego un factor muy relevante relacionado con la resiliencia: la "vulnerabilidad" de cada uno y, que a mayor escala, se puede convertir en la vulnerabilidad de una comunidad (Uriarte-Arciniega, 2010).

En lo que se refiere a la conceptualización de la resiliencia, parece que hay mucha variedad y matices según la perspectiva desde la que se defina, ya que se tienen en cuenta diversos factores como la historia, la cultura y las creencias. No obstante, todas parecen coincidir en que se trata de la manera en que sobrevivimos a una

situación aversiva usando nuestros recursos a fin de adaptarnos y mantener nuestro bienestar, lo cual en muchas ocasiones también nos proporciona un aprendizaje vital (Álava et al., 2021). Además, es importante añadir que la resiliencia es un concepto multidisciplinar, pues se aborda desde las diferentes áreas de intervención que actúan ante un desastre o emergencia, como protección civil, los bomberos, los enfermeros y los psicólogos. Por esta razón, los recursos económicos y sociales, así como la personalidad, juegan un papel crucial a la hora de influir en que una persona sea más o menos resiliente (Southwick et al., 2014). Así pues, dado que las personas se relacionan en un entorno social y aprenden de él, existiría una suma de factores que se han configurado a lo largo de nuestra vida y que seguirán haciéndolo. Toda esta suma de aprendizajes o experiencias da lugar a lo que se llama "vulnerabilidad", entendida como el riesgo o susceptibilidad de una persona a sufrir ante determinadas situaciones (Arcaño y Ruiz, 2023). Por tanto, esto nos vendría a decir que, como fruto de nuestra historia, experiencias y vivencias, las personas generamos una serie de estrategias para adaptarnos a nuestro entorno de la única manera en que hemos aprendido. Si en la infancia, nuestro ambiente es problemático o dañino, probablemente haya un mayor riesgo de generar dificultades a la hora de afrontar una experiencia difícil en la adultez. Esto nos lleva a destacar la importancia de trabajar e intervenir de forma temprana, con el objetivo de conseguir un desarrollo adecuado de estrategias o habilidades a la hora de afrontar problemas en la vida (Mohammadinia et al., 2018).

Por otro lado, es fundamental destacar la "resiliencia comunitaria" que se puede dar en momentos de crisis, emergencias o catástrofes como los vividos en desastres naturales o guerras. Según Zaman y Raihan (2023), la resiliencia comunitaria se refiere al afrontamiento de los grupos humanos ante los traumas y conflictos colectivos, en el cual influyen otros aspectos psicosociales además de la respuesta individual al estrés. En definitiva, se refiere por tanto a la capacidad del sistema social y de las instituciones para hacer frente a las adversidades y para reorganizarse posteriormente, de modo que mejoren sus funciones, su estructura y su identidad. En este sentido, en aquellas situaciones en las que se producen crisis o problemáticas que afectan a toda una comunidad, podemos ver cómo la resiliencia no es sólo un tema individual. Por ende, dado que somos seres inmersos en un entorno social, las actuaciones dirigidas a la intervención deberían ir no sólo al individuo, sino también a la comunidad afectada por el fenómeno (Walton et al., 2021).

En lo que respecta a las formas más eficaces de mejorar o fomentar la resiliencia, partimos del hecho de que la capacidad de ser resiliente es algo que se va formando a lo largo de nuestra vida y, por tanto, es un proceso que nunca se acaba. Así, desde un punto de vista psicológico, no es algo con lo que se nace o no se nace, sino algo que está en constante evolución o desarrollo. Por esta razón, la resiliencia tiene la ventaja de ser una cualidad que se puede trabajar en cualquier momento de nuestra vida (Cadamuro et al., 2021): durante la infancia, adolescencia, adultez y senectud. Sin embargo, es conveniente dotar de estrategias o herramientas a cada uno de los individuos de una comunidad antes de que ocurra el desastre o fenómeno, esto es, en la fase de prevención (Rajapaksha et al., 2022). De esta manera, aprenderemos a aceptar que la vida lleva consigo situaciones difíciles, vicisitudes que nos pueden tocar vivir o no y, por ello, prepararnos para la adversidad es clave. Otro punto valioso a la hora de intervenir es comprender que las personas estamos integradas en comunidades, sociedades y culturas diferentes. Esto nos permite ver el entorno que nos rodea como sistemas o niveles que se comunican y se influyen entre sí (Sandoval-Díaz et al., 2023). Por tanto, podríamos hablar de una intervención dirigida a cualquiera de estos sistemas, entendiendo que aquello que hagamos dentro del entorno tendrá consecuencias en el individuo, y viceversa. Por ello, es importante resaltar la necesidad de entender que las personas formamos parte de sistemas integrados y que esto va a influir en todos los sentidos, tanto en nuestro desarrollo como en nuestra capacidad de afrontar los problemas. Por otro lado, de

cara a la intervención, es primordial la evaluación exhaustiva de las necesidades del individuo o de la comunidad. Y en base a esto, proporcionar aquello que se necesita, empezando por aspectos básicos para la supervivencia hasta lo más complejo (p.e., relaciones o vínculos afectivos de calidad), de manera que exista la posibilidad de abrir una puerta para el desarrollo, el aprendizaje y una mejor calidad de vida.

Un concepto que se menciona desde la terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) es la flexibilidad psicológica. En términos generales, la flexibilidad es entendida como aquellas habilidades que utilizan las personas cuando deben lidiar con pensamientos, emociones, experiencias o situaciones difíciles (Peña-Muñante, 2023). Como vemos, es un aspecto que guarda una estrecha relación con la resiliencia. Sobre la base de esto, es bien sabido que el mensaje que se nos da en la sociedad actual es que debemos huir del dolor y evitar lo negativo. En cierta medida, parece lógico que, para preservar nuestra supervivencia, debemos alejarnos de aquello que es malo o que nos cause malestar, y esto es lo que se nos ha enseñado. Pero, ¿hasta qué punto esto nos aleja de la realidad de la vida y se convierte en algo que genera aún más sufrimiento y dificultades? Vivir creyendo que nada malo va a pasar o que todo va a estar bien, crea una falsa sensación de invulnerabilidad que no nos permite ver la realidad y ser conscientes. Por ejemplo, muchas personas veíamos la COVID-19 como un hecho muy lejano, como algo que a nuestro país nunca iba a llegar, hasta que en unos meses se extendió en todo el mundo y afectó a una gran parte de la población general (Khosravizadeh et al., 2022).

En conclusión, el ser humano tiene un gran potencial para afrontar la adversidad y aprender nuevas formas de adaptarse al entorno. Así hemos sobrevivido durante años y se trataría de utilizar esto a nuestro favor a la hora de intervenir, promoviendo sistemas que proporcionen los recursos suficientes para que las personas, familias y comunidades puedan desarrollar habilidades que resultan importantes para la vida y funcionar en su entorno de la mejor manera posible. Ésta es una de las premisas básicas para fomentar la resiliencia.

## Referencias

- Álava, L. A. R., Navarrete, M. y Meza, A. K. T. (2021). El psicólogo clínico y la resiliencia de sectores vulnerables afectados por catástrofes naturales. *RECUS: Revista Electrónica Cooperación Universidad Sociedad*, 6(2), 40-46. <https://doi.org/10.33936/recus.v6i2.1761>
- Arcaño, K. D. y Ruiz, A. L. (2023). Resiliencia individual y comunitaria ante eventos adversos y desastres: Una revisión necesaria. *Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 11(2), 342-355. <https://revistas.uh.cu/revflasco/article/view/4821>
- Cadamuro, A., Birtel, M. D., Di Bernardo, G. A., Crapolicchio, E., Vezzali, L. y Drury, J. (2021). Resilience in children in the aftermath of disasters: A systematic review and a new perspective on individual, interpersonal, group, and intergroup level factors. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 31(3), 259-275. <https://doi.org/10.1002/casp.2500>
- Carretero-Bermejo, R. (2010). Resiliencia: Una visión positiva para la prevención e intervención desde los Servicios Sociales. *Nómadas: Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 27(3), 91-103. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4732087>
- Carro, L. C., Delgado, R. C. y González, P. A. (2019). A review of the concept of resilience in the field of disasters and its evolution. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 8-18. <https://doi.org/10.20318/recs.2019.4590>
- Chen, S., Bagrodia, R., Pfeffer, C. C., Meli, L. y Bonanno, G. A. (2020). Anxiety and resilience in the face of natural disasters associated with climate change: A review and methodological critique. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102297. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102297>
- Jurgens, M. y Helsloot, I. (2018). The effect of social media on the dynamics of (self) resilience during disasters: A literature review. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 26(1), 79-88. <https://doi.org/10.1111/1468-5973.12212>
- Khosravizadeh, O., Ahadinezhad, B., Rafiei, S., Kalhor, R. y Maleki, A. (2022). COVID-19 crisis overshadowing the health workforces' rights and resilience: A systematic review. *International Journal of Human Rights in Health Care*, 15(5), 477-488. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-12-2021-0212>
- Mohammadinia, L., Ardalan, A., Khorasani-Zavareh, D., Ebadi, A., Malekafzali, H. y Fazel, M. (2018). Domains and indicators of resilient children in natural disasters: A systematic literature review. *International Journal of Preventive Medicine*, 9, 54. [https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM\\_1\\_18](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_1_18)
- Pacheco-Mangas, J. y Palma-García, M. de las O. (2015). La resiliencia en Servicios Sociales Comunitarios: Un abordaje desde la perspectiva de los profesionales. *AZARBE: Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, (4), 29-38. <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/213611>
- Peña-Muñante, G. S. (2023). VOL-ACT: Propuesta de intervención grupal basada en la terapia de aceptación y compromiso para adultos en situación de duelo por la erupción volcánica de La Palma (Islas Canarias). En J. R. Góngora (Ed.), *Sociedad siglo XXI: Perspectivas de análisis y mejora* (Vol. 3, pp. 15-25). *Dykinson*. <https://www.researchgate.net/publication/376889240>
- Rajapaksha, R. M. N. U., Khatari, R. B., Abeysena, C., Wijesinghe, M. S. D., Endalamaw, A., Thomas, T. K., Perera, N., Rambukwella, R., De Silva, G., Fernando, M. y Alemu, Y. A. (2022). Success and challenges of health systems resilience-enhancing strategies for managing Public Health Emergencies of International Concerns (PHEIC): A systematic review protocol. *BMJ Open*, 12(11), 067829. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067829>
- Sandoval-Díaz, J., Muñoz, M. N. y Martínez, D. C. (2023). Revisión sistemática sobre la capacidad de adaptación y resiliencia comunitaria ante desastres siconaturales en América Latina y el Caribe. *REDER: Revista de Estudios Latinoamericanos sobre Reducción del Riesgo de Desastres*, 7(2), 187-203. <https://doi.org/10.55467/reder.v7i2.132>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. y Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(4), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Uriarte-Arciniega, J. D. (2010). La resiliencia comunitaria en situaciones catastróficas y de emergencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 687-693. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6545168>
- Walton, A. A., Marr, J., Cahillane, M. J. y Bush, K. (2021). Building community resilience to disasters: A review of interventions to improve and measure public health outcomes in the northeastern United States. *Sustainability*, 13(21), 11699. <https://doi.org/10.3390/su132111699>
- Zaman, M. O. y Raihan, M. M. H. (2023). Community resilience to natural disasters: A systemic review of contemporary methods and theories. *Natural Hazards Research*, 3(3), 583-594. <https://doi.org/10.1016/j.nhres.2023.05.003>