

EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES



Asociación Española
de Psicogerontología

Mayte Vázquez Resino.

Psicóloga General Sanitaria.

Socia de la Asociación Española de Psicogerontología

Febrero 2019

“Al hombre se le puede arrebatarse todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino”

-Viktor Frankl-

La resiliencia en la literatura científica.

El concepto de resiliencia no es nuevo, aunque su estudio científico sea reciente, su realidad viene de antiguo. Revisando la literatura científica intentaremos describir los conceptos que ayudaron a su aparición. En la década de los 70, Anthony (1982) y cols. estudiaron a niños en entornos de riesgo, el objetivo era observar el desarrollo del niño antes de que aparecieran patologías, para “descubrir” en que grado y como moldeaban su vida ante los riesgos afrontados, las vulnerabilidades y las inmunidades que aportaban esas situaciones, así como las defensas, competencias, capacidades y defensas desarrolladas para sobrevivir psicológicamente. Fue entonces cuando se introdujo el **concepto de vulnerabilidad** y los estudios en esta área se han **centrado ante todo en el riesgo que corren algunos niños de desarrollar patologías**, pero también el de **la invulnerabilidad**, es decir el efecto de no desarrollar trastornos predichos ante las mismas situaciones de riesgo y de ahí que Anthony (1987) desarrollara una clasificación de cuatro categorías de personas: las “hipervulnerables”, las “pseudovulnerables”, invulnerables y las no vulnerables. Siguiendo con las **situaciones de alto riesgo**, un estudio centrado en la pobreza, de Rutter y colaboradores (1975) con niños negros residentes en la isla de Wight permitió demostrar que la presencia de un solo factor de riesgo no aumenta la probabilidad de que aparezca un trastorno psiquiátrico, pero la presencia de dos factores la multiplica por cuatro.

El segundo campo de investigación, se refiere al estrés, Fortin y Bigras (2000) recuperan la definición de estrés de Lazarus y Folman, implicando a la resiliencia en “estrategias de ajuste eficaz” con el fin de mantener el equilibrio, externo o interno.

El tercer dominio es el de los traumas, según Bourguignon (2000), trauma designa un “acontecimiento interno que trastorna al sujeto con consecuencias inmediatas”, un trauma puede ser una guerra, un duelo, un maltrato, un incesto, etc., **y la resiliencia juega un papel importante**, partiendo de la no invulnerabilidad absoluta, sino de la

inmunidad relativa ante los sucesos y periodos difíciles de la vida, demostrando una cualidad no es fija, cambia según el momento y las circunstancias y también según los traumas y las construcciones psíquicas diferentes que realicemos de ellos, además de la interacción del medio y entorno social, por ello Cyrulnik explica que “la resiliencia es un tejido de punto *“tricot”* que une lana desarrollable a otra afectiva y social, subrayando la importancia de **la reconstrucción positiva**, no negando el pasado doloroso, pero si superándolo. El ejemplo más palpable de esta conceptualización del término, la podemos encontrar en el gran **Victor Frankl**, superviviente del holocausto nazi, el cual nos demostró, que el sufrimiento y el conflicto se pueden combatir mediante una combinación entre filosofía y conocimientos en psicología y es posible lograr un ajuste entre lo que se experimenta y el modo en el que se piensa en ello para no caer en la infelicidad.

Es admirable evidenciar este **cambio de perspectiva en estos últimos años** en el estudio de la resiliencia. No solo estudiar las carencias y debilidades y los medios de compensarlas, sino que empezamos a investigar las fuerzas y como usarlas, **no solo examinamos la patología y sus consecuencias, sino la adaptación adecuada, observando, identificado y usando mejor los recursos que cuidar.**

Por tanto ¿Qué es la resiliencia?

Aunque no existe una definición consensuada, en la psicología gerontológica, resiliencia no solo significa resistencia, sino que conlleva un aspecto dinámico que implica que la persona traumatizada se sobrepone, **resiliar no es solo recuperarse, es ir hacia adelante tras una enfermedad, trauma o un estrés, es vencer las pruebas y la crisis de la vida, es decir resistirlas primero y superarlas después**, en definitiva es la capacidad que permite a una persona, un grupo o una comunidad impedir, disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad.

En relación con las personas mayores, la resiliencia es un conjunto de “procesos sociales e intrapsíquicos y que se combinan produciendo **factores protectores ante situaciones difíciles**; es decir procesos de invulnerabilidad ante situaciones de riesgo. Nuestro objetivo es determinar esos factores y esas fortalezas. Pasemos a desarrollarlo con más detenimiento.

La resiliencia en personas mayores. Un área abierta a la experiencia.

Como se ha comentado con anterioridad, la resiliencia no se adquiere de una vez para siempre, si es precoz, **puede mantenerse y reforzarse** con un aumento de la autoestima, fruto del enfrentamiento y superación de los traumas, pero **también puede modificarse** e incluso hundirse debido a un estrés que supere la capacidad de resiliencia del sujeto, por ello se subrayan la importancia de los sucesos tardíos con esas capacidades de reacción de la persona. Lemay (1999) nos habla del precio a pagar, en este sentido y a menudo se mencionan descompensaciones tardías e incluso casos de suicidios tras vidas militantes, en estos casos nos preguntamos ¿Cuál fue el detonante que hizo fracasar el proyecto de vida y cambiar el sentido de vida?, para ello lo idóneo es estudiar desde la infancia esa capacidad y seguir su línea de vida con sus sucesos intercurrentes que puedan aclarar mejor el problema, lo cual es muy complicado, aún así los estudios están plagados de ejemplos de personas que han visto reforzada su resiliencia.

Una segunda cuestión que nos planteamos es más compleja. Cuando una persona mayor se enfrenta a un trauma grave ¿puede una persona cuya existencia ha sido un “*largo río tranquilo*” hasta la edad adulta, y aún después, encontrar en su interior recursos, para resistir y seguir viviendo y creciendo en la vida? Esta pregunta, aunque sea decisiva en una época de longevidad creciente y en que el peso demográfico, económico, social y sanitario de las personas mayores va en aumento, que sepamos, no ha suscitado muchos estudios ni interés siquiera, pero sí que sabemos que existe una **relación positiva entre la personalidad y el apoyo social y familiar que recibe esa persona y el trauma al que se enfrenta.**

Los traumas graves no perdonan a la tercera edad, sea una enfermedad, problemas sociales o una jubilación mal llevada, el deterioro físico o mental y la depresión se hacen más frecuentes ¿Cómo se puede ser resiliente en estas condiciones? Un trabajo suizo sobre la experiencia de la viudez, (Grupo “Sol”, 1992) estudia 32 viudas de clase media, entrevistadas en Ginebra, y los resultados constatan que una infancia de la que se tienen “buenos recuerdos”, la superación de crisis -en la adolescencia, a los cuarenta-cierta sociabilidad y, recíprocamente, una **“red sólida de apoyo afectivo”** permiten

llevar bien la viudez, aunque no se llene “el vacío de la ausencia”. Los autores convienen en el interés de prepararse para “envejecer bien” y **subrayan la importancia de la cultura, la apertura de espíritu, la diversificación de actividades desde antes de la vejez, para romper con la rutina, ser activo, abierto a los demás y preparar una vida con sentido**, donde los factores de protección como los recuerdos de la infancia desarrollan dicha resiliencia.

No hay recetas, **las actividades de voluntariado, potenciar aficiones y habilidades (modelo centrado en la persona), ser miembro en asociaciones o fundaciones, comenzar una actividad novedosa o de ocio: actividades culturales y artísticas, ayudan a mantener, incluso a desarrollar, las capacidades físicas y mentales de la persona mayor, ayudando a mantener la utilidad social y por ende su autoestima, confianza y compromiso.**

La Fundación Ibsen sobre estudios realizados, afirman que un proyecto de vida “rico” es aquel que desarrolla **recursos como el interés por los demás, curiosidad, vida relacional, elección de distracciones**, haciendo todo ellos elementos integrantes del carácter que identifica a la persona mayor resiliente y adaptativa.

En el artículo, “un modelo de resiliencia: los centenarios”, Michel (1998) indica otro factor protector: **la espiritualidad**, ya que existe una relación entre la religiosidad y la salud física o enfermedad, de hecho el sentimiento de que la vida sigue después de la muerte hace a las personas conscientes de su finitud, cuando se acercan al final de la vida, de llenarlos de ese “realismo de la esperanza”.

En conclusión, está en nuestra mano desarrollar emociones positivas, así como estrategias de afrontamiento positivas abiertas a la experiencia: autoeficacia, autocontrol, espiritualidad, optimismo, etc., e intentar mantener un funcionamiento cognitivo, físico y social sano, que contribuyan a dar sentido al día a día de nuestros mayores. Sin duda, nadie lo expresó mejor que el pediatra Robert Debré, fallecido a los 96 años, quien al final de su vida decía: *“Cada mañana me obligo a vivir, cada noche me felicito por haber vivido”*.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cyrulnik, B y Ploton, L. (2018). *Envejecer con resiliencia: Cuando la vejez llega*. México. Gedisa Editorial.

Jiménez Ambriz M.G. La resiliencia, el tesoro de las personas mayores. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2011. doi:10.1016/j.regg.2010.12.002

López, L. (2015). *Diseño e implementación de talleres y contenidos digitales de ámbito cultural para pacientes con Alzheimer y otras demencias*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.

Rubio, J.L y Puig, G. (2015). *Tutores de Resiliencia: Dame un punto de apoyo y moveré mi mundo*. Barcelona. Editorial Gedisa, S.A.

Sabater, V. (2018). *El sentido de la vida según Viktor Frankl*. Blog La Mente es Maravillosa, extraído de <https://lamenteesmaravillosa.com/el-sentido-de-la-vida-segun-viktor-frankl/>