

INFORMES PORTAL MAYORES

Número 80

Lecciones de Gerontología

Coordinadores: Ignacio Montorio Cerrato, Gema Pérez Rojo

XV. Resiliencia y vejez

Autor: Jiménez Ambriz, María Guadalupe

Filiación: Univ. Autónoma de Madrid, Fac. de Psicología, Doctoranda
Doctorado Psicología Clínica y la Salud

Contacto: guadalupe.jimenez@uam.es

Fecha de creación: 05-01-2008

Para citar este documento:

JIMÉNEZ AMBRIZ, María Guadalupe (2008). "Resiliencia y vejez". Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, nº 80. Lecciones de Gerontología, XV [Fecha de publicación: 07/02/2008]. <<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/jimenez-resiliencia-01.pdf>>

Una iniciativa del IMSERSO y del CSIC © 2003

ISSN: 1885-6780

Portal Mayores | <http://www.imsersomayores.csic.es>



Resiliencia y vejez

Presentación del capítulo	3
Objetivos	3
1 La vejez, un periodo caracterizado por la activación de la Resiliencia	3
2 El Paradigma de la Resiliencia. Consideraciones teóricas	4
3 Principales aproximaciones en el estudio de la Resiliencia	5
3.1 Resiliencia como resultado	5
3.2 Resiliencia como proceso	5
4 Paradigmas teóricos relacionados con la Resiliencia	6
5 Resiliencia en la vejez	7
6 Recursos que potencian la resiliencia <i>Identidad Positiva, Control persona, Sentido de Auto eficacia, , Autoestima, Optimismo, afrontamiento, otros recursos psicológicos, redes sociales y apoyo social</i>	9
7. Resiliencia, la perspectiva del ciclo de vida y la Plasticidad	12
Conclusiones	14
Lecturas recomendadas	14
Referencias bibliográficas	15

Presentación del capítulo

La resiliencia es un constructo relativamente nuevo en el área de la psicología. Representa la adaptación positiva de la persona a pesar de la adversidad y ante situaciones de amenaza. En la etapa de la vejez cobra especial importancia por ser un periodo en el que se suelen presentar diversos eventos críticos y altamente estresantes y, acabe notar que, a pesar de ello, muchas personas mayores se adaptan a tales condiciones sin mostrar un decremento en el bienestar o en la satisfacción con la vida.

En el presente capítulo se presentan los principales enfoques en el estudio de la resiliencia y algunos paradigmas con los que guarda relación conceptual, así como los recursos personales y sociales que han sido asociados a su potenciación durante la vejez. Finalmente se describe brevemente la relación y paralelismo propuesto por los teóricos del ciclo de vida entre el desarrollo y la resiliencia.

Objetivos

Los principales objetivos de este capítulo son introducir al lector en el concepto de la resiliencia, describir su papel en el periodo de la vejez, y a su vez, la vejez como un periodo caracterizado por el empleo de recursos personales y sociales encaminados a la búsqueda de la adaptación y de la resiliencia. Además, dar a conocer algunos recursos personales y sociales capaces de mediar y moderar el impacto de las vivencias adversas y propiciar la resiliencia. Finalmente, puntualizar el paralelismo de los procesos propuestos por la perspectiva del desarrollo del ciclo de vida (*life – span*) y los procesos involucrados en la constelación de los recursos que componen la resiliencia.

1. La vejez, un periodo caracterizado por la activación de la Resiliencia

La vejez es un periodo en el que suelen afrontarse eventos críticos como son los problemas de salud, la pérdida de seres queridos y, en muchos casos un decremento en la situación económica.

Sin embargo, hay estudios que indican que, a pesar de haber sufrido tales dificultades, y muchas veces circunstancias extremas, peligrosas o traumáticas (guerras y austeridad); muchas personas mayores se encuentran en buena condición de salud, (aunque pueden tener padecimientos propios de la edad) e, incluso, dan muestras de vitalidad, de buen humor, entusiasmo en realizar actividades que les mantenga ocupados y que aporten beneficios para ellos y para otras personas y, además poseen gran interés en seguir contribuyendo y participando con su familia y amigos,.

Lo anterior indica que los mayores han tenido que ajustarse y sobrevivir a innumerables situaciones de adversidad a través de procesos de adaptación,

mediante los cuáles, logran mantener un adecuado nivel de funcionamiento en diferentes dominios y, felizmente, alta o adecuada satisfacción con la vida y bienestar, es decir, han mostrado **resiliencia** ante las adversidades (Brandtstädter y Greve, 1994).

2. El Paradigma de la Resiliencia. Consideraciones teóricas

El término resiliencia, es tomado del anglicismo *resilience* y *resiliency* (aunque algunos autores han puntualizado diferencias entre ellos) y tiene origen en el latín “*resilio*”, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar.

Originalmente, pertenece al campo de la [física](#) y denota la capacidad de un material para recobrar su forma original después de haber sido sometido a altas presiones. En el área de la psicología, el concepto de resiliencia emergió en la década de los años 60 y 70 a partir de estudios realizados con niños que crecían y se desarrollaban en circunstancias adversas y de alto riesgo (extrema pobreza y/o padres esquizofrénicos) y, que a pesar de ello, mostraban un adecuado desarrollo psicológico (Garmezy, 1991; Masten, 2001).

En las décadas siguientes, diferentes investigadores se interesaron por el constructo y propusieron diferentes aproximaciones teóricas y metodológicas para su estudio, enfocándose, casi siempre, en niños y adolescentes. No fue hasta hace pocos años (década de los 90) que este concepto fue investigado en otras etapas de la vida, particularmente en la vejez (Brandtstädter, 1999; Staudinger, Marsiske y Baltes, 1995).

Actualmente y a pesar de los matices que pueden encontrarse en las diferentes posturas de investigación, existe el consenso general de que la resiliencia, es *un fenómeno o proceso que refleja una relativa adaptación positiva a pesar de los contextos de riesgo, adversidad significativa o trauma*.

Además, diferentes investigadores han precisado que no es un fenómeno que pueda medirse directamente, pero si de manera indirecta basándose en la evidencia de los dos constructos que la subyacen (Luthar; 2006; Masten y Powell, 2003).

Existen matices en el concepto de la resiliencia que aún no han logrado acuerdo, por ejemplo, la *capacidad de recuperarse* del evento amenazante (Garmezy, 1991), o que después de afrontar la adversidad o amenaza, existe *un crecimiento postraumático* en la persona, como puede ser el incremento de la auto-confianza y la fortaleza personal, revalorar la vida, a las personas y los eventos que le rodean, o tratar de ser mejores individuos, (Mc. Cubbin, 2001 Tedeschi y Calhoun, 1995;). Con respecto al crecimiento personal, Kaplan (1999) declaró que “*la resiliencia permite alcanzar niveles de desarrollo que van más allá de lo que se podría alcanzar en ausencia del estrés*”.

A pesar de que los especialistas no han logrado un consenso en los elementos anteriores, sin lugar a duda, hay un acuerdo contundente en cuanto a que la resiliencia debe reunir dos condiciones y características:

- 1) La exposición a un daño significativo o una adversidad severa
- 2) La adaptación positiva a pesar de un “riesgo significativo” en el proceso de desarrollo.

3 Principales aproximaciones en el estudio de la Resiliencia

Actualmente existen diferentes perspectivas teóricas en su estudio, las principales son la que la concibe como un resultado y la que la define como un proceso.

3.1 Resiliencia como resultado

Esta perspectiva se basa en los resultados que muestra la persona después de haber o estar sometida a situaciones de amenaza y adversidad (Rutter, 1990). Puede ser 2 formas:

La primera observa pobres consecuencias en la conducta o el desarrollo. Un ejemplo en la adultez o la vejez, es adoptar conductas antisociales como pueden ser la criminalidad, el consumo de drogas, el abuso de alcohol, o no lograr mantener redes sociales y permanecer en aislamiento de la familia, etc.

La segunda categoría abarca resultados positivos. Por ejemplo, para los adultos jóvenes llegar a terminar una carrera, trabajar y establecer una familia. En la adultez media, conservar el trabajo y la estabilidad en la familia, con los hijos y lograr una satisfacción emocional. En la vejez, conservar adecuados niveles de funcionamiento, de salud física y psicológica, así como mantener relaciones sociales, y de apoyo, entre otros.

Generalmente, los estudios realizados bajo esta perspectiva, buscan individuos que, después de haber sufrido un evento dañino o adverso, continúan mostrando conductas y emociones que indican buenos resultados. Los hallazgos de estas investigaciones trascienden al conocimiento de los recursos empleados y al diseño de programas dirigidos a potenciar las fortalezas en diferentes dominios particulares, como el emocional o el cognitivo.

3.2 Resiliencia como proceso:

Al conceptualizar la resiliencia como un proceso se explora la relación entre los factores de riesgo y los resultados, ya sean éstos positivos o negativos, y la mediación o moderación de otras variables en el momento de encarar la adversidad. Dichos factores o recursos son llamados protectores y amortiguan o eliminan el efecto de la adversidad.

Los recursos que pueden proteger a las personas mayores son diversos y muy variados, encontrándose principalmente en tres áreas: La cualidades y características de la propia persona, como por ejemplo el sentido de control personal, la autoestima, la forma que tienen de enfrentarse y resolver las situaciones problemáticas, etc.

La familia es un recurso de protección en todas las etapas de la vida; la relación de apoyo y cariño entablada con los seres queridos tienen funciones importantes en el desarrollo y funcionamiento psicológico durante la vejez. Finalmente, entorno social puede proveer, a través de las instituciones de diversos géneros (servicios de salud, o las instituciones religiosas, entre muchas otras), recursos que atienden las necesidades generales y específicas para que los mayores continúen con una vida con calidad (Greve y Staudinger; 2006).

4 Paradigmas teóricos relacionados con la Resiliencia

Lo que diferencia el concepto de resiliencia de otros conceptos como el de “respuestas de afrontamiento” o “competencia”, es la sinergia que involucran, por un lado, que el individuo haya estado expuesto a una amenaza o adversidad muy severa y, por el otro, que a pesar del daño sufrido active respuestas de adaptación positiva (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000).

Una parte de la confusión que se ha generado en la investigación de la resiliencia se debe, en parte, a que puede estar solapada con otros paradigmas con los que guarda gran similitud, pero de los que se diferencia de manera importante. Los principales son la competencia social, la ego-resiliencia y la personalidad resistente (*hardinnes* o dureza).

La competencia social

La competencia social es un concepto unido y central a la resiliencia, por lo que en ocasiones llegan a confundirse. Ambos están estrechamente relacionados dentro de un amplio constructo de adaptación que representa “un buen desempeño del individuo” (Luthar, 2006),

Sin embargo, la competencia social se define en función de lo que, en promedio, la sociedad espera de una persona. La resiliencia, por su parte, es definida en torno a lo que, en promedio, se espera de una persona después de vivir un riesgo en particular.

Las diferencias fundamentales entre ambos términos son cuatro:

1) La resiliencia presupone un riesgo, mientras que la competencia no. 2) La resiliencia está rodeada tanto de índices de ajuste negativos como de positivos (ausencia de desorden y presencia de salud), en tanto que la competencia sólo de indicadores positivos de salud. 3) Los resultados de resiliencia son definidos en términos de índices emocionales o conductuales, mientras que la competencia usualmente involucra conductas manifiestas y observables. 4) La resiliencia es un constructo superior, que incluye aspectos de competencia (pero con altos niveles de riesgo).

Ego-resiliencia

La ego-resiliencia es un tipo de personalidad que refleja ingenio, fortaleza de carácter, flexibilidad en el funcionamiento y respuestas ante una variedad de circunstancias ambientales (Eisenberg, Spinrad, Fabes, Reiser, Cumberland y Shepard, et al., 2004). La ego-resiliencia ha sido analizada como un predictor

potencial de resiliencia, esto es, una característica de la personalidad que puede proteger a los individuos contra las experiencias estresantes (Cicchetti y Rogosch, 1997).

Tiene en común con la resiliencia que ambas involucran fortalezas. Algunos descriptores de la ego-resiliencia incluyen comprometerse con el mundo pero no “ser serviles” y buen desempeño bajo condiciones de estrés (Block and Kremen, 1996). Las diferencias entre ambos constructos son: 1) sólo la resiliencia presupone lidiar con riesgo y 2) además es un fenómeno o proceso, no una característica de personalidad.

Personalidad resistente, Dureza o hardinnes

La personalidad resistente o *hardiness*, (Kobasa, 1979), nació de las investigaciones con adultos y comparte con la resiliencia el atributo que presupone un riesgo pero con un grupo específico de rasgos de los individuos, más que a la combinación de riesgos, competencias y factores o recursos de protección, como ocurre en la resiliencia.

Los tres componentes de la personalidad resistente o *hardiness* son:

El *compromiso* que representa comprometerse en todas las actividades que uno lleva a cabo en las diversas áreas de la vida, sentirse conectado, tener propósitos y ser activo. El *control*, se refiere a sentirse capaz para regular lo que pasa en el ambiente, tener influencia personal en los acontecimientos que se experimentan en la vida. Finalmente, *el desafío o reto*, da la bienvenida a los cambios en lugar de percibirlos como algo perjudicial para el individuo; así, se tiene la creencia de que el cambio (y no la estabilidad) es lo habitual, lo importante y lo necesario en la vida.

Se ha encontrado que las personas con altas puntuaciones en personalidad resistente afrontan de modo adecuado el estrés, la enfermedad y a las condiciones adversas de la vida, además suelen promover estilos de vida saludable (Kobasa, 1979).

5 Resiliencia en la vejez

Como se mencionó antes, a pesar de que en la vejez se acumulan experiencias desfavorables y altamente estresantes, es decir, hay una acumulación de factores de riesgo, muchos mayores consiguen adaptarse a los cambios y siguen reportando adecuados niveles de satisfacción con la vida o, al menos éste no decrece en comparación a etapas anteriores (Baltes, Lindenberg, y Staudinger, 1998).

Tampoco se ha observado aumento en los niveles de depresión o de ansiedad con respecto a periodos tempranos de la vida (Montorio Cerrato y Fernández Troconiz, 1997; Staudinger et al., 1995). A este fenómeno se le denominó “la paradoja del bienestar” (Staudinger et al., 1995; Greve y Staudinger, 2006), y constata que la resiliencia ocurre de manera mucho más usual de lo que pudiera pensarse e, incluso, puede ser considerada como un fenómeno ordinario más que extraordinario (Bonanno, 2004; Luthar et al., 2000).

Un indicador de lo anterior es que entre el 50 y 60 % de los adultos han estado expuestos a instancias de estrés que pueden haber sido traumáticas al menos una vez en su vida, pero sólo 1 de cada 10 ha reportado síntoma del síndrome de estrés post traumático (Ozer, Best, Lipsey y Weiss, 2003). Resultados similares ocurren con las víctimas de violencia severa, de los cuáles sólo un 20% reportan sintomatologías como consecuencia de ese evento (Bonanno, 2004).

Los eventos adversos que ocurren en la vejez, echan a andar múltiples auto-sistemas de adaptación (Greve y Staudinger, 2006). Por ejemplo, puede presentarse un declive en ciertas habilidades del área cognitiva, sin embargo, esto no determinará el funcionamiento cognitivo ya que, gracias al gran bagaje de conocimientos y habilidades adquiridos a través de los años puede compensarlo. Este tipo procesos, según Baltes et al. (1998), indica que la resiliencia ocurre diariamente en la vejez, es decir, es un fenómeno normativo.

La pregunta es, ¿Qué mecanismos pueden llevar a la resiliencia?

Las investigaciones han constatado que determinados recursos tienen la capacidad de amortiguar los efectos de los eventos estresantes, ya sean estos consecuencias de eventos normativos o bien, eventos no normativos. Por ejemplo, se encontró que adultos con altos niveles de afectos positivos y complejidad afecto-cognitiva, pudieron valerse de ellos para amortiguar el estrés (Labouvie-Vief y Medler, 2002). La idea básica es que si un dominio o área se ve amenazada, muchas otras áreas de protección se activarán para protegerla o subsanarla.

Los recursos asociados a la resiliencia (también llamados factores protectores o recursos) que median moderan la relación entre los estresores y los resultados, son de naturaleza múltiple y cambian en los diferentes periodos de la vida, además cabe recordar que se encuentran a nivel individual, familiar y social o de comunidad (Heckhausen, 2001, Luthar et al., 2000).

La orquestación y sinergia de tales factores contribuirá a la resiliencia en los diferentes dominios psicosociales de funcionamiento. Se puede hablar, por ejemplo, de resiliencia cognitiva, resiliencia física, resiliencia emocional, etc., siendo muy conveniente hacer dicha distinción. Además, la resiliencia será activada en diferentes áreas o competencias, dependiendo del periodo de la vida en que requiera ser activada.

Con respecto a la vejez, los indicadores de resiliencia pueden ser el mantener un buen funcionamiento en los dominios que son de mayor interés para los individuos. Usualmente se enfocan a mantener una buena salud, movilidad y funcionamiento físico, al aspecto cognitivo y de personalidad y a mantener las redes sociales y de apoyo (Heckhausen, 2001).

A continuación se hablará de los principales recursos que promueven la adaptación y amortización del estrés.

6 Recursos que potencian la resiliencia

Es conveniente señalar que algunos investigadores insisten en que la resiliencia no es considerada una característica o atributo de la personalidad, sino un conjunto de recursos y fortalezas que son capaces de potenciarla y proveerla cuando la situación lo requiera (Greve y Staudinger, 2006).

Entre los recursos señalados constantemente en la literatura se encuentran la identidad positiva, el control personal, la auto eficacia, la autoestima, las emociones positivas, el optimismo, el afrontamiento y el apoyo social.

Identidad Positiva

Se ha encontrado que cuando los mayores se reconocen a sí mismos con una *identidad positiva* y ricamente construida, cuando se evalúan positivamente y establecen en el presente diferentes niveles de funcionamiento, pueden ser más exitosos y menos vulnerables ante las crisis (Brandtstädter y Greve, 1994; Coleman y Antonucci, 1982). Además esta variable esta relacionada con la autoestima y el bienestar (Greve y Staudinger, 2006)

Control personal

El *sentimiento de control*, es decir, la creencia de que a través de nuestras propias conductas se ejerce control sobre nuestras vidas y sobre el entorno que nos rodea, activará diferentes estados emocionales que favorecen la salud.

Adicionalmente, el control interno juega un papel funcional en la adaptación exitosa ante las situaciones difíciles e, incluso, puede mediar la relación de otros recursos como la autoestima y la auto eficacia, que a su vez activan el sistema de adaptación ante las crisis, los retos y la conducta individual (Brandtstädter y Greve, 1994, Heckhausen, 2001).

El control personal (ya sea interno, control primario o secundario) ocupa un lugar central para lograr la adaptación y la resiliencia. Los esfuerzos para regular el curso de la vida y el ambiente, es contingente con las conductas que llevarán a cabo las personas para establecer y modificar sus metas personales, optimizar sus motivaciones y recursos emocionales, así como realizar lo necesario para alcanzarlas (control secundario) y, finalmente, mantener un control sobre su propio ambiente (control primario) (Heckhausen, 2001).

Sentido de Auto eficacia

La *auto-eficacia* es la creencia acerca de las propias capacidades para organizar y manejar las situaciones futuras (Bandura, 1999). Esta variable es un recurso capaz de mediar la percepción de control del individuo y sus sentimientos ante las pérdidas. Además le ayuda a mantener el optimismo ante la situación, activa el funcionamiento de algunos dominios incrementando la probabilidad de mantener y optimizar su funcionamiento en áreas como la inteligencia, la memoria o la salud (Bandura, 1999; Heckhausen, 2001).

Autoestima

La autoestima, es decir, la valoración que tenemos de nosotros mismos, está relacionado con altos niveles de bienestar a pesar de los eventos adversos. Es un recurso (variable moderadora) para el afrontamiento a las amenazas y al estrés (Cicchetti y Rogosch 1997). (Brandtstädter, 1999; Greve y Staudinger, 2006; Mc Cubbin, 2001; Ong, Bergeman, Wallace y Bisconti, 2006), Además poseer una adecuada autoestima es una precondition positiva para movilizar o simplemente aceptar el apoyo social (y así ser una variable mediadora para el manejo de problemas).

Greve y Staudinger (2006) puntualizaron que la autoestima no es una variable lineal hacia los efectos positivos, por lo que tiene que ser definida con precisión en términos estructurales y de procedimiento para clarificar su papel protector.

Emociones Positivas

Las emociones positivas son estados de ánimo “que nos hacen sentir bien”; entre las más citadas están la gratitud, el amor, y el perdón, y pueden proporcionar a las personas experiencias subjetivas placenteras y sensaciones de paz. (Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003).

Se ha encontrado que las emociones positivas tienen gran importancia en los procesos de adaptación que buscan alcanzar un equilibrio, ya que facilitan las estrategias de afrontamiento adaptativas, la obtención de recursos sociales y favorecen el bienestar. Del mismo modo son capaces de moderar las reacciones y la recuperación ante el estrés. Adicionalmente, una gran cantidad de emociones positivas pueden potenciar altos niveles de resiliencia (Fredrickson et al., 2003; Ong et al., 2006).

Estudios encaminados a explorar las emociones en personas mayores han encontrado consistentemente que experimentan más emociones positivas que negativas (Mather y Cartensten, 2005). Este hecho, sumado a los datos anteriores, explican que los mayores dispongan más de estos recursos no sólo para amortizar, también para favorecer la adaptación después o durante experiencias negativas y dañinas.

Optimismo

El optimismo, definido comúnmente como la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables (Seligman, 2003), es una fortaleza importante que ayuda a afrontar las adversidades y tiene beneficios en la salud y el bienestar. Además media la relación de otros recursos personales y los eventos estresantes (Ong et al., 2006), promoviendo la adaptación ante el intento de alcanzar metas (Taylor y Gollwitzer, 1995).

Igual que ocurre con la autoestima, el optimismo no siempre guarda una relación lineal con resultados positivos, por lo que al investigarlo, es preciso tener cuidado en su definición conceptualmente y operacional (Greve y Staudinger, 2006)

Afrontamiento

Aunque el afrontamiento es una variable relacionada estrechamente con la resiliencia, no es sinónimo de ella; aunque Greve y Staudinger (2006) apuntaron que puede observarse un solapamiento entre ambas.

El afrontamiento es definido como un proceso por el cual los individuos manejan los retos o las amenazas (Lazarus y Folkman, 1984). Es importante señalar que los recursos de afrontamiento carecen de factores protectores y de riesgo, más bien constituyen una parte importante del proceso y de la constelación de variables que favorecen la resiliencia (Greve y Staudinger, 2006).

Las personas mayores recurren más al afrontamiento centrado en las emociones que al centrado en los problemas, además se ha reportado que, en su mayoría logran manejar las crisis exitosamente (incluyendo los aspectos negativos de la edad). Así, el amplio repertorio de estrategias de afrontamiento que han acumulado durante su vida, les servirán fundamentalmente para adaptarse a los diferentes problemas y a las situaciones estresantes (Brandtstädter y Greve, 1994, Diehl, Coyle y Labouvie-Vief, 1996).

En los trabajos teóricos y empíricos de la resiliencia, se han distinguido, en general, dos formas básicas de afrontamiento para manejar las experiencias estresantes. La primera son los “*esfuerzos activos*” enfocados a manejar los problemas a través de acciones dirigidas a reducir o acabar con la situación adversa.

La segunda es entendida como un “*ajustes adaptativo*” a las experiencias que, eventualmente, inciden en el bienestar y en la satisfacción con la vida. Así, existen reacciones adaptativas y procesos no activos orientados a resolver o eliminar el problema, es más, Diehl et al. (1996) propusieron que el afrontamiento va más allá del empleo de estrategias de resolución de problemas, incluye alguna manera de desarrollo emocional y cognitivo para poder realizar dicha adaptación.

Se ha encontrado que las personas mayores adaptan sus estrategias ante los problemas y las pérdidas que son difíciles o imposibles de afrontar activamente. Por ejemplo, los sistemas de valoración personal son modificados, las preferencias son adaptadas, y se recurre a la reinterpretación de los problemas cambiando la perspectiva (Brandtstädter y Renner, 1990). Incluso, dada la falta de control sobre algunos problemas, suele existir una aceptación de las consecuencias y de sus efectos. Estos procesos contribuyen a resolver las discrepancias y a reducir los efectos adversos en el bienestar.

Lo anterior indica que el afrontamiento es un proceso de acomodación en el que la imagen del individuo y la imagen de sus metas, son alterados para eliminar los aspectos negativos de las discrepancias (Brandtstädter y Greve, 1994). Los episodios de afrontamiento son una combinación de procesos complementarios y de estrategias activas que, a su vez, constituyen un proceso de selección tanto de metas como de conductas (Baltes y Freund, 2003).

Otros recursos psicológicos

Kinsel (2005) realizó un estudio cualitativo en el que encontró otros recursos psicológicos usados por personas mayores “resilientes”:

La *curiosidad hacia el mundo* y el otorgar alto valor a la educación fue considerada como variable de fundamental importancia. Los mayores trataban de seguir aprendiendo y no sentían temor ante la necesidad de buscar información cuando no conocían ciertas cosas. También reportaron que era muy gratificante involucrarse en actividades de aprendizaje.

Otra cualidad fue el *ser poco ortodoxos o convencionales*, sin importar discrepar con las normas sociales del momento, lo cuál implicaba adoptar una “actitud activa”.

Finalmente, *terreno espiritual* fue considerado como un pilar de apoyo para las personas mayores y un recurso poderoso ante la necesidad de adaptarse y hacer frente a nuevas situaciones. Al hablar del terreno espiritual, las personas se referían a la creencia de la existencia de un poder superior en el cuál podían apoyarse.

Redes sociales y apoyo social

Las redes sociales y de apoyo brindan no sólo la ayuda instrumental para resolver problemas, también intervienen fortalen otros recursos como es la auto-estima y el sentimiento de auto eficacia.

Al parecer, su importancia no radica en el apoyo en si mismo, sino en la *percepción* que la persona que lo recibe tiene de dicho apoyo, siendo, al parecer, la calidad de las relaciones lo que más contribuye a la resiliencia.

Al parecer, existe una asociación positiva entre el apoyo social y la *auto eficacia*. A su vez, el apoyo social contribuye al bienestar percibido de los mayores (Heckhausen, 2001; Ryff y Singler, 1999).

7 Resiliencia, la perspectiva del ciclo de vida y la Plasticidad

Desde la perspectiva del ciclo de vida (*life-span*), se ha propuesto que en la vejez la resiliencia puede pensarse como un proceso de desarrollo, o bien, una multitud de procesos encaminados a que la persona logre resultados positivos a pesar de la presencia de condiciones desfavorables y de riesgos.

Se considera que los procesos de desarrollo no siguen patrones fijos ni predeterminados durante las diferentes etapas de la vida (progreso en la infancia y declive en la vejez), sino que hay diferencias en al menos dos dimensiones: A) la Dirección: Cambios que pueden producir crecimiento en términos psicológicos, mientras que otros implican declive y en la B) la Temporalidad: El cambio puede producirse en cualquier punto del ciclo vital, tener una duración variable y acabar también en cualquier punto de la vida.

De acuerdo a ésta orientación, incluso los individuos de edad más avanzada y con patrones de declive, pueden presentar incrementos en algún dominio (Triadó Tur, 2001). Bajo esta óptica, el concepto de resiliencia y de desarrollo se dirigen a la búsqueda de estabilidad y de estabilización, y a la búsqueda de resultados positivos en el desarrollo de las personas mayores.

Baltes et al. (1998) y sus colaboradores puntualizaron que el ser humano se caracteriza por la *plasticidad*, es decir, por la capacidad de minimizar los efectos de lesiones a través de cambios estructurales y funcionales en otras áreas. Este concepto forma parte central y es prerrequisito para el desarrollo humano y para la resiliencia, y logrará activarse a través de la articulación de diferentes procesos como la selección, la compensación y la optimización.

Estos tres procesos están estrechamente relacionados con la “capacidad de reserva”, que activa el potencial del individuo para adaptarse al cambio y a la dialéctica de ganancias y de pérdidas que se experimentan en la vejez. En estos procesos, el individuo juega un rol activo en su desarrollo y recurre, cuando las circunstancias lo requieren, a dominios o competencias que antes no empleaba y que le ayudan a compensar sus pérdidas (Baltes, 1998; Staudinger et al., 1995).

Un ejemplo de lo anterior es que para adaptarse a los cambios físicos y sociales en la vejez, es necesario seguir una serie de estrategias entre las que se encuentra la coordinación de las ganancias y de las pérdidas, que accionarán factores de protección para lograr una adaptación exitosa. Será necesario seleccionar aquellos dominios que se pueden o quieren preservar, para optimizar una función y así poder compensar lo perdido. Estas adaptaciones ayudarán al individuo a ajustarse a los nuevos requerimientos y condiciones, acercándose a la “vejez con éxito” (Baltes y Freund, 2003).

Si los procesos de Selección, compensación y optimización operan de manera conjunta, constituirán un componente fundamental de las **fortalezas humanas** (Baltes y Freund 2003), que en articulación con los recursos como la auto eficacia, la autoestima, etc. potenciarán la resiliencia.

En otras palabras, cuando las personas mayores se enfrentan a nuevas situaciones como son las enfermedades crónicas, el abandono por parte de los hijos, la separación del esposo o de la esposa, la viudez, o la jubilación, entre muchas otras, se ven obligados a replantearse nuevas pautas de vida que les llevará a la adopción de estrategias encaminadas a superar las crisis.

La selección de nuevos esquemas de conductas para compensar y optimizar de acuerdo a sus objetivos personales, denotará una persona integrada, que resuelve de manera consciente o inconscientemente tales crisis, que por lo tanto asienta un acercamiento a las fortalezas y a la resiliencia (Staudinger et al., 1995)

CONCLUSIONES

Aunque la vejez es una etapa que sin duda representa retos, también representa un momento en el que las fortalezas adquiridas con anterioridad, serán recursos fundamentales (pero no únicos), que potenciarán las reservas y un ajuste positivo ante la vida. Es fundamental tener presente que las personas mayores tienen un papel activo en sus propios procesos de adaptación. Sin embargo, existen recursos externos e internos que pueden mediar y moderar los efectos adversos de las vivencias amenazantes.

Todos aquellos que viven, conviven y trabajan con personas mayores tienen la gran responsabilidad y obligación de seguir aprendiendo de ellos, de sus procesos psicológicos y de los recursos personales que contribuyen a la constelación de la resiliencia en diferentes dominios. De esta manera se podrá potenciar de manera efectiva la resiliencia en las personas que requieren apoyo, considerando que las ganancias y las pérdidas son parte funcional de cualquier proceso de desarrollo.

Lecturas recomendadas

- Cyrulnik, Boris (2002). [Los patitos feos: La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida](#). Spain: Redalyc.Mx

A través de este libro el lector se introducirá en el tema de resiliencia, especialmente en los primeros años de vida desde una perspectiva psicoanalítica. Es de fácil comprensión y ameno.

- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-145.

Artículo científico en lengua española. Hace una revisión bibliográfica del concepto de resiliencia, de su desarrollo y de los diferentes enfoques teóricos y metodológicos en su estudio. Es adecuado para la introducción al tema.

- Greve, W. y Staudinger, U. (2006). Resilience in Later Adulthood and old age: Resources and potential for successful aging. In D. Cicchetti & Cohen (Eds.) *Developmental Psychology* (2nd ed., pp. 796-840)

Artículo científico de reciente publicación en torno a la resiliencia en la etapa de la vejez. La visión que presentan de la resiliencia está ligada a la perspectiva de la psicología del ciclo de vida, de la plasticidad y la reserva psicológica como conceptos relacionados con los que guarda estrecha relación.

Referencias bibliográficas

- Baltes, P.B., Lindenbergh, U., y Staudinger, U.M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. En R.M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 1029-1143). New York:Wiley.
- Baltes, P.B. and Freund, A.M. (2003). Human Strengths as the orchestration of Wisdom and Selective Optimization with Compensation. En L.G. Aspinwall and U. Staudinger (Ed.), *A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for Positive Psychology*. (pp.23-35). American Psychological Association, Washington, D.C.
- Bandura, A. (1999). Ejercicio de la eficacia personal y colectiva en sociedades En Bandura, A. (Ed.), *Auto eficacia: Cómo afrontamos los cambios en la sociedad actual* (pp.19-54). Bilbao: Desclée de Brouwer. (Orig.1995).
- Block, J. and Kremen, A.M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist* 59(1), 20-28.
- Brandtstädter, J. (1999). Sources of resilience in the aging self. En F. Blanchard-Field & T. Hess (Eds.), *Social cognition and aging* (pp. 123-141). New York: Academic Press.
- Brandtstädter, J. and Greve, W. (1994). The Aging Self: Stabilizing and Protective Processes. *Developmental Review*, 14, 52-80.
- Brandtstädter, J. y Renner, G. (1990). Coping With Discrepancies Between Aspirations and Achievements in Adult Development: A Dual-Process. En L. Montada, S.H. Filipp and M. J. Lerner (Eds.) *Life Crises and Experiences of Loss in Adulthood* (pp. 265-296). USA: LEA.
- Cicchetti, D. and Rogosch, F.A. (1997). The role of self organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9, 797-815.
- Coleman, L.M. and Antonucci, T.C. (1982). Impact of work on women at midlife. *Developmental Psychology*, 19, 290-294.
- Diehl, M., Coyle, G., y Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defence across the life span. *Psychological Aging*, 11(1), 127-39.
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L., Fabes, R.A., Reiser, M., Cumberland A., Shepard, S.A. et al. (2004). The relation of effort control and impulsivity to children's resiliency and adjustment. *Child Development*, 75, 25-46.
- Fredrikson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E. and Larkin, G.R. (2003). What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Paediatric Annals*, 20, 459-46.
- Greve, W. and Staudinger, U.M. (2006). Resilience in later adulthood and old age: Resources and Potentials for successful aging. En D. Cicchetti and A. Cohen (Eds.). *Developmental Psychopathology* (2nd. Ed., pp. 796-840).
- Heckhausen, J. (2001). Adaptation and Resilience in Midlife. *Handbook of midlife development*. (pp.345-394). New York, NY: John Wiley.1.

- Kinsel, B. (2005). Resilience as adaptation in older women. *Journal of Women and Aging*, 17(3), 23-39.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Lazarus, R.S and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Labouvie-Vief, G.M. and Medler (2002). Affect optimization and affect complexity: models and style of regulation in adulthood. *Psychology Aging*, 14 (4), 1-88.
- Luthar, S.S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. En D. Cicchetti and D.J. Cohen (Eds.). *Developmental Psychopathology: Risk, disorder and adaptation* (PP. 740-795). New York: Wiley.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 71(3), 543-562.
- Masten, A.S. (2001). Resilience Process in Development. *American Psychologist*, 53(3), 227-238.
- Masten, A.S. and Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environment: Lessons from successful children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Masten, A.S. and Powell, J.L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice: Contribution from Project Competence. En S.S. Luthar (Eds.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversity* (pp. 1-25). New York: Cambridge University Press.
- Mather, M., and Carstensen, LL. (2005). [Aging and motivated cognition: the positivity effect in attention and memory](#). *Trends in Cognitive Sciences* (9),10, 496-502.
- Mc Cubbin, L. (2001). Challenges to the definition of the Resilience. *Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association (109th, San Francisco, CA, August 24-28)*.
- Montorio Cerrato, I. y Fernández Troconiz, M.I. (1997). La vejez con éxito. Pero, ¿por qué las personas mayores no se deprimen más?, *Intervención Psicosocial*, 6(1), 53-75.
- Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L., Wallace K.A. (2006). [Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life](#). *Journal of Personal and Social Psychology*,91(4), 730-749.
- Ozer, E.J. Best, S.R., Lipsey, T.L. and Weiss, D.S.(2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129, 52-71.
- Ryff, C.D. and Singer, B. (1999). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.
- Rutter, M. (1990). Psychology resilience and protective mechanisms. En J. Rolf, A.S. Masten, D., Cichetti, K.H., Nuechterlein and Weintraub (Ed.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp.181-214). New York: Cambridge University Press.
- Seligman, M.E.P. (2003). *La autentica felicidad*. España: Vergara grupo zeta.
- Staudinger, U.M., Marsiske, M., and Baltes, P.B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span. En D. Cicchetti and D. Cohen (Ed.), *Manual of Developmental Psychopathology* (Vol. 2: Risk, disorder and adaptation; pp.801-847). New York: Wiley
- Taylor, S.E. and Gollwitzer, P..M. (2005). [Effects of mindset on positive illusions](#). *Journal of Personality and Social Psychology*, 134 (34), .51-66.

Tedeschi, R.G. and Calhoun, L.G. (2004). Target article: Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

Triadó Tur, C. (2001). Cambio evolutivo, contextos e intervención psicoeducativa en la vejez. *Contextos educativos*, 4, 119-133.