



# **Universidad de la República**

## **Facultad de Psicología**

**Trabajo Final de Grado**

**Modalidad: Monografía**

**Psicología positiva, trauma y resiliencia**

Estudiante: Elina Alfieri

Tutor: Graciela Loarche

Montevideo

30 de Octubre de 2014

## Índice

Resumen	3
Introducción	4
Psicología Positiva	5
Emociones Positivas	6
Trauma	11
Resiliencia	17
Articulación	22
Reflexión final	30
Bibliografía	31

## **Resumen**

El presente trabajo es una revisión teórica que abarca tres ejes temáticos que son psicología y emociones positivas, trauma y resiliencia basada en diversos autores. Situaciones traumáticas o adversas pueden pasarle a cualquier persona en cualquier etapa de la vida por lo que los trabajos sobre esta temática son usuales, en este caso la investigación de esos conceptos se realiza desde la psicología positiva y emociones positivas enfocándose en sus efectos y en cómo ser resilientes a pesar de la adversidad. A lo largo del recorrido se encuentran temas como los ejes de la psicología positiva, la importancia de las emociones positivas, los efectos que desencadena el padecer una situación traumática, ser resilientes después de una situación así, resiliencia como proceso pasible de ser promovido y prevención como facilitador de resiliencia entre otros. La resiliencia es intrínseca a tomar el camino de la recuperación luego de padecer una situación traumática y experimentar emociones positivas es esencial para que la resiliencia sea posible.

## **Palabras claves**

Psicología Positiva – Emociones – Trauma - Resiliencia

## Introducción

Este trabajo presenta y define psicología positiva y la utiliza como perspectiva desde la cual ver los conceptos de trauma y resiliencia. Dicha rama de la psicología fue elegida porque se centra en los efectos positivos de las experiencias de vida y no en los negativos. Por esta razón ha sido poco utilizada para la investigación de temas relacionados al trauma, ya que este frecuentemente es considerado en forma negativa. El objetivo de este trabajo es adentrarse en la temática del trauma desde una perspectiva diferente a la usual, proporcionando una visión más actualizada a través del uso de la conceptualización de la psicología positiva.

Para iniciar se plantea la mirada de diferentes autores que coinciden en algunos aspectos y no concuerdan en otros. En el recorrido de la revisión teórica de los distintos ejes temáticos van surgiendo preguntas que involucran diferentes autores y por lo tanto encuentran más de una respuesta. Al articular los distintos temas surgen más preguntas que sirven de guía para el desarrollo del presente trabajo.

Más allá de que el trauma desde un punto de vista comunitario no sea abordado en el desarrollo del citado trabajo, es necesario mencionar que los traumas colectivos afectan a cada integrante de la comunidad y los traumas individuales afectan a quienes forman parte del entorno en el que se desenvuelve el ser humano en cuestión. Siendo el individuo un ser inmerso en sociedad es inevitable que ambas líneas se crucen, aunque el objetivo sea trabajar solo una de ellas. Esto sucede también al trabajar el concepto de resiliencia ya que es un proceso que depende de la sociedad y la cultura de las que la persona forma parte.

A medida que se desarrolla esta revisión surgen las siguientes interrogantes:  
¿Después de un trauma el ser resiliente acompaña la posibilidad de recuperación?  
¿Existe la recuperación del trauma sin ser resiliente? ¿Cuándo el trauma es generador de crecimiento postraumático?

## **Psicología Positiva**

La psicología positiva es una rama de la psicología que intenta comprender, por medio de la investigación científica, los procesos que se esconden detrás de las fortalezas y emociones positivas del individuo. Esta rama de la psicología es de reciente aparición, y representa un nuevo punto de vista a partir del cual entender la psicología y junto con esta la salud mental, complementando los puntos de vistas ya existentes. Esta manera de mirar consiste en el estudio de la enfermedad, el malestar y la disfunción; en cambio la psicología positiva propone que el estudio de la salud, el bienestar y la felicidad, es igual de importante y utiliza también el método científico. Como ya se dijo anteriormente esta nueva visión resulta complementaria e intenta equilibrar la importancia del estudio de la parte positiva y negativa del ser humano, sin restarle importancia a las formas de abordaje anteriores. Suma otra perspectiva para abordar la complejidad que representa el ser humano, esto se ve promovido con el concepto de salud de la Organización Mundial de la Salud que sostiene que “es un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía” (1958)

El gran énfasis de la psicología clásica está puesto en la enfermedad y eso ha hecho que se descuidaran los aspectos positivos y los recursos internos con los que cuenta el individuo, tales como el bienestar, la esperanza, la felicidad, el optimismo, la satisfacción, ignorando así los beneficios que éstos traen para el ser humano. Es por esto que la psicología positiva propone estudiar los comportamientos humanos no como síntomas o déficits, sino focalizando en la prevención y las fortalezas, el objetivo de esta rama de la psicología es ampliar el foco de la psicología clínica para ver, por medio de esta, más allá del sufrimiento y la forma de aliviarlo.

Uno de los ejes principales de la psicología positiva es la prevención. A lo largo de los años se le ha dado suma importancia a ayudar a las personas que padecen enfermedades mentales, olvidándose del individuo sano antes de que se presente dicha enfermedad. La prevención de enfermedades mentales progresará cuando se identifiquen los aspectos positivos que pueden actuar como barrera para evitar el desarrollo de futuras enfermedades, y una vez identificados se los podrá potenciar. Lo que se propone desde esta perspectiva es ver más allá de las enfermedades mentales y sus tratamientos, para comprender y promover las cualidades y fortalezas de los seres humanos. El estado emocional positivo es imprescindible para la salud mental, al igual que ser compasivos con los demás y con sigo mismos, tener expectativas positivas para el futuro e interpretar la realidad de un modo que permita la adaptación;

también es imprescindible contar con recursos para desarrollarse como seres humanos y afrontar las adversidades.

Vera Poseck (2008) describe, basada en la definición de Seligman, tres pilares en los que se basa la psicología positiva: las emociones positivas, los rasgos positivos y las instituciones positivas. La psicología positiva propone retomar el estudio de las emociones positivas ya que éstas tienen un valor adaptativo fundamental para los seres humanos. Los rasgos positivos de la personalidad son fundamentales para lograr una vida satisfactoria, investigarlos, conocerlos y medirlos permite potenciarlos y promoverlos, con el objetivo de que las personas alcancen un mayor bienestar. Las instituciones positivas son las instituciones que promueven, apoyan e impulsan las emociones positivas y las fortalezas personales, las sociedades deben aspirar a poseer un conjunto de éstas. Como ejemplo de instituciones positivas se encuentran: la familia, la educación, la libertad de información, la democracia, entre otras.

Desde esta rama de la psicología, en base a lo que sostiene Vázquez (2008), se podrían definir diferentes fases que conforman el proceso por el que atraviesan las personas que han vivido una situación traumática o de adversidad -conceptos trabajados más adelante- para formar su propia identidad como víctima-superviviente de ese suceso. Al principio el afectado vive para el trauma, pudiendo separarse luego, paulatinamente, de lo sucedido puede conformar su identidad de víctima, para después identificarse como un superviviente del hecho y por último como una persona que vive con un hecho traumático. Para ayudar a promover este proceso que lleva inscripta la superación de la adversidad y la continuidad del desarrollo, es necesario identificar y promover las fortalezas, intentar ver lo positivo y buscar la capacidad de resiliencia.

Como afirma Vera Posek (2008) el método que se utiliza para la investigación en psicología positiva es el método científico, es decir se basa en experimentos reproducibles y sus proposiciones son pasibles de ser refutadas, lo que lleva a sostener que dicha psicología no es autoayuda, ni magia para la búsqueda de la felicidad, ni un movimiento de fe. Nunca debe entenderse fuera del contexto profesional y científico, pues los investigadores de esta corriente llevan una sólida carrera en el trabajo de la salud mental.

### **Emociones positivas**

Emociones como un proceso que implica una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), la existencia de experiencias

subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional), que tiene unos efectos motivadores (movilización para la acción) y una finalidad: que es la adaptación a un entorno en continuo cambio. (Fernández Abascal y otros, 2010, p. 40)

Las emociones, los estados emocionales, incluso las de poca intensidad y de corta duración, influyen en cómo y en qué se piensa. Según Fernández (2009) sus funciones principales son de adaptación, ya que prepara al organismo para la acción, tiene una función social al comunicar los estados de ánimo y son motivadoras, ya que facilitan llevar a cabo conductas motivadas. Esto hace que las emociones sean determinantes para la vida de las personas. “La emoción es el resultado de un proceso de evaluación cognitiva sobre el contexto, sobre los recursos de afrontamiento y sobre los posibles resultados de dichos procesos” (Greco, Morelato e Ison, 2007, p. 85).

El proceso emocional se desencadena no sólo por la percepción de condiciones externas, sino también de condiciones internas, que se busca valorar. Mediante la evaluación se obtiene una actividad emocional formada por la experiencia subjetiva, una expresión con el cuerpo o algún tipo de comunicación no verbal, el afrontamiento o tendencia a la acción y junto a esto cambios fisiológicos que dan soporte para que suceda. Para que sucedan manifestaciones externas hay un segundo movimiento, en el que entran en juego la cultura y los aprendizajes, teniendo en cuenta la relevancia de la situación y si el resultado cumple o no con las expectativas. Si el sujeto lo valora positivamente, entonces va a experimentar emociones positivas, siendo una característica intrínseca de la emoción, la valoración de parte del sujeto que la experimenta.

Desde una perspectiva evolucionista, las emociones y sus componentes tienen como función preparar al individuo para dar una respuesta adecuada y eficaz a los cambios ambientales. Las emociones positivas en particular desempeñan un papel importante al evaluar el ajuste del individuo ya que son indicadoras de salud y bienestar; la salud física y mental producen sensaciones agradables. Las emociones positivas son relevantes también en el desarrollo y el mantenimiento de vínculos sociales a lo largo de toda la vida, en el nacimiento son fundamentales para sobrevivir, más adelante, con la madurez sexual, la atracción y el amor romántico dominan la esfera afectiva, la capacidad emocional de lograr el compromiso es fundamental para mantener relaciones interpersonales. Se concluye de esto que son fundamentales

para la supervivencia, promueven la vinculación, ayudan en el desarrollo de la atracción sexual y son fundamentales para resolver dificultades y/o problemas propios de la vida social.

Las emociones negativas, son emociones desagradables que se experimentan cuando una meta no es alcanzada, cuando se produce una amenaza o cuando se sufre una pérdida; generan la necesidad de movimiento para alcanzar una meta que no se está logrando. Las emociones positivas, son emociones agradables que se experimentan cuando se alcanza una meta y es por esto que no generan ninguna necesidad de movimiento concreta. Otra diferencia fundamental es que las emociones negativas indican de forma concreta cuál es su causa, sin embargo, las emociones positivas son más difusas; las primeras son identificables en gestos o comportamientos, en cambio las segundas son más difíciles de identificar. Las emociones positivas generan un trabajo de procesamiento de información más superficial, lo que permite un trabajo cognitivo menos minucioso, reduciendo el análisis de la información, las emociones negativas, al contrario, generan un procesamiento más completo que obliga al análisis minucioso de la información disponible.

Emociones positivas y negativas desempeñan roles diferentes pero imprescindibles, ambas tienen una función adaptativa para la interacción individuo-entorno y son necesarias para responder de forma adecuada a las necesidades y demandas del vivir. Las funciones de las emociones positivas complementan las funciones de las emociones negativas y ambas son igual de importantes en el contexto evolutivo. Las emociones, no son puramente negativas ni puramente positivas, sino que están compuestas por ambas. Está demostrado que en las peores situaciones es posible ser feliz, el afecto positivo, en estas condiciones adversas, ayuda a madurar a la persona y hacer frente a los efectos negativos.

Los efectos beneficiosos de las emociones positivas abarcan desde efectos bioquímicos y sensaciones de bienestar hasta efectos sociales, de mantenimiento de la salud que provocan la regulación de las emociones y del comportamiento. Cognitivamente, las emociones positivas, promueven pensamientos creativos, generan soluciones novedosas que pueden ser más eficaces, mejoran el rendimiento cognitivo, promueve la toma de decisiones más eficientes, aumenta la motivación e impulsa a asumir retos mayores. Éstas suelen ser indicio de buena salud ya que muestran éxito y promueven que la persona explore su entorno, comparta sus actividades y amplía el repertorio de pensamiento-acción del individuo, por lo que se afirma que las emociones positivas potencian la salud y al contrario las emociones negativas tienden

a disminuirla. Es importante destacar que la mayoría de los estudios sobre emociones positivas se enfocan en emociones de baja intensidad, y no se ha propuesto demostrar si emociones positivas de alta intensidad como la pasión, tienen los efectos antes mencionados o al contrario sesga y nubla la mente tanto como un ataque de pánico.

Vera Poseck (2008) coincide en que las emociones positivas sirven para ampliar los recursos tanto físicos, intelectuales como sociales, hacen de éstos más duraderos e incrementan el capital psicológico con el que se cuenta a la hora de enfrentarse a una amenaza o a una oportunidad. La mencionada autora cita a Barbara Fredrickson según la cual “las emociones positivas cumplen dos importantes funciones: a corto plazo abren la mente y amplían el campo de oportunidades y elecciones posibles, y a largo plazo promueven el desarrollo de recursos cognitivos y sociales, favoreciendo el desarrollo personal” (p. 22). Greco, Morelato e Ison (2007) citan la postulación de Fredrickson (2001) al decir que “las emociones positivas provocan, fundamentalmente, cambios en la actividad cognitiva y posteriormente cambios en la esfera conductual. Esto favorece la construcción de recursos personales (físicos, psicológicos y sociales) para afrontar situaciones difíciles o problemáticas” (p. 86)

Greco, Morelato e Ison (2007) también sostienen que, basadas en estudios previos, experimentar emociones positivas favorece el desarrollo del pensamiento creativo para solucionar problemas con otras personas, promueve respuestas de generosidad y desinterés con el otro, aumenta los recursos intelectuales, desarrolla una mayor flexibilidad cognitiva y contrarresta tendencias depresivas. Es por esto que eligen esta perspectiva para su investigación sobre la promoción del proceso de resiliencia infantil, argumentando que incrementar la experiencia de emociones positivas es su herramienta para el desarrollo del proceso de resiliencia infantil. Dichas autoras, como se mencionó, citan a Fredrickson con su teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas, en la que postula que el experimentar emociones positivas tiene tres efectos, ampliación, construcción y transformación. Amplían el pensamiento y las tendencias a la acción, provocan cambios en la actividad cognitiva que puede tener efectos en la actividad física, favoreciendo la construcción y el fortalecimiento de los recursos personales. Esto permite una transformación de la persona, amplía el conocimiento sobre sí misma y las situaciones que experimenta, la hace más creativa, más resistente a las dificultades y se integra más socialmente; todo esto se convierte en una cadena que la lleva a experimentar más emociones positivas, las cuales repiten este proceso y llevan a mejorar la salud y el bienestar.

Las emociones positivas, como se dijo anteriormente, son experimentadas al alcanzar un objetivo, sea en el tiempo esperado o antes de esto. Dichas emociones están asociadas a lo que se requiere para sobrevivir: la integración familiar y social y la procreación, a constituirse como un ser apreciado por ayudar y cooperar con los demás, a elegir qué comer, a hacerse de abrigo y bienestar, a fomentar la salud en todos los niveles, incluida la salud sexual. Es en estas instancias donde se ve la felicidad o la experiencia breve de placer generada por emociones positivas experimentadas, como indicadores de que están cumpliendo los objetivos propios de la evolución. La vivencia de emociones positivas como la felicidad también se relaciona con la mejora de los vínculos sociales, rodeándose de un ambiente placentero.

Las emociones positivas pueden clasificarse según el intervalo temporal en el que se centren, cada una de ellas es independiente de las otras aunque se pueden presentar juntas. Las emociones positivas que genera el pasado están determinadas por los recuerdos que se tienen acerca de lo que se ha vivido, un ejemplo de éstas es el orgullo, la gratitud, la realización personal, la satisfacción. Las emociones positivas que se relacionan con el presente son las que se vivencian en el momento actual, por ejemplo la alegría, el placer, la euforia, el entusiasmo, la fluidez, la tranquilidad. Las emociones positivas que produce el futuro están determinadas por los pensamientos que se tienen acerca de lo que está por venir: la confianza, la fe, el optimismo, la esperanza.

Las emociones muchas veces están asociadas a la expresión facial, podría decirse que esto es universal, por lo que una persona puede no entenderse por medio de palabras con su interlocutor, pero muchas veces una expresión es suficiente para transmitir un estado emocional. Por ejemplo, la expresión de la alegría cumple una función facilitadora de las relaciones sociales, o un estado emocional puede traslucirse al escuchar la voz de la otra persona por medio del teléfono, o cuando con solo ver a una persona se puede concluir su estado de ánimo momentáneo. Decodificar las señales detrás de las expresiones es algo que se va aprendiendo desde pequeño y que va intensificándose con la experiencia, hacer una expresión emocional es más fácil que describirla y esto es reflejo de que las expresiones son anteriores al uso del lenguaje; las expresiones son la forma más frecuente de comunicación.

## Trauma

Un acontecimiento traumático es un suceso negativo que surge de manera brusca, es inesperado y no es posible controlarlo, tiene consecuencias dramáticas para quien lo padece ya que pone en peligro su integridad física o psicológica si la persona se siente incapaz de afrontarlo, generándole así terror e indefensión. El impacto que tiene este tipo de sucesos se explica porque es un acontecimiento que las personas no esperan encontrarse nunca, ya que no es habitual vivir este tipo de experiencias, a lo que se suma lo intenso que es el hecho y la ausencia de respuestas de afrontamiento adecuadas ante algo inhabitual y desconocido. No todo acontecimiento que causa dolor o malestar emocional tiene que ser traumático.

El trauma como tal, es la reacción psicológica que se deriva de un acontecimiento traumático. Cualquier hecho de este tipo genera un quiebre en el sentimiento de seguridad de la persona, tanto en sí misma como en la confianza en los demás; las pérdidas pueden ser materiales, de creencias e ideales, pérdida de la dignidad personal, entre otras. Para Enrique Echeburúa (2009) aquí está el elemento clave, en la pérdida de confianza básica, “Se trata de mucho más que de la pérdida de la dignidad: es la pérdida de la integridad del propio yo, de la propia persona. Una persona traumatizada es, en cierto modo, como un lisiado psíquico. (cfr. Follette, Ruzek y Abueg, 1998).” (Echeburúa, 2009, p. 30)

Pau Pérez (2006), coincide en varios puntos con Echeburúa, define trauma como una experiencia amenazante para la integridad ya sea física y/o psicológica de la persona, se asocia frecuentemente con vivencias de caos y confusión durante el hecho, horror, desconcierto, ambivalencia, absurdidad o con la fragmentación del recuerdo; suele ser un hecho que no se puede contar y que quien no lo vivió no lograría comprender. Un hecho traumático es de tanta trascendencia porque rompe “una o más de las asunciones básicas que constituyen los referentes de seguridad del ser humano y muy especialmente las creencias de invulnerabilidad y de control sobre la propia vida” (Pau Pérez, 2006, p. 37), ejemplos de esto: se pierde la confianza en los de más y junto con eso la creencia que son bondadosos y empáticos y también se pierde la creencia de que el mundo es predecible y controlable. Lo anteriormente mencionado se refleja en el relato de Jannette Ayinkamzye sobreviviente del genocidio rwandés de 1994 “Quiero decir que la persona que ha contemplado tanto tiempo un sufrimiento tan terrible nunca podrá vivir entre la gente como antes, porque estará siempre en guardia. Desconfiará de los demás aunque no hayan hecho nada” (Pau Pérez, 2006, p. 46). No solo cuestiona relaciones que involucran a los de más, sino

que también un hecho traumático cuestiona “los esquemas del yo y del yo frente al mundo” (Pau Perez, 2006, p. 37)

Por su parte Boris Cyrulnik (2003) define que una situación es traumática únicamente si ha habido una fractura y si esa sorpresiva situación catastrófica o de carácter insidioso sumerge al sujeto, lo sacude y lo coloca en un camino que el sujeto no desearía tomar. En el momento del acontecimiento traumático el sujeto se ve totalmente vulnerable, se desorganiza su mundo, lo conocido pasa a no estar o lo empieza a ver de otro modo, y en muchos casos esto genera una confusión. Cuanto antes se le dé sentido a esa fractura el sujeto puede salir de ese estado de confusión que no le permitía decidir nada porque no lo comprendía. Dicho autor plantea que cuando el trauma sucede se padece por efecto del segundo golpe, es decir, por la representación del golpe, herida o carencia inicial a lo que llamaríamos situación traumática; el sentido que se atribuye a la representación de ese golpe involucra la historia personal y el contexto. Es decir que no sólo se sufre con el golpe que la situación traumática implica al momento de suceder sino que se puede volver a sufrir con la representación de ese golpe, a la cual le concibe significado el contexto y la historia personal y esto es lo que provoca el trauma. Enrique Echeburúa (2009) coincide con Cyrulnik en que lo que provoca el trauma es el segundo golpe, en sus palabras “la estructura del suceso traumático explica los daños provocados por el primer golpe. Pero es la significación que ese hecho tiene en la persona, así como el apoyo social recibido, lo que puede explicar los efectos más o menos devastadores del segundo golpe, que es el que realmente provoca el trauma.” (p. 41).

Un acontecimiento traumático no solo es el golpe consciente y vivido causado por una situación muy estresante, sino que también es la insidiosa ausencia de afectividad y de cuidados en el entorno de niños o personas que no pueden cuidarse por sí mismos, y pafraseando a Cyrulnik (2003) un trauma insidioso es tanto más demoledor en la medida en que más nos cuesta tomar conciencia de él, convertirlo en un acontecimiento, en un recuerdo al cual poder hacerle frente y modificarlo. Se nombró como acontecimiento traumático y no como trauma debido a que es algo que aún el niño que lo padece no se puede representar ya que no es un dolor ni una pérdida, es la ausencia de algo, que afecta y genera malestar en él. Mientras no pueda tomar consciencia de él no es un trauma y cuanto más demore en tomar consciencia más cuesta arriba se la hace, el único modo de poder hacerle frente es cuando se es consciente de lo que se está viviendo. Es importante destacar que para poder representarse el golpe o la insidiosa ausencia de afectividad, la palabra es de suma

importancia, por lo que si esto ocurre en un niño antes de aprender a hablar no hay representación y puede generar un atraso en el inicio del aprendizaje del vocabulario.

Un trauma puede tener diferentes respuestas, la misma situación traumática genera distintas reacciones y repercute de manera distinta en los afectados, ya que, como se dijo, el sentido que se le da al golpe depende de lo vivido por la persona, de sus creencias, de los rituales que la rodean, etc. Sin embargo las respuestas más comunes incluyen asociar al trauma como una marca que puede ser o no consciente pero que es indeleble, con un repliegue emocional y afectivo conjuntamente con aislamiento por sentirse excluido respecto a quienes no han vivido la situación traumática, una necesidad de volver a construir lo ocurrido buscándole así sentido o para encontrarle un nuevo final, el cuestionamiento de uno mismo y su lugar en el mundo ocasionados por sentimientos de culpa o de humillación, como se mencionó antes, el cuestionamiento de asunciones básicas sobre la confianza en los demás, la predictibilidad del mundo y la capacidad de control sobre la propia vida y por último genera nuevos procesos personales que posibilitan la integración de la experiencia traumática y puede desencadenar elementos de crecimiento postraumático. El transcurso que va haciendo posible la integración de la experiencia es el que lleva a la persona hacia la recuperación y quizás hacia el crecimiento postraumático.

Enrique Echuburúa (2009) plantea que como consecuencia a un suceso negativo que excede la capacidad de afrontamiento y adaptación de quien lo vive, surge el daño psicológico. Éste se compone por un lado por las lesiones agudas y por otro por las secuelas emocionales, las primeras son las que surgen por el acontecimiento y, a veces, pueden remitir con un tratamiento psicológico adecuado, el apoyo social o el paso del tiempo, las segundas son las que persisten de forma crónica e interfieren de forma negativa en la vida cotidiana. El daño psicológico causado por acontecimientos traumáticos cursa normalmente en fases, en la primera fase el espanto es tal que produce una sensación de abatimiento general y una pobreza de reacción. En la segunda fase, cuando la sensación de abatimiento va disminuyendo, van apareciendo vivencias dramáticas como la rabia, la indignación, el dolor, la culpa, el miedo, la impotencia, alternándose con la sensación de abatimiento general aún presente. En la última fase, se tiende a revivir el suceso, ya sea de forma espontánea o por asociación de algún estímulo, que pueden ser un olor (estímulo concreto) o el aniversario del acontecimiento, las fiestas (estímulo general).

Para Echeburúa (2009), en el grado del daño psicológico provocado por un suceso traumático intervienen varios factores, como son la intensidad y duración del

suceso y la percepción que se genera de ese suceso, si es un suceso inesperado y cuál fue el riesgo real que se corrió, las pérdidas que se sufrieron, la vulnerabilidad de la víctima y la ocurrencia de problemas de otra índole tanto en la actualidad como en el pasado, también el apoyo social con el que cuenta la víctima y de qué recursos psicológicos de afrontamiento dispone. Las estrategias de afrontamiento positivas se componen por la aceptación y resignación ante el hecho, poder compartir la experiencia del dolor, lograr reorganizarse, poder encontrarle (si es posible) algo positivo al suceso, crear nuevas metas, buscar apoyo. En cambio, las estrategias de afrontamiento negativas se componen por atarse a los recuerdos y plantearse preguntas que no tienen respuestas, sentir culpa, odio o deseos de venganza, aislarse socialmente, resguardarse en el consumo excesivo de sustancias, que pueden ser alcohol, drogas o fármacos.

Los sucesos traumáticos les ocurren a numerosas personas y todas deben readaptarse a su nueva situación, una característica del hecho traumático, ya mencionada, es que es indeleble. Las respuestas humanas son muy variables, no hay secuencia fija de respuesta ante un estímulo determinado. Algunas de las víctimas quedan presas de la amargura o del desánimo, llevando a cabo una vida sin emociones y sin ilusión; otras, después de un tiempo de sucumbir al dolor y el desánimo, son capaces de hacerle frente y readaptarse, al menos en parte, a la situación y pueden cubrir sus necesidades inmediatas; y, por último, hay otras que sacan fuerza de ese dolor, se enfocan en los aspectos positivos de su realidad, y son capaces de desear e intentar un futuro lleno de ilusiones. Aquí las estrategias de afrontamiento son trascendentales.

Un suceso traumático afecta no solamente a la víctima directa que lo padece, sino también a todo su entorno. Como se dijo antes, el haber padecido un trauma cambia los modos de sentir, de pensar y de actuar y esto repercute en las relaciones más cercanas, las fases del daño psicológico antes nombradas causan, cada una de ellas, efectos en el entorno de la víctima. Más allá de lo que sufre la víctima directa hay una alteración en toda la estructura familiar, es por esto que se puede dividir dos tipos de víctimas, las directas y las indirectas; a las primeras lo que les genera el daño psicológico es la amenaza “a la propia vida o a la integridad psicológica, una lesión física grave y la percepción del daño como intencionado” (Echeburúa, 2009, p. 35). En el caso de las segundas, son los familiares que acompañan el dolor de la víctima directa y se tienen que adaptar a la nueva situación, también pueden verse afectados quienes comparten la vida cotidiana con la víctima o miembros de su misma comunidad, por sentirse vulnerables a que les ocurra el mismo suceso en el futuro.

También existe el efecto contagio al convivir con la víctima, “un contacto cercano y prolongado con una persona que ha sufrido un trauma grave puede actuar como un estresor crónico en el círculo familiar” (Echeburúa, 2009, p. 36)

Hay distintos tipos de trauma, como se mencionó anteriormente está el trauma vivido como un golpe o una fractura ocasionado por una pérdida o una situación que genera respuestas de temor, horror o desesperanza intensos, también está la situación traumática por ausencia prolongada de afectividad y de cuidados esenciales, y también está el trauma colectivo, que no afecta solo a una persona (y a su círculo) sino que afecta a toda o parte de una comunidad. Desde una perspectiva transcultural, calificada para este último tipo de trauma, el impacto del acontecimiento traumático genera una “ruptura del sistema de equilibrio que regulan la vida de las personas en su medio” (Pau Perez, 2006, p. 58). El concepto de trauma psicosocial o colectivo, asume que la sociedad puede verse afectada por el impacto de hechos traumáticos masivos y a su vez ésta afectación de la sociedad influye en la evolución del afrontamiento al trauma individual. Cuando sucede un hecho traumático demoledor que golpea a una colectividad “cabe pensar que exista un efecto generalizado sobre la representación social compartida de la realidad, y que esto (...) tenga repercusiones a nivel del procesado individual de los hechos” (Pau Perez, 2006, p. 59). Dicho impacto genera un tipo de discurso que asumen la mayoría del colectivo social, este discurso se relaciona con el hecho sucedido, su origen, como se lo enfrentó, que consecuencias tuvo, no solo negativamente sino también positivamente como resistencia y supervivencia compartidas. Trabajar el impacto colectivo que tuvo un hecho traumático es también un modo de trabajar el impacto que tuvo dicho suceso a nivel individual.

Ejemplos de situaciones que pueden generar un trauma individual sería la pérdida de un ser querido, ser víctima de delitos violentos, padecer una agresión sexual, sufrir un atentado terrorista, etc. situaciones que no necesariamente son traumáticas, que a lo largo de toda vida se pueden padecer, pero que de todos modos son inesperadas. Ejemplos de trauma por ausencia de afectividad y cuidados, sería un niño al que retengan en una habitación sin contacto alguno con otro ser y cubriendo apenas sus necesidades de alimento, bebida y cuidados esenciales para sobrevivir. Ejemplos de trauma colectivo son catástrofes naturales como inundaciones, tan habituales en Uruguay, terremotos como el vivido en Chile en 2010, o catástrofes ocasionadas por el hombre como un choque de tren, o como el incendio de un local bailable sucedido en Argentina en 2004. A pesar de esto, para Enrique Echeburúa (2009) lo que genera una fractura en el espíritu de una persona es la violencia

generada por otros seres humanos, ya que es intencional e injustificada. Cuando es generada por la naturaleza las personas tienden a resignarse.

Las personalidades resistentes al estrés se caracterizan por poder controlar las emociones y valorarse positivamente a sí mismo, contar con apoyo social y participar de actividades sociales, tener un estilo de vida equilibrado, tener gustos que los gratifiquen, tener sentido del humor, pueden afrontar las dificultades cotidianas, se implican en un proyecto de vida, tienen vida espiritual, aceptan sus propias limitaciones y tienen una actitud positiva ante la vida. Una personalidad que cuente con la mayoría de estos puntos, tendrá una buena resistencia al estrés provocado por situaciones cotidianas o por un acontecimiento inesperado.

Al momento de padecer un trauma, es importante el significado que la persona le da a ese trauma, y cómo quienes rodean al afectado, la familia, la cultura, el entorno, ponen a su alcance recursos externos que les permiten retomar algún tipo de desarrollo; juegan aquí también la memoria y la idea que uno tiene de sí mismo.

## **Resiliencia**

Resiliencia es la capacidad humana para afrontar adversidades de la vida, sobreponerse a ellas y lograr salir fortalecido de esa experiencia, transformado, continuando con su desarrollo; es la capacidad que tienen niños, adultos o familias enteras para recuperarse después de vivir situaciones sumamente estresantes y volver a su actividad habitual pese a la adversidad que los rodea. Está ligada al crecimiento y al desarrollo humano sin importar edad, género ni clase social. La resiliencia es un proceso que, como se dijo anteriormente, permite retomar el desarrollo a pesar de haber padecido una situación traumática, poder continuar con el desarrollo depende los recursos internos y externos con lo que se cuente. Resiliencia vista como un proceso dinámico, que depende de factores internos y externos que cuando interaccionan con situaciones de riesgo, permiten hacer frente a situaciones adversas, la interacción de estos mecanismos da la posibilidad de continuar con el desarrollo o al menos con partes de éste. El enfoque de la resiliencia implica considerar al desarrollo humano dentro de un contexto, por esto, al estar el individuo inmerso en un contexto para entender el proceso de resiliencia hay que involucrar al ambiente y a la cultura, tanto como a la etapa de desarrollo del individuo.

Como se mencionó antes, la resiliencia intenta entender como personas de todas las edades tienen la capacidad de sobrevivir y superar a adversidades, a pesar de las condiciones en las que viven, que pueden ser de pobreza, de violencia dentro de la familia, enfermedad que genere discapacidad a alguno de los padres, a pesar de las consecuencias de alguna catástrofe, etc. A nivel de intervención psicosocial, la resiliencia promueve procesos que involucran al individuo y también a su ambiente social, lo ayuda a superar las situaciones adversas que le toquen vivir y tener, a pesar de eso, una mejor calidad de vida. Todo esto no quiere decir que resiliencia implique no ser vulnerable, sino que implica verse afectados por la situación de estrés o la adversidad y ser capaz de superarlo y salir fortalecido, también no ser vulnerable sería una característica particular de cada individuo y sin embargo la resiliencia es un proceso puede ser desarrollado y promovido.

Resiliencia proviene del latín *risalire*, significa saltar y volver a saltar o recomenzar; designa la capacidad que tiene el acero para recuperar su forma inicial a pesar de cualquier golpe que reciba y por más que se empeñen en deformarlo. Se puede ver la resiliencia como la resistencia a los traumas o como una dinámica existencial. Un elemento clave de la resiliencia es darle sentido a una experiencia que

a priori es negativa, comprender la causa de que suceda. Como se dijo, resiliencia no genera invulnerabilidad ni permite soportarlo todo sin que esto deje huellas, el trauma se define como indeleble por lo que una huella siempre queda. La resiliencia además de un proceso es un tejido que cada resiliente teje y vuelve a tejer a lo largo de su vida, así como va afrontando y superando las diferentes desgracias que le pueda tocar vivir.

El punto que da inicio al concepto de resiliencia fue el descubrimiento de E. E. Werner (citado en Melillo 2004) por medio de un estudio de epidemiología social en la isla Kauai en Hawai, donde comprobó que a pesar de las situaciones de riesgo que padecían muchos de los niños, lograban sobreponerse a esas adversidades y podían construir la posibilidad de un futuro. La misma investigadora notó que todos los niños que mostraban esas características anteriores, también contaban con el apoyo de algún adulto significativo, que podía ser de la familia o no, por lo que concluyó que el afecto y el amor que esos niños recibían eran la base de que pudieran lograr un desarrollo tan exitoso. Las personas que son resilientes son capaces de hacer frente a eventos que les provoquen estrés, a su vez la resiliencia reduce la intensidad del estrés y los signos de emociones negativas, como lo son la ansiedad, la rabia o la depresión; es por esto que la resiliencia no sólo es útil a la hora de enfrentar adversidades sino también lo es para la promoción de la salud mental y emocional.

Se pueden dividir dos generaciones de investigadores de la resiliencia, la primera, a principios de los setenta, es representada por E. Werner con su estudio antes mencionado. La base para esta generación es encontrar que diferencia a los niños que viviendo bajo riesgo social se adaptan positivamente de quienes no se adaptan a la sociedad, por lo que busca factores de riesgo y de resiliencia que influyan en el desarrollo de esos niños que se adaptan positivamente. La segunda generación, a mediados de los noventa, se enfoca en los procesos asociados a la adaptación positiva a pesar de las condiciones de adversidad; se retoma el mismo foco que en la generación anterior pero se agrega la dinámica que hay entre los factores que son base para la adaptación resiliente.

Según la segunda generación la resiliencia tiene tres componentes esenciales, que son trauma, adversidad o amenaza a la continuidad del desarrollo humano, adversidad puede ser un conjunto de varios factores de riesgo o una situación específica; adaptación positiva y superación de esa adversidad, esto es cuando las expectativas sociales de acuerdo a la etapa del desarrollo son cumplidas por el individuo y no hay muestras de conductas disruptivas; y el proceso dinámico de los

mecanismos cognitivos, emocionales, sociales y culturales, ya que estos influyen en el desarrollo, el término proceso implica que la resiliencia no es un atributo personal, para que el niño logre una adaptación positiva hay que tener en cuenta los mecanismos antes mencionados que afectan directamente su desarrollo. Para que haya resiliencia hay adaptación positiva, hay una continuidad del desarrollo, lo que hace importante destacar que calificar al desarrollo como normal también implica particularizar en la cultura en la que se da. La resiliencia puede observarse en conductas determinadas por la etapa del desarrollo, lo que hace necesario promover la resiliencia a lo largo de toda la vida, involucrando a todas las edades, pero enfocándose en grupos de edades similares desde el punto de vista del desarrollo, para así alcanzar todo el ciclo de vida.

Resiliencia es un concepto que debería utilizarse en acciones educativas, sociales y de promoción de la salud, abarcando todas las edades, las familias y las comunidades, para así promover y reforzar sus características resilientes; conocer el proceso natural que ocurre hace posible producir ese proceso en forma artificial y así poder promover la resiliencia. A la hora de promover la resiliencia es importante tener en cuenta la etapa del desarrollo en la que se encuentra ese ser humano, para saber que esperar de acuerdo a la edad, esto suele ser fundamental sobre todo cuando se trata con niños. Los factores de resiliencia también van cambiando con el desarrollo y las conductas de resiliencia requieren de estos factores y de acciones, estas últimas van a depender de los factores por ende de la etapa del desarrollo en la que se encuentre el individuo. Las situaciones adversas van cambiando y por tanto requieren de cambios en la conducta resiliente, por lo que la conducta mencionada requiere de prepararse, vivir y aprender de las experiencias adversas.

Siempre que se habla de resiliencia se hace referencia indirectamente a una situación de riesgo, el riesgo puede ser generado por distintos acontecimientos, la resiliencia como proceso, está relacionado con el riesgo, la vulnerabilidad y la adversidad. El proceso de resiliencia comienza en base al interjuego de factores de riesgo y factores protectores, ambos tipos de factores no son universales ya que dependiendo el contexto y la circunstancia en la que se den, el mismo factor puede ser de riesgo o protector; con circunstancia se hace referencia a factores que son externos a quien los experimenta, pero también los factores internos pueden ser de protección o de riesgo. Los factores externos son los que tienen que ver con las características del entorno social y cultural y los factores internos se relacionan con los aspectos biológicos y psicológicos que a su vez están en mutua interacción. El objetivo de los mecanismos de protección es lograr un resultado adaptativo y eso se da de la

interacción de ambos tipos de factores. La capacidad de experimentar emociones positivas es parte de los mecanismos protectores de la resiliencia.

Resiliencia trae consigo un modelo de prevención y promoción centrado principalmente en las potencias y en los recursos internos y externos con los que cuenta el ser humano, no solo trata la enfermedad, sino que busca promover el desarrollo humano, por esto está íntimamente relacionada con la psicología positiva. Experimentar emociones positivas, como se mencionó, provee de recursos para afrontar los problemas de salud, promueve el desarrollo de la resiliencia y motiva comportamientos saludables con respecto a estados afectivos y el apoyo social. Estudios muestran que personalidades con tendencia a la esperanza y el optimismo pueden dificultar el impacto que producen estímulos estresantes, así como experimentar emociones positivas son factores protectores, que juegan a favor de quien las experimenta, ante situaciones traumáticas y estresantes. Acostumbrarse a dar significado positivo a los acontecimientos de la vida cotidiana y focalizar en el problema a la hora de afrontarlo ayuda a generar emociones positivas ante experiencias adversas.

Las emociones negativas acortan el pensamiento y la acción produciendo así una activación del sistema nervioso autónomo, esto prepara al organismo para una acción específica. Sin embargo las emociones positivas amplían las posibilidades de acción y pensamiento, cumpliendo un rol de reparación ante situaciones que generan emociones negativas. La capacidad de experimentar emociones positivas conjuntamente con otros factores, podría formar parte fundamental de los mecanismos que ejercen protección ante situaciones adversas.

La ampliación cognitiva generada por tener la capacidad de experimentar emociones positivas, tiene influencia, como ya se mencionó, en las habilidades cognitivas al momento de la solución de problemas habilitando un pensamiento y con esto el actuar más creativo, e influye en el autoconcepto. El autoconcepto, en la conducta infantil, se asocia a los procesos de autoevaluación y autorregulación, al mismo tiempo, estos procesos se vinculan con la capacidad para generar pensamientos alternativos al experimentar problemas y llevar así a soluciones más creativas con el fin de la adaptación del niño. Por todo esto es que la experimentación de emociones positivas en situaciones problema favorece la flexibilidad cognitiva y construye así un estilo de afrontamiento apropiado realimentándose de la experiencia.

Se entiende, entonces, a la resiliencia como un proceso de superación de la adversidad, en el que se involucra lo sociocultural que rodea al individuo, se necesita

de otro que sirva de punto de apoyo para poder superar la adversidad, por lo que la política también interviene; la resiliencia puede ser promovida por padres, políticos, por quienes llevan a cabo los planes de intervención social, por la propia comunidad. Estudios han demostrado que cada país tiene un conjunto común de factores de resiliencia que sirven para promover la resiliencia en los más pequeños; en algunas culturas se ofrece un nivel de autonomía mayor que en otras a los niños, la edad esperada para que resuelva ciertos tipos de problemas también depende de la cultura, el amor y apoyo que se ofrece, si se es creyente se puede esperar más de la fe para resolver los problemas.

La resiliencia como proceso es posible de ser promovida y los primeros que deben hacerlo son los padres con sus hijos, esto lo pueden lograr simplemente creando un vínculo afectivo con ellos ya que quienes tienen una relación de confianza y cariño con sus padres suelen obtener buenas calificaciones en el centro de estudio, desarrollan mejor su capacidad de socializar y tienen menores índices de factores de riesgo que los niños que no cuentan con este tipo de vínculo. Otro modo de lograrlo es estar al tanto sobre la vida de sus hijos, saber qué hace, con quién, donde está, quienes son sus amigos y poniendo límites en sus actividades fuera del centro de estudio, para ir de a poco, a medida que los hijos crecen, otorgándoles sus propias responsabilidades dándoles más independencia para llegar a ser adultos responsables.

Las personas que son transformadas por una experiencia de adversidad, habitualmente se vuelven más empáticas, altruistas y compasivas con los demás, estos son los mayores beneficios de la resiliencia. Esto puede implicar el deseo de las personas de promover movimientos de defensa en contra de lo que provocó su situación adversa; ejemplo de esto es una madre que pierde a su hijo en un accidente donde el conductor del otro vehículo iba alcoholizado, por estas razones la madre comienza un movimiento político, social y/o comunitario en contra de conducir con alcohol en sangre.

## Articulación

La psicología positiva y las emociones positivas dan el marco para el desarrollo del concepto de trauma que aquí se trabaja, y sobre todo son base al momento de hablar de resiliencia. Se define al trauma como una experiencia de vida negativa, límite, que pone al sujeto en una situación de sumo estrés, lo que puede ocasionar dos reacciones distintas, una es la adaptación positiva a la nueva situación, la otra es la no adaptación a la nueva situación y con esto emprender el camino de posibles patologías. Aquí nos interesa la capacidad de adaptación a la nueva situación y el sentirse y vivenciarse como víctima para luego evolucionar a superviviente porque es donde se trasluce la resiliencia y los ejes de la psicología positiva y de las emociones positivas.

Como se dijo antes, la psicología positiva se basa en tres pilares que están sumamente relacionados con la resiliencia y por ende con poder enfrentar y superar una adversidad, el primer pilar está formado por las emociones positivas, ampliamente trabajadas aquí, el segundo se compone de los rasgos positivos y el último formado por las instituciones positivas. Las emociones tanto positivas como negativas son imprescindibles para la adaptación, una adversidad es productora de un cambio tan radical que el sujeto necesita de un movimiento para volver a adaptarse y poder continuar con su desarrollo; las emociones positivas aportan en la adaptación al promover comportamientos saludables y llevar al bienestar. Los rasgos positivos de la personalidad son los que hacen que las personas se sientan satisfechas de sus vidas logrando así el bienestar, esto lleva a sentir más emociones positivas, promueve la salud, eleva la confianza y hace que una persona resista más el estrés. Las instituciones positivas promueven las emociones positivas y las fortalezas de las personas por lo que son generadoras de salud y capacitadoras de resiliencia.

Desde la resiliencia se ve al sujeto como activo creador de su experiencia y no meramente como una víctima pasiva de las circunstancias que le tocan vivir, con esto también se puede asociar las fases de creación de identidad de víctima-superviviente ya que depende del sujeto que esas fases se cumplan. Al principio del proceso de creación de identidad como víctima-superviviente la persona afectada vive para el trauma, se ve inmerso en lo que le pasó y no ve modo de salir de ahí, todo lo que le sucede tiene que ver con ese acontecimiento, cuando logra distanciarse más, entra en una segunda fase en la que puede vivenciarse como una persona víctima de un hecho, es decir una persona que padeció un hecho traumático ya no inmersa en lo que le pasó pero aun viviendo en función de eso. Pasaría a la siguiente fase al sentirse un

superviviente del hecho, que carga aún con efectos de lo sucedido pero ante lo que pudo recomponerse, es aquí donde incluso puede empezar a ver cosas positivas en lo sucedido y ya como última fase se identifica como un viviente con un hecho traumático, una persona más que vive su vida a la que en algún momento le tocó pasar por un hecho traumático. Para cumplir con esta secuencia el sujeto tiene que ser un activo creador de sus propias experiencias, de su forma de ver y vivenciar las cosas.

Otro proceso, que puede ser simultáneo, es desencadenado por el daño psicológico, en la primera fase la persona se encuentra inmersa en lo vivido esto le genera abatimiento y con esto pobreza de reacción, en la segunda fase la persona puede empezar a reaccionar y con esto viene el dramatismo y emociones negativas como la rabia, la ira y la culpa y en la última fase se revive el suceso sin todo el dramatismo lo que demuestra crecimiento. Esta secuencia de etapas tiene que ver con sumergirse en lo que pasó sin pensar en otra cosa ni poder movilizarse normalmente, luego verse como una víctima injusta de lo sucedido y con eso experimentar emociones negativas y luego cuando se empiezan a ver como un superviviente del hecho pueden recordarlo, revivirlo sin dramatismo. Mediante este proceso se puede superar el daño psicológico cuando es agudo ya que implica que se integre lo sucedido a la persona y este es el camino de la recuperación.

Se puede asociar los procesos anteriormente mencionados con la vivencia de emociones positivas y su clasificación dependiendo del tiempo en el que se centren, por ejemplo cuando ocurre la situación traumática la persona no puede experimentar emociones positivas del presente por verse inmerso en lo sucedido, pero puede ser un buen indicio de superación de esta etapa que la persona tenga emociones positivas generadas por el pasado como sería un buen recuerdo de alguien que se perdió que trae orgullo, o sentir gratitud o satisfacción de haber podido compartir o vivir algo. Un avance en esta secuencia de recuperación sería poder experimentar emociones positivas que se producen por el futuro, pensar en lo que está por venir y confiar en que son cosas buenas, ser optimistas al imaginar lo que la vida les depara. Por último cuando se va logrando la resiliencia y salir fortalecido después de lo que sucedió se pueden experimentar emociones positivas en el presente, sentir alegría o placer en un festejo, sentir entusiasmo por lo que le está pasando, sentir tranquilidad que es algo que en las primeras fases debe hacer mucha falta, lograr fluir con lo que sucede. Experimentar emociones positivas es indicio de recuperación.

Cuando la persona aún se asume como víctima y se siente abatida suele experimentar emociones negativas que son emociones desagradables, que se preferirían evitar si se pudiera elegir y generan en el sujeto la necesidad de movilizarse porque así como se encuentra ahora no es saludable, hay una meta que no está logrando alcanzar en este caso puede ser la adaptación a su realidad post situación traumática y la necesidad de continuar con su desarrollo personal. Este tipo de emociones implican un procesamiento completo de la información con un análisis minucioso de todo lo disponible porque se busca salir de lo que se está viviendo. Las emociones positivas comienza a sentir las un poco más adelante cuando va logrando separarse de lo sucedido, centradas en el tiempo que sea, son emociones agradables y son experimentadas porque algo se logró, se alcanzó una meta que puede ser la resiliencia, la supervivencia o el crecimiento. Dichas emociones generan un trabajo de procesamiento de información menos minucioso ya que no hay necesidad de movimiento, de buscar algo más, simplemente se experimentan sin necesidad de generar algo inmediatamente. Las funciones de ambas emociones son complementarias, son igual de importantes para el desarrollo y ninguna emoción es puramente negativa o positiva sino que tiene un poco de ambas.

La adversidad en sí misma produce en el sujeto significados y valores muchas veces implicados en lo sociocultural que definen el sentido que el sujeto puede darle a esa adversidad desde el momento en que está preparado para encontrar cosas positivas a lo vivido. Las enseñanzas que se pueden obtener de lo acontecido, el apoyo con el que se cuenta y las redes de apoyo en la que se ve involucrado son parte del conocimiento y de los recursos que vivir una adversidad puede traer al sujeto. Todos los ejes temáticos de este trabajo se ven involucrados en esto, adversidad o situación traumática, psicología y emociones positivas que promueven que pueda suceder como se describió y resiliencia que es esto, es la capacidad del ser humano de ante una adversidad a la que se ve sometido superarla e incluso lograr salir fortalecido. El sujeto logra pasar de un ¿Por qué? a un ¿Para qué? dejar de lado el encontrar explicaciones a por qué se sufrió ese hecho, por qué en ese momento, por qué así y muchos otros por qué para pasar a tomar conciencia de lo que lo sucedido logró, para que ocurrió, que dejó, para que sirvió, que trajo consigo y muchas otras preguntas que dan significado a lo ocurrido.

La sociedad, la cultura, la religión y las creencias están profundamente involucradas en la vivencia y sentido que le da el sujeto a la situación traumática y en su capacidad de resiliencia, tan involucrados en la medida en que son formadores del sujeto sin necesidad de planteárselo el sujeto ya mira por el cristal que formó a lo largo

de su vida. Esto genera que situaciones que son traumáticas para una cultura no lo sean para otras, culturas que acostumbran rituales que implican, por ejemplo, dolor físico mientras para ellos es algo natural para quienes lo miran de afuera es una situación que puede ser traumática. Si bien no es la idea trabajar trauma colectivo o resiliencia comunitaria lo sociocultural está implícito en todo este trabajo, por lo recién dicho y porque para superar una adversidad se necesita de otro que ofrezca de punto de apoyo, para ser resiliente se tiene tutores de resiliencia, en el momento inmediato al trauma el del caos, aturdimiento e incompreensión se necesita de otro que sea una guía para al menos encontrar donde dejarse caer porque hay quien sostenga o simplemente para encontrar seguridad si la situación traumática puede repetirse. Es característico de las emociones que el sujeto al experimentarlas las valora y a la hora de valorar la emoción experimentada también entra lo social y lo cultural en juego.

Hay tantas respuestas al trauma como personas, por más que dos personas de la misma sociedad incluso de la misma familia experimenten el mismo trauma van a vivenciarlo de maneras diferentes. Se pueden identificar las respuestas más comunes al trauma pero una característica es general y es que el trauma es indeleble, uno puede superarlo, aprender de él pero no puedo olvidarlo, es una marca que no se puede borrar, es el transcurso de la integración de la experiencia vivida (integración de la identidad de víctima-superviviente) lo que lleva a la persona a la recuperación y a veces también al crecimiento postraumático. Por más que el trauma sea una marca que se lleve siempre existe la posibilidad de recuperación y de crecimiento, aprender a vivir con ello, integrarlo a uno, hasta vivir como cualquier otro pero con esa marca. El daño psicológico que genera vivir un suceso negativo puede implicar lesiones agudas o secuelas emocionales, las primeras no afectan en los procesos que llevan a la recuperación que se han mencionado, en cambio las segundas interfieren de forma negativa en la vida cotidiana pero esto no impide la recuperación, la persona a pesar de padecer secuelas emocionales puede pasar, quizás con más trabajo, por la secuencia de recuperación. Es importante decir que hay tantas secuencias de recuperación como personas, no es lineal, pero más o menos todos quienes logran recuperarse de un hecho traumático o adversidad pasan por secuencias similares.

Luego de vivir una situación traumática el sujeto debe adaptarse nuevamente, ya su realidad no es la misma que antes por lo que él no puede ser el mismo de antes, se enfrenta al desafío de encontrar sentido a lo que le sucedió y muchas veces a encontrar sentido a su propia vida. Para que haya resiliencia tiene que haber adaptación positiva, es decir el sujeto logra apropiarse de la nueva situación, vuelve a encontrar confort en lo que ahora le toca, encuentra los sentidos que necesita para

salir adelante y lleva consigo la experiencia de haberse visto en una situación límite y haber podido salir de ella, lo que puede generarle nuevos conocimientos, sentirse mejor persona, cambiar el modo de vida, involucrarse más en eventos sociales que tengan que ver con el apoyo a otras víctimas, generarle un cambio en la dinámica de su vida. Para lograr la adaptación positiva la persona muchas veces tiene que reconstruirse a sí misma, reconstruir lo que cree y esto va de la mano en encontrar los sentidos, encontrar esos ¿Por qué? y pasar a un ¿Para qué? que le permite verse a sí mismo apto para la nueva situación, encontrar sentido y contar con apoyo son dos pilares de la resiliencia.

La psicología positiva y las emociones positivas aportan la mirada de lo bueno a pesar de todo lo malo, poder en una situación traumática enfocarse, a medida que sea posible, en lo bueno que le produjo a la persona vivirla, en las fortalezas que la persona puede comenzar a encontrar en sí misma y poder hacer de esto algo significativo, algo productivo, un generador de nuevas fortalezas. Mientras la persona intenta encontrar sentido estando inmersa en lo que le pasa puede no ver esas pequeñas cosas positivas que está expresando, por ejemplo ir retomando la rutina, poder arreglárselas solo con algo que en otro momento no habría podido, mencionar al pasar que ahora cuenta con el apoyo de determinadas personas que antes no, todo mínimo detalle que muestre algo positivo dentro de esa situación tan negativa es digno de ser destacado en el momento oportuno, para que la persona no se sienta mal por haberlo hecho o dicho y digno de ser fortalecido y promovido. La psicología y las emociones positivas aportan entonces a que la adaptación positiva sea posible y con esto la superación, el aprendizaje y la resiliencia.

Para poder ser resiliente es necesario ser consciente de las fortalezas y recursos personales que pueden permitir enfrentar situaciones adversas y lograr salir fortalecidos de este enfrentamiento, a pesar de los factores de riesgo a los que el sujeto se ve expuesto. Para intentar comprender cuales son los procesos que hay detrás de las fortalezas y de las emociones positivas está la psicología positiva, es por esto que para ser resiliente y para promover y enseñar la resiliencia, la psicología positiva tiene un papel fundamental. También tiene un papel fundamental en la salud viendo la salud no solo como la falta de enfermedad, como se dijo, lograr mirar más allá de las enfermedades y sus tratamientos correspondientes, poder centrarse en las fortalezas de los seres humanos para así poder comprenderlas y promoverlas logrando con esto la prevención de enfermedades y también la promoción de la resiliencia.

Para tener salud mental es imprescindible el relacionamiento con los demás, ser empáticos y compasivos con los que nos rodean y con nosotros mismos, tener los recursos suficientes para lograr el desarrollo y para afrontar adversidades (al menos las cotidianas), mantener un estado emocional positivo, mirar de forma positiva lo que el futuro puede deparar y siempre interpretar la realidad de una manera que permita adaptarse a ella. Nuevamente en la definición de un concepto se encuentra la resiliencia, las emociones positivas y algunos pilares de la psicología positiva, entonces para lograr la salud, para enfrentar la adversidad, para el crecimiento, es imprescindible ser resiliente y experimentar emociones positivas. Para estudiar la salud, para lograr la prevención es necesario tomar dimensión de lo importante que son las emociones positivas y sus efectos para los seres humanos, es por esto que muchos de los movimientos actuales para la promoción de la salud son anti-estrés, es decir liberarse de las tensiones cotidianas, desprenderse de las preocupaciones y hacer deportes y actividades al aire libre que estimulan el encuentro con uno mismo y la experimentación de emociones positivas. Como se dijo el encuentro con uno mismo, conocer las propias fortalezas, ser compasivos consigo mismos, conocer las propias limitaciones es básico para estar preparados para lo que el futuro depare aunque se crea que va a ser positivo o que al menos se va a poder encontrar algo positivo a pesar de lo malo que pueda suceder.

Para que exista la resiliencia tiene que haber un trauma o una adversidad la cual puede ser varios factores de riesgo juntos o una situación específica que amenazan al desarrollo humano, también tiene que haber adaptación positiva y superación de esa adversidad esto es así cuando las expectativas sociales, que dependen de la etapa del desarrollo, son cumplidas y no hay conductas disruptivas y por último para que haya resiliencia tiene que haber un procesamiento dinámico de mecanismos cognitivos, emocionales, sociales y culturales porque estos influyen en el desarrollo, por esto la resiliencia no es un atributo personal y para lograr la adaptación hay que tener en cuenta todos estos mecanismos que influyen directamente en el desarrollo del ser humano.

En resumen, una persona para tener capacidad de resiliencia debe tener confianza en sí mismo, buena autoestima, buena tolerancia al sufrimiento, capacidad de afrontar lo que les toque, tener la certeza de que puede influir en lo que le sucede a su alrededor, contar con apoyo social, reconocer y desarrollar sus propias capacidades, tener una buena capacidad de introspección, tener actitud positiva, ser optimistas y tener un gran sentido del humor. Tener la costumbre de dar significado positivo a todo lo que ocurre en la vida cotidiana y saber focalizar en el problema para

resolverlo provoca que se puedan generar emociones positivas ante situaciones adversas, prepara para encontrar lo positivo en todo lo malo y centrarse en lo vivido y en lo que esto generó para lograr superarlo. Nuevamente todos los ejes temáticos de este trabajo juntos en una definición, por una situación traumática o adversidad se desencadena la resiliencia que a su vez implica emociones positivas, o emociones positivas, psicología positiva aplicada y generadores de resiliencia que hacen que una situación que podría ser traumática no lo sea, o conciencia de las fortalezas personales y de cómo regenerarlas, experimentación de emociones positivas y optimismo que sirven de protector al momento de enfrentar una adversidad, hacen posible el proceso de superación y son el inicio del camino a la resiliencia. Hay diversas formas de involucrar estos tres ejes temáticos, en todas ellas llevados a la práctica.

En la base de la resiliencia como proceso que puede ser promovido se encuentra el afecto y el amor es por esto que los primeros promotores de resiliencia deben ser los padres estando presentes y enterados en la vida de sus hijos, luego la resiliencia puede ser promovida en instituciones educativas y en la sociedad misma. Los niños que logran salir adelante de un abandono aprenden la resiliencia de algún tutor de resiliencia que encuentran en su camino, siempre se necesita de otro para aprenderla por más involucrada que este con procesos personales. Hay que preparar a los niños para las adversidades cotidianas, hay que preparar a los jóvenes para las adversidades que son inevitables, para que de a poco aumente la confianza en sí mismos y con esto las emociones positivas y la capacidad de enfrentar adversidades mayores. La resiliencia se observa en conductas que dependen de la etapa del desarrollo, es necesario promoverla a lo largo de todo el ciclo vital pero debe ser promovida en franjas etarias que coincidan en las etapas del desarrollo porque las adversidades van cambiando y requieren de cambios en la conducta resiliente, la conducta resiliente implica aprender de las experiencias adversas, a toda edad se enfrentan adversidades cotidianas que ameritan seres resilientes. La resiliencia reduce el estrés y las emociones negativas como la ansiedad por eso debe ser parte de la promoción de la salud.

Tener capacidad de resiliencia no implica no ser vulnerable, implica que a pesar de los factores de riesgo a los que la persona se ve expuesto que lo hacen vulnerable, a pesar de haber vivido una situación traumática o una catástrofe logró salir adelante y continuar con su desarrollo. La resiliencia no implica que se puede soportar todo y que esto no deje huellas, como se dijo el trauma es indeleble y siempre queda una marca de lo que paso. Si las personas no fueran vulnerables no sería necesaria la

resiliencia porque ni si quiera les tocaría vivir situaciones tan estresantes ni traumáticas, incluso las personas que están expuestas a menos factores de riesgo son vulnerables. Quizás quienes estén inmersos en la pobreza, sufran carencias están expuestos a muchos factores de riesgo y son sumamente vulnerables pero por ejemplo al momento de una gran catástrofe natural no suele haber grandes diferencias y los afectados pueden ser de todas las clases sociales y de los más a los menos vulnerables. En toda persona hay vulnerabilidad porque no se puede estar preparado para todo lo que puede suceder, sobre todo cuando ocurren cosas nuevas e inesperadas todo el tiempo, estar bien preparado, ser una persona con características resilientes y resistente al estrés ayuda pero no es suficiente. Ser vulnerables es una cualidad intrínseca del ser humano, la resiliencia, en cambio, busca promover el desarrollo humano, es un proceso que puede desarrollarse y promoverse, es un tejido que la propia persona teje y vuelve a tejer cada vez que le toque afrontar situaciones negativas y logre superarlas.

Para quienes estudian el desarrollo de la resiliencia pueden usar como herramienta el aumentar la experimentación de emociones positivas ya que tienen todos los efectos ya mencionados que hacen que la persona entre en una cadena que la lleva a mejorar su salud y su propio bienestar, esto sobre todo es válido para los niños que por la etapa en la que están son más receptivos ya que aún están formando su carácter y su modo de vida, pero también es viable para los adultos para de a poco ir resaltando los momentos en que experimenta emociones positivas y promoverlas. La experimentación de emociones positivas lleva a la persona a involucrarse más socialmente, a mejorar el conocimiento sobre sí misma, a ser más creativa, se hace más resistente a las dificultades cotidianas logrando de todo esto tener las características de una personalidad resiliente y poder afrontar las situaciones traumáticas con un gran porcentaje a su favor de que va a lograr salir adelante y aprender de ella.

El lograr seguir adelante luego de vivir una situación traumática trae consigo crecimiento a la persona que lo experimentó cuando ésta integra lo que le pasó y ve que de ahí aprendió determinadas cosas. El crecimiento puede incluir comenzar a involucrarse en movimientos sociales, abrirse más ante las cosas que le pasan, ser más empáticos y compasivos, encontrarle un sentido a todo lo que le sucedió y que esto le sirva como aprendizaje, cambiar positivamente porque se aprendió que el optimismo es viable y que haber vivido una situación traumática no implica que hay que padecerla siempre.

## Reflexión final

Parecía difícil lograr articular psicología y emociones positivas con trauma, ejes de este trabajo, con el inicio de la investigación teórica fui encontrando que estaban más relacionados de lo que creía y que, si bien existen otras perspectivas desde las cuales ver el trauma, verlo desde la psicología positiva hace que se lo asocie casi automáticamente con la capacidad de resiliencia. Después de haber padecido un trauma y emprender el camino de la recuperación la resiliencia es imprescindible, está ahí por más que no se quieran verla o la desconozcan. No existe la recuperación sin ser resiliente porque para darle sentido a esa experiencia que a priori es negativa y comprender porque sucedió es necesaria la resiliencia. Poder integrar lo sucedido, comprenderlo y encontrarle significado hace posible la recuperación.

El trauma es generador de crecimiento cuando la persona no sólo integra lo que le sucedió sino que de ello adquiere una enseñanza, cambia su modo de vivir, mantiene el cambio que tuvo que hacer para adaptarse positivamente a la realidad en la que se encuentra post adversidad y lo refuerza arraigándose a la nueva situación y a lo que ahora lo rodea que ya no es lo mismo de antes. Comprender los beneficios por ejemplo en cuanto al apoyo familiar o a las redes de apoyo que encontró en la sociedad gracias a lo que le pasó, rescatar las cosas positivas de lo sucedido que lo llevaron a crecer como persona, ser más empáticos con el sufrimiento ajeno, ser más altruistas y compasivos con los demás y consigo mismos todo esto hace al crecimiento postraumático y es esto lo que lo hace posible.

Citando a Victor Frankl “Lo importante no es lo que nosotros esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros” (1970, citado en Melillo 2004) se puede concluir que somos nosotros los que debemos estar preparados para lo que la vida nos depara para poder hacerle frente a pesar de lo dramático y estresante que resulte ser la situación. No se puede enumerar las cosas que pueden sucedernos en la vida y si bien influimos en lo que ocurre a nuestro alrededor termina siendo la vida la que nos pone a prueba porque lo importante es lo que ella espera que seamos capaces de hacer, qué somos capaces de superar o donde está nuestro límite.

## **Bibliografía**

Cyrulnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas: volver a la vida después de un trauma*. Gedisa: Barcelona

Echeburúa, E. (2009). *Superar un trauma: el tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Pirámide: Madrid

Fernández Abascal, E. y otros. (2010). *Psicología de la emoción*. Centro de estudios Ramón Areces S.A. : España

Greco, C. Morelato, G. & Ison, M. (2007). Emociones positivas: una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate 7. Psicología, cultura y sociedad*

Melillo, A. Suárez Ojeda, E. Rodríguez, D. (2004). *Resiliencia y subjetividad. Los ciclos de la vida*. Paidós. Buenos Aires

Péres Sales, P. (2006). *Trauma, culpa y duelo. Hacia una psicoterapia integradora*. Desclée de brouwer, s.a.: España

Vázquez, C. Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Desclée de brouwer, s.a.: España

Vera Posek, B. (2008). *Psicología Positiva. Una nueva forma de entender la psicología*. Calamar Ediciones: España