

**HABILIDADES
PARA LA VIDA**

SERIE

RESILIENCIA

Sonia Suarez
Hyeri Mel Yang
Gabriela Chacon



Copyright © 2024 Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons CC BY 3.0 IGO (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/igo/legalcode>). Se deberá cumplir los términos y condiciones señalados en el enlace URL y otorgar el respectivo reconocimiento al BID.

En alcance a la sección 8 de la licencia indicada, cualquier mediación relacionada con disputas que surjan bajo esta licencia será llevada a cabo de conformidad con el Reglamento de Mediación de la OMPI. Cualquier disputa relacionada con el uso de las obras del BID que no pueda resolverse amistosamente se someterá a arbitraje de conformidad con las reglas de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil (CNUDMI). El uso del nombre del BID para cualquier fin distinto al reconocimiento respectivo y el uso del logotipo del BID, no están autorizados por esta licencia y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones que forman parte integral de esta licencia.

Las opiniones expresadas en esta obra son exclusivamente de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del BID, de su Directorio Ejecutivo ni de los países que representa.



¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de recuperarse positivamente de circunstancias estresantes, esperadas o traumáticas. Implica ser capaz de obtener buenos resultados a pesar de que la adaptación o el desarrollo se vean seriamente amenazadas. Por eso, esta habilidad también se conoce como resistencia al estrés. La adaptación de las personas a las dificultades y experiencias difíciles o desafiantes depende de factores asociados a la aceptación de uno mismo y de la vida, así como de la competencia personal¹.

Aunque existen muchas formas de caracterizar la resiliencia, estos son algunos de los descriptores más comunes:

- ▶ Aceptación de uno mismo y de la vida
- ▶ Competencia personal

1, American Psychological Association, 2018; Campbell-Sills & Stein, 2007.

Aceptación de uno mismo y de la vida

- ▶ Creer en ti mismo (autoconfianza) y en tus habilidades (autonomía) y ser consciente de tus fortalezas y debilidades.
- ▶ Valorarte tú mismo (autoestima), tener una percepción positiva de ti y sentir orgullo por tus logros.
- ▶ Autorregular tus emociones, pensamientos y comportamiento.
- ▶ Tener una visión equilibrada de tu vida y experiencias.
- ▶ Adaptarte al cambio, lidiar con la incertidumbre y situaciones estresantes (enfrentamiento activo) y mantener una sensación de tranquilidad.
- ▶ Tener sentido de pertenencia (cohesión) y formar parte de una cultura (adherencia).
- ▶ Tener una brújula moral: creencias espirituales o religiosas que den sentido a la vida.

Competencia personal

- ▶ Confiar en ti mismo más que en cualquier otra persona y ser capaz de funcionar por tu cuenta si es necesario.
- ▶ Mantener la determinación para alcanzar tus objetivos.
- ▶ Gestionar y superar tiempos difíciles, encontrar soluciones y cumplir tus planes.
- ▶ Creer que tienes control sobre los eventos o resultados en tu vida.
- ▶ Encontrar soluciones efectivas y convenientes a los problemas.
- ▶ Mantener el ánimo y el valor frente a la adversidad.
- ▶ Desarrollar y mantener relaciones positivas, interacciones sociales efectivas y redes sociales.
- ▶ Mostrar comportamiento prosocial (es decir, ser altruista y generoso).



Como ciudadano del siglo XXI con habilidades de resiliencia, deberías ser capaz de hacer lo siguiente:

- ▶ Tomar las experiencias adversas como oportunidades de aprendizaje.
- ▶ Aprender de tus errores y perseverar.
- ▶ Manejar y superar situaciones difíciles.
- ▶ Lidiar con el estrés y recuperarte de los contratiempos.
- ▶ Seguir creyendo en ti mismo, manteniendo el optimismo.
- ▶ Realizar actividades significativas que te hagan sentir bien y te den un propósito.
- ▶ Tener autoestima, confianza, disciplina y valor para enfrentar desafíos.
- ▶ Afrontar nuevas experiencias con confianza y una actitud positiva.
- ▶ Construir y mantener una red de apoyo de amigos y familiares.

¿Por qué la resiliencia?

Las personas sin resiliencia son más propensas a sentirse abrumadas, impotentes o deprimidas. También pueden recurrir a estrategias de afrontamiento poco saludables (como la evitación, el aislamiento y la automedicación), o incluso mostrar comportamientos suicidas (Roy et al., 2007). Se ha demostrado que quienes tienen menos niveles de resiliencia sufren más problemas de salud mental a largo plazo, lo que significa que la resiliencia también puede proteger a las personas de estos problemas y promover su bienestar (Wild, 2016). La resiliencia es necesaria para desenvolverse en la vida y abordar los problemas del mundo actual, como los desplazamientos forzados o las migraciones forzadas (refugiados, retornados, expulsados, huidos y desplazados internos), el calentamiento global y el cambio climático. La resiliencia no solo significa recuperarse o volver a la condición anterior, sino también abrazar el cambio y aceptar una nueva realidad.

Ser capaz de afrontar situaciones estresantes es crucial para el progreso y la prosperidad de los individuos y de la sociedad en su conjunto. La resiliencia ayuda a las personas a recuperarse de eventos traumáticos como la pérdida de un empleo, las enfermedades, los desastres naturales, los accidentes o la muerte de nuestros seres queridos. Una persona resiliente ha desarrollado estrategias que le ayudan a enfrentar las dificultades que se le presentan. Por lo tanto, ser resiliente se relaciona con otras habilidades y comportamientos como la perseverancia, la adaptabilidad o flexibilidad ante demandas internas o externas, la capacidad de transformación, el sentido de propósito, la comunicación, la autoconciencia, la autorregulación y la autoestima. De igual forma, las personas con habilidades socioemocionales suficientemente desarrolladas también muestran mejores habilidades de resiliencia (Martinsone et al., 2022). La resiliencia también se ha relacionado con tener recursos sociales en los que apoyarse, como la familia y los amigos; es decir, aquellos que cuentan con una red de apoyo social más fuerte tienden a ser más resilientes (Horn & Feder, 2018).

¿Cómo desarrollan las personas la **resiliencia**?

Como muchas otras habilidades del siglo XXI, la resiliencia se puede aprender y cultivar a cualquier edad, aunque es mejor desarrollarla cuanto antes. De hecho, los primeros años de vida sientan las bases para una amplia gama de comportamientos resilientes debido al desarrollo cerebral y fisiológico continuo. Muchos estudios indican que tener una relación estable y positiva con un cuidador principal constituye un factor de protección que ayuda a desarrollar la resiliencia en los niños (Center on the Developing Child, 2015). Este tipo de relación puede ayudar a los más pequeños a dominar las capacidades para responder y adaptarse a la adversidad (Walsh, 2015). Además, enfrentar niveles manejables de estrés puede enseñar a los niños estrategias de afrontamiento.

Las habilidades o recursos que sustentan la resiliencia se pueden desarrollar a cualquier edad y practicar a lo largo de la vida. Por ejemplo, los niños pueden manejar la adversidad a través del juego y de actividades creativas como el arte, mientras que los adultos pueden beneficiarse de la actividad física regular, métodos de reducción del estrés y programas que desarrollan activamente la función ejecutiva y las habilidades de autorregulación (Center on the Developing Child, 2015). Los programas que involucran tanto la atención plena como la terapia cognitivo-conductual (TCC) también mejoran las habilidades de resiliencia. La práctica de la atención plena aumenta la resiliencia al mejorar el desapego emocional de situaciones perturbadoras, mientras que la TCC permite a las personas identificar y reemplazar patrones de pensamiento, respuestas emocionales o comportamientos negativos por otros más saludables (Joyce et al., 2018).

Programa de resiliencia de la Universidad de Pensilvania (PRP)

El PRP es una intervención grupal multidimensional basada en técnicas cognitivo-conductuales y habilidades de resolución de problemas sociales para prevenir o reducir los síntomas depresivos resultantes de los factores estresantes en adolescentes (Gillham et al., 1990). Está dirigido a niños en la última etapa de la infancia y la adolescencia temprana, entre 10 y 14 años, y consta de 12 sesiones semanales de 90 minutos cada una. El PRP se ofrece en las escuelas como un programa extracurricular y está gestionado por docentes, consejeros y otros líderes escolares.

El programa sostiene que las reacciones negativas se deben a las creencias sobre los eventos más que a los eventos en sí mismos. Por ello, fomenta un pensamiento optimista y flexible que reduzca las consecuencias negativas de dichos eventos. Esto se logra ayudando a los adolescentes a vincular creencias, sentimientos y comportamientos; analizando la forma en la que piensan, perciben y recuerdan la información, y transformando pensamientos negativos en otros más equilibrados. El PRP también enseña técnicas de afrontamiento y resolución de problemas, como la asertividad, negociación, toma de decisiones y relajación (Gillham et al., 2007).

Un estudio que involucró 17 evaluaciones del PRP encontró que los estudiantes participantes informaron una reducción en los síntomas depresivos incluso un año después de la intervención, en comparación con aquellos que no participaron en ella (Brunwasser et al., 2009). Otro estudio con estudiantes de 185 escuelas primarias en España encontró que el PRP fue efectivo para reducir la depresión en los estudiantes participantes en comparación con sus compañeros que no estaban en el programa (Sánchez-Hernández et al., 2016).

Kit del adolescente para la expresión y la innovación

Este kit contiene herramientas, actividades y suministros para ayudar a adolescentes de entre 10 y 18 años afectados por la pobreza y las crisis humanitarias, fomentando sus habilidades de resiliencia basándose en sus fortalezas individuales. El kit se puede usar en diferentes entornos, incluyendo escuelas, por líderes institucionales o cualquier adulto capaz de entender los materiales. Fue desarrollado por UNICEF y ha sido implementado en diferentes países.

El kit ofrece información muy detallada sobre cómo promover la resiliencia, el bienestar psicosocial y otras habilidades de los adolescentes, además de fortalecer el aprendizaje y la participación positiva. Contiene (i) orientación para la implementación del programa; (ii) una caja con más de 90 actividades para ayudar a los facilitadores en su trabajo con adolescentes, que incluyen instrucciones paso a paso para actividades que toman de 30 a 60 minutos, tarjetas, energizantes e ideas para proyectos; (iii) materiales, equipos y suministros de bajo costo y fáciles de preparar con recursos locales, y (iv) recursos digitales a través de su propio sitio web, que incluyen la orientación, la caja de actividades, herramientas de medición y videos para facilitar la implementación del programa.



¿Cómo evaluar y medir la resiliencia?

Como muchas otras habilidades del siglo XXI, no existe una definición unificada de lo que es la resiliencia para el desarrollo de instrumentos de evaluación. Así, hay muchos instrumentos que la miden de manera diferente y para distintas edades. Además, la mayoría de los instrumentos son auto informados, lo que significa que la resiliencia se mide a partir de las opiniones de los mismos individuos en lugar de basarse en una medición de su desempeño en dicha habilidad. Los instrumentos más populares son la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (Connor & Davidson, 2003) y la Escala de Resiliencia (Wagnild & Young, 1993), ampliamente utilizadas para medir la resiliencia en adultos.

No obstante, nuevas investigaciones han desarrollado métodos innovadores de evaluación, como los basados en juegos y simulaciones. Estos métodos confrontan a los usuarios con situaciones en las que experimentan estrés (como conducir un vehículo de emergencia y encontrar obstáculos para llegar a su destino). Luego, los investigadores analizan el progreso de los jugadores y extraen indicadores de desempeño, que luego describen el tipo de resiliencia que el usuario exhibió (Kleitman et al., 2022).

RECURSOS:

-  Manual. [Manual de actividades que propician resiliencia](#)
-  Video. [Building Resilience](#)
-  Video. [Resilience, but what is it? Here's 5 ways to build resilience](#)
-  Website. [Guía de resiliencia: para padres y maestros](#)
-  Website. [Kit para adolescentes para el desarrollo de la resiliencia a través de la expresión y la innovación](#)

-  Website. [Adolescent Kit for Expression and Innovation](#)
-  Website. [Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times](#)
-  Website. [Resiliencia para los adolescentes: ¿Tienen capacidad de recuperación?](#)

REFERENCIAS:

- American Psychological Association. (n.d.). Resilience. In APA dictionary of psychology. Retrieved April 19, 2018, from <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(6), 1042-1054. <https://doi.org/10.1037/a0017671>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Center on the Developing Child. (2015). InBrief: The Science of Resilience. Harvard University. <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-the-science-of-resilience/>
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *Journal of Clinical Psychiatry, 67*(2), 46-49. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16602815/>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Gillham, J. E., Jaycox, L. H., Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & Silver, T. (1990) The Penn Resiliency Program [Unpublished manual]. University of Pennsylvania.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatté, A. J., Samuels, B., Elkon, A. G. L., Litzinger, S., Lascher, M., Gallop, R., & Seligman, M. E. P. (2007). School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the Penn Resiliency Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(1), 9-19. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.1.9>
- Groot, B. (2020). Boosting our youth's resilience in the face of COVID-19: Emotion regulation is key. *Enfoque Educación*. <https://blogs.iadb.org/educacion/en/youthresilience/>
- Horn, S. R., & Feder, A. (2018). Understanding resilience and preventing and treating PTSD. *Harvard Review of Psychiatry, 26*(3), 158-174. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000194>
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open, 8*(6), Article e017858. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>
- Kleitman, S., Jackson, S. A., Zhang, L. M., Blanchard, M. D., Rizvandi, N. B., & Aidman, E. (2022). Applying evidence-centered design to measure psychological resilience: The development and preliminary validation of a novel simulation-based assessment methodology. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717568>
- Liebenberg, L., Ungar, M., & Vijver, F. V. D. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice, 22*(2), 219-226. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1049731511428619>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202>
- Martinsone, B., Stokenberga, I., Damberg, I., Supe, I., Simões, C., Lebre, P., Canha, L., Santos, M., Santos, A. C., Fonseca, A. M., Santos, D., Gaspar de Matos, M., Conte, E., Agliati, A., Cavioni, V., Gandellini, S., Grazzani, I., Ornaghi, V., & Camilleri, L. (2022). Adolescent social emotional skills, resilience and behavioral problems during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study in three European countries. *Frontiers in Psychiatry, 13*, Article 942692. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.942692>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McGrath, R. E., & Adler, A. (2022). Skills for life: A review of life skills and their measurability, malleability, and meaningfulness. *Inter-American Development Bank*. <https://publications.iadb.org/en/skills-life-review-life-skills-and-their-measurability-malleability-and-meaningfulness>
- Roy, A., Sarchiapone, M., & Carli, V. (2007). Low resilience in suicide attempters. *Archives of Suicide Research, 11*(3), 265-269. <https://doi.org/10.1080/13811110701403916>
- Satapathy, S., Dang, S., Sagar, R., & Dwivedi, S. N. (2022). Resilience in children and adolescents survived psychologically traumatic life events: A critical review of application of resilience assessment tools for clinical referral and intervention. *Trauma, Violence, & Abuse, 23*(1), 288-300. <https://doi.org/10.1177/1524838020939126>
- Sánchez-Hernández, O., Méndez Carrillo, F. X., & Garber, J. (2016). Promoción de la resiliencia en niños con sintomatología depresiva. *Anales de Psicología, 32*(3), 741-748. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.261671>
- Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Mixed Methods Research, 5*(2), 126-149. <https://doi.org/10.1177/1558689811400607https://doi.org/10.1177/1558689811400607>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165-178. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7850498/>
- Walsh, B. (2015, March 23). The science of resilience: Why some children can thrive despite adversity. *Usable Knowledge*. Harvard Graduate School of Education. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/15/03/science-resilience>
- Wild, J. (2016). An evaluation of Mind's resilience intervention for emergency workers. *University of Oxford*. <https://www.mind.org.uk/media-a/4866/strand-3.pdf>
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 7*, Article 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

**¿QUIERES
CONOCER
MÁS?**

VISITA LA
WEBSITE:
**HABILIDADES
PARA LA VIDA**

**HABILIDADES
PARA LA VIDA**
SERIE

