

# RESILIENCIA

¿Cómo me levanto después de caer?

MARISA SALANOVA

Shackleton  
— b o o k s —

*A Jose y Carles, por vuestro amor infinito.*  
*A mis padres, Emilio y María Ángeles, siempre en mi corazón.*  
*A María y Ángela, agradecida por sentirlos cerca.*  
*A mis WANTers, a los que fuisteis, sois y seréis.*  
*A ti, lector, que el libro cultive tu resiliencia.*

*Resiliencia*

© Marisa Salanova, 2021

© de esta edición, Shackleton Books, S. L., 2022

Shackleton  
— b o o k s —

   @Shackletonbooks  
shackletonbooks.com

Realización editorial: Bonallettera Alcompas, S. L.

Diseño de cubierta: Pau Taverna

Diseño y maquetación: Kira Riera

© Ilustraciones: Jordi Dacs

ISBN: 978-84-1361-164-8

Depósito legal: B 14977-2022

Impreso por EGEDSA (España).

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

# CONTENIDO

Introducción	7
<b>Bases psicológicas de la resiliencia</b>	<b>21</b>
¿Qué es la resiliencia psicológica?	21
Resiliencia no solo hay una: ¿cómo se desarrolla en el tiempo?	26
Resiliencia proactiva (o cómo anticiparte a la adversidad)	30
El cerebro resiliente	32
Soy resiliente, somos resilientes. De lo individual a lo colectivo	39
¿Qué funciona mejor para cultivar la resiliencia?	44
<b>¡Priorizar lo positivo!</b>	<b>53</b>
¿Qué son las emociones? Emociones negativas y positivas	53
Afrontando las emociones negativas en la adversidad	57
Las emociones positivas o las burbujas de una vida placentera	65
Cultiva tus emociones positivas y florecerá la resiliencia	76
La importancia de lo importante (o cómo llevar una vida comprometida y significativa)	80
Tener un propósito de vida te hace vivir más y mejor	85
<b>Conocimiento y uso de tus fortalezas del carácter</b>	<b>89</b>
Conociendo tus fortalezas o puntos fuertes	89
Uso de fortalezas y cultivo de la resiliencia	99
<i>Mindfulness</i> basado en fortalezas para cultivar resiliencia	110
¡Pon en práctica tus fortalezas!	114
Detecta y ayuda a desarrollar las fortalezas de los demás	118
<b>El dueto: autoeficacia y optimismo</b>	<b>121</b>
Autoeficacia o el poder de creer que tú puedes	124

¡No procrastines! Los beneficios de ser autoeficaz	131
Claves para mejorar la autoeficacia	134
Optimismo o ver el vaso (medio) lleno	138
Optimismo frente a la adversidad	143
Buscando mi mejor «yo» posible	148
¿Existen organizaciones (auto)eficaces y optimistas?	154
<b>¡Socialízate! Cultiva las relaciones sociales positivas</b>	<b>161</b>
Cuando los demás te apoyan	169
Y cuando apoyas a los demás	173
Amabilidad	175
Compasión-altruismo	179
Agradecimiento	185
Las organizaciones como colectivos de redes sociales nutritivas (o no)	188
<b>Reflexiones finales</b>	<b>197</b>
<b>Bibliografía consultada</b>	<b>203</b>

# Introducción

*«La mayor gloria no está en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos.»*

CONFUCIO

Si miras atrás y reflexionas sobre tu propia vida, con mucha probabilidad encontrarás épocas en las que has sufrido alguna adversidad vivida al límite de tus capacidades, que ha superado tus recursos psicológicos y te has sentido nervioso, estresado, con miedo e incertidumbre. Incluso puede ser que ese malestar psicológico haya venido acompañado de problemas psicosomáticos como dolores de cabeza, problemas digestivos o alteraciones del sueño.

Las adversidades nos hacen sufrir, pero también nos ofrecen una oportunidad de crecimiento, lo que no implica la necesidad de adoptar una actitud trivial ni la obligación de superar la adversidad. Nada más lejos. Significa que, en ocasiones, cuando no tenemos el control de la situación, siempre nos queda aceptarla y aprender de ella.

Cuando hablamos de adversidad podemos estar refiriéndonos a traumas graves, como un accidente de tráfico,

el duelo por la pérdida de un ser querido, una enfermedad propia o de otros, la pérdida del trabajo, un ataque terrorista, una catástrofe natural, los efectos de una guerra, el sufrimiento de la violencia, o quizá a factores estresantes continuos y prolongados en el tiempo, como el acoso escolar, el acoso laboral o las relaciones conflictivas de pareja. Pero también podemos estar hablando de adversidades menos dramáticas, molestias diarias que son también negativas a pesar de que no tienen la misma intensidad en cuanto a su impacto físico, emocional y social, y que pueden ser discusiones con los hijos, dolores y molestias corporales, las desilusiones en la vida cotidiana, el «languidecer» debido a la cotidianidad y otros factores estresantes leves que pueden verse igualmente como formas de adversidad, sobre todo si se alargan en el tiempo y nos hacen vivir existencias grises con pocas posibilidades de desarrollar todo nuestro potencial como personas.

En psicología, ese llevar «vidas grises» se llama también «languidecer». El término fue acuñado por primera vez por Corey Keyes, psicólogo y sociólogo que trabaja actualmente en la Universidad de Emory, en Georgia, para hacer referencia a un estado mental negativo a medio camino entre la depresión y el bienestar psicológico. Sus estudios sugieren que las personas con más probabilidades de experimentar depresión mayor y trastornos de ansiedad en la próxima década son las que tienen esos síntomas a fecha de hoy, las que ahora «languidecen». Languidecer (o llevar una vida gris) es una sensación de vacío interior, de estancamiento o aprisionamiento, donde los días se suceden uno tras otro

sin motivación, como si observaras a través de una ventana la existencia, que sigue su rumbo sin contar contigo. Quizá hayas sentido algo parecido en alguna ocasión. Quizá tenías problemas para concentrarte en lo que hacías, falta de entusiasmo incluso cuando se producía algún cambio positivo a tu alrededor. No estabas agotado ni deprimido (todavía) porque parecía que aún había algo de energía en tu interior y no te sentías totalmente desesperado. Adam Grant, profesor en la Wharton School de la Universidad de Pensilvania, publicó un artículo en *The New York Times* en abril 2021 acerca de la nueva realidad vivida por muchas personas que sufrieron los estragos de las fases más duras de la pandemia de COVID-19. Eso es languidecer. Él lo llama «el hermano de en medio» y está entre el polo más negativo de la salud mental, que es la depresión, y el más positivo, que es el florecimiento o la prosperidad donde existe un alto nivel de satisfacción, sentido y propósito, y dominio en la vida.

Cada historia personal es única, pero independientemente de qué acontecimientos en concreto la han marcado, las adversidades se suelen vivir siempre como una experiencia negativa. Todos nos caracterizamos por tener un umbral u otro de adaptación a la adversidad, y lo fantástico de todo ello es que siempre podemos entrenarnos para adaptarnos mejor a las adversidades futuras, para superar los obstáculos sin efectos demasiado perniciosos en nuestro bienestar psicológico, para salir fortalecidos de los traumas, para aprender de los conflictos y ser más maduros psicológicamente hablando. Podemos llenar nuestra mochila

de más recursos psicológicos o incluso potenciar los que ya tenemos. De esto trata la resiliencia.

Vivimos desde hace tiempo envueltos en grandes cambios sociales, tecnológicos y humanos. Aunque la adversidad ha acompañado al ser humano desde sus orígenes, desde que nuestros ancestros en el Paleolítico (aproximadamente, 4000 a.C.) vivían en las cavernas y cada día se abría ante ellos un horizonte de dudas respecto a si tendrían o no comida, si podrían cazar y recolectar, si habría alguna amenaza externa impredecible, si tendrían que desplazarse a otro lugar para poder sobrevivir en un entorno totalmente hostil. Además, la mortalidad infantil era muy alta, ya que entre un 30% y un 40% morían antes de los 15 años, si bien parece ser que los que sobrevivían a partir de esa edad eran muy resistentes a las adversidades de la vida en aquella época. Desde entonces, la humanidad ha experimentado grandes cambios y, en el último siglo, cambios radicales en la forma en que vivimos, trabajamos, nos comunicamos y nos desarrollamos como seres humanos.

La adversidad sigue siendo un continuo que marca el avance de la humanidad, con unos retos no siempre fáciles de afrontar. Ante ellos, las personas, las organizaciones y las sociedades pueden resultar vencidos, o, por el contrario, como dijo el gran Confucio, pueden *levantarse* cada vez que caen. También podemos expresarlo desde el punto de vista de la resiliencia y decir que, cada vez que nos caemos, tenemos el reto de afrontar y adaptarnos a nuevos cambios.

Esa habilidad para levantarnos cada vez que nos caemos y que nos impulsa a seguir hacia adelante con ánimo, a

funcionar bien en situaciones adversas, es lo que la investigación psicológica denomina «resiliencia». La APA (American Psychological Association) la define como la habilidad que tenemos para adaptarnos al estrés y a la adversidad. Los estudios iniciales sobre resiliencia la entendían como la capacidad de seguir funcionando bien en situaciones adversas, y reponerse de las mismas de manera relativamente rápida. La resiliencia es, por tanto, algo positivo que es consecuencia de algo negativo, y puede desarrollarse y cultivarse tanto a nivel personal como social, por ejemplo, en las organizaciones y las sociedades en su conjunto.

Con el tiempo, se han ido incorporando nuevas ideas al concepto de resiliencia y se ha propuesto su estudio como un cambio de paradigma respecto a las investigaciones más tradicionales, focalizadas más en los problemas o déficits. Este cambio está inmerso en su enfoque, ya que se priorizan las habilidades y fortalezas frente a estos déficits o problemas, por lo que es objeto de investigación de la Psicología Positiva.

Desde que la Psicología se constituyó como ciencia, su desarrollo se ha centrado prioritariamente en las patologías, y ha estudiado los trastornos, los problemas, el sufrimiento y el mal funcionamiento de las personas, los grupos y las organizaciones. La ciencia psicológica ha mejorado así su conocimiento sobre qué es sufrir por estrés, depresión, ansiedad u otros trastornos psicológicos, lo que ha permitido a los profesionales ayudar a muchas personas a reducir sus niveles de malestar en sus vidas y en sus trabajos.

Sin embargo, a finales del siglo pasado, en el año 1998, Martin Seligman, profesor de Psicología en la Universidad

de Pensilvania (USA), y conocido como uno de los padres de la Psicología Positiva, pronunció un discurso como presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA) que abrió un nuevo horizonte para la Psicología, al considerar las características positivas y las fortalezas humanas. El profesor Seligman había dedicado gran parte de su carrera al trastorno mental y al desarrollo de conceptos como la indefensión aprendida, pero dio un giro radical en su orientación, elaborando y promoviendo una concepción más positiva de la especie humana. Dos décadas más tarde, la propuesta de Seligman se ha convertido en el mayor movimiento dentro de la Psicología en lo que va del siglo XXI.

El objeto de estudio de la Psicología Positiva son las fortalezas y características positivas de las personas que dan lugar a su «funcionamiento óptimo». Esta idea está en consonancia con la definición de salud integral como «un estado completo de bienestar físico, psicológico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía» que promulgó en 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) y que amplió en 2013, cuando consideró que la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Así concebida, la salud es un concepto positivo que subraya los recursos sociales y personales, así como las capacidades físicas de las personas y las sociedades.

La Psicología Positiva tiene como uno de sus principales objetivos el conocer desde la ciencia qué es eso a lo que

llamamos «la buena vida», el bienestar psicológico y la felicidad. Es una cuestión de incrementar la conciencia sobre los factores que te permiten vivir plenamente, dotando de significado a tu vida y experimentando emociones positivas. También a aceptar las emociones negativas, que, como veremos en este libro, son claves para la resiliencia.

A veces se critica a la Psicología Positiva como una ciencia de *happy flowers*: que si los psicólogos que trabajamos en estos temas vivimos «en los mundos de Yupi», que si solo estudiamos lo que va bien y dejamos de lado lo que va mal... Se trata de críticas no fundamentadas. La Psicología Positiva estudia cómo aceptar y experimentar emociones negativas en situaciones convulsas y de crisis, pero también investiga cómo focalizarse en lo positivo de los eventos, las emociones positivas colectivas. Por ejemplo: la solidaridad, el agradecimiento, el altruismo, la bondad y la generosidad, además de estudiar la resiliencia y los recursos que llevan a la misma. Ahora bien, es importante tener en cuenta que la idea de buena vida, como objeto de estudio de la Psicología Positiva, no implica solo cultivar la gratitud u otras fortalezas del carácter, desarrollar optimismo o tener experiencias psicológicas de extremo disfrute y pasión, sino que también tiene que ver con un afrontamiento positivo de la tristeza, el miedo, la culpa, el disgusto o la envidia, aceptando estas emociones, pero comprometiéndose a seguir teniendo metas congruentes con los propios valores para tener una vida plena y con significado.

En este contexto, la resiliencia psicológica ha despertado mucho interés y ha cobrado una gran relevancia en

nuestros días. Un reflejo de ello lo encontramos en el ámbito científico. De los 8 818 artículos publicados en la base de datos PsyINFO desde 1974 hasta hoy (junio, 2022) en revistas científicas con revisión de pares sobre resiliencia en el ámbito de la Psicología, el 46% (N= 4 076) se han publicado en los últimos 5 años, y el 30% (N= 2 692) en los últimos 3 (desde el inicio de la pandemia del coronavirus). Además, las revisiones y/o metaanálisis sobre resiliencia se han incrementado los últimos años. Por ejemplo, en junio de 2022 existen 457 revisiones sistemáticas/integrativas y metaanálisis sobre resiliencia, de las que el 40% se han realizado en los últimos 5 años (N=183), y el 29% en los últimos 3 (N= 131). Son unos datos impresionantes sobre el interés científico actual en la resiliencia.

En el marco de este giro radical en la ciencia psicológica, el foco se ha puesto, como decíamos, en el estudio de lo que se conoce por la buena vida, e intentando responder preguntas del tipo: «¿Cómo es el funcionamiento óptimo de las personas y las colectividades?», «¿Cuáles son los factores que nos permiten vivir plenamente? Es decir, llevar una vida plena y significativa, con propósito», «¿Qué es la felicidad y el bienestar?», «¿Cuáles son sus causas y consecuencias?», «¿Se puede incrementar la felicidad?». Son preguntas esenciales que todos los *Homo sapiens sapiens* nos hemos formulado a lo largo de la historia. ¿Por qué? Pues porque la felicidad y el bienestar son la esencia de la vida.

Un aspecto que está íntimamente relacionado con la resiliencia, y que conocemos gracias al desarrollo de la neurociencia, es la posibilidad de generar hábitos y consolidarlos

a partir de las conexiones sinápticas que se dan de manera repetida en nuestro cerebro, cuando las neuronas que se conectan de forma repetida tienden a hacerlo en el futuro. Imagina que estás practicando senderismo por una montaña que no conoces y que además no está muy trillada. Hay mucho arbusto y plantas que dificultan el tránsito. No hay senderos ni señales de otros senderistas con los clásicos colores de blanco-verde-rojo en función de su dificultad. No es como otras montañas por donde has caminado anteriormente, donde los senderos están señalizados, lo que hace el caminar más fácil y automático. Pues con los hábitos ocurre igual, que son «fáciles» porque los hemos repetido muchas veces, y de ese modo llegan a ser automáticos. Como el sendero que ha sido muy caminado e incluso señalizado. Para incorporar una conducta a nuestros hábitos, lo primero es conocer cómo ejecutarla, y luego practicar y practicar (caminar y caminar).

Como hemos visto, esos nuevos hábitos se generan con la repetición, si bien también son necesarios otros ingredientes, como la motivación para realizarlos y que nos resulten novedosos. Si vas por una nueva montaña no explorada, desde luego tienes que estar motivado para ello y sentirlo como algo nuevo para ti. Además, tienes que tener los cinco sentidos puestos en la tarea, prestando atención plena a lo que ocurre alrededor, ya que el contexto es poco familiar. Con todo ello, irás fortaleciendo las conexiones neuronales con nuevos aprendizajes (como los que te propongo en este libro) de manera que se generen nuevos patrones cerebrales que facilitarán esas conductas en

## No hay magia posible

Suelo utilizar la frase: «No es magia, es ciencia» para hacer referencia a los efectos positivos de las intervenciones psicológicas que tienen como fin mejorar el bienestar y la felicidad, y, por ende, la resiliencia psicológica. En el año 2014 mi universidad empezó a facilitar una serie de conferencias al gran público, que los profesores podíamos impartir con el objetivo de transferir y divulgar los conocimientos científicos de nuestras investigaciones a la sociedad en general. Yo impartí una conferencia titulada «Cómo vivir y convivir mejor: Las claves de la felicidad». El título no podía ser más atractivo y, seguramente por ello, llenamos el aforo de la sala aquel día. Durante mi intervención insistí muchísimo en que no es suficiente saber cuáles son las claves de la felicidad para ser más feliz, ya que hace falta practicar, practicar y, cuando ya no puedes más, seguir practicando. En definitiva, insistí en que

el futuro: cada vez serán más automáticas, y así crearás nuevos hábitos.

El itinerario que vamos a seguir en este viaje comienza con la comprensión de qué es la resiliencia según la ciencia, y cuáles son los distintos patrones de resiliencia que se escapan, ni que sea mínimamente, de la definición más convencional. Seguiremos con el concepto de resiliencia proactiva, que introduce la idea de que la resiliencia se puede entrenar

no existe ninguna varita mágica o ninguna pastilla que puedas tomar y... ¡magia!, ser más feliz. Después de noventa minutos de conferencia llegó el momento tan esperado de las preguntas del público. Mucha gente levantó la mano y, de manera ordenada, fueron preguntando. Le tocó entonces el turno a una mujer de unos sesenta años que dijo algo así: «Gracias por su conferencia, que ha sido muy interesante. Pero, profesora Salanova, ¿de verdad que no hay ninguna pastilla que, si te la tomas, te haga más feliz?». Quedé como en *shock* pensando: «no me expliqué bien», «algo ha fallado en mi discurso», «quizá fui muy técnica en mi vocabulario». Vivimos en una sociedad en la que lo que prima es la inmediatez, la ley del mínimo esfuerzo y, claro, muy medicalizada. Ahora sonrío al recordar a esa mujer menuda, levantando su mano para que le revelara el nombre de algún fármaco que la hiciera vivir y convivir mejor con el mínimo esfuerzo. Imagino que quedó muy frustrada con mi respuesta. ☹

con el fin de estar preparado para afrontar las adversidades del futuro. Te argumentaré por qué la resiliencia sí que se puede incrementar, y qué estrategias son las adecuadas para lograrlo, además del papel que juegan determinados procesos neuronales y áreas de nuestro cerebro.

El resto de los capítulos van orientados a desarrollar los principales recursos de resiliencia o factores que la facilitan desde una perspectiva psicosocial y en el marco de la Psi-

ciología Positiva. Aprenderemos a priorizar lo positivo, en especial las emociones positivas, no sin antes comprender algo imprescindible: qué hacer con las negativas. De esta forma sabremos cómo y por qué es necesario priorizar lo significativo en nuestras vidas. A continuación, veremos el conocimiento y el uso de las fortalezas particulares o puntos fuertes del carácter de cada uno como herramientas de autoconocimiento y cultivo de la resiliencia. Otros aspectos de la resiliencia que abordaremos son las creencias de autoeficacia y el optimismo hacia el futuro; y finalizaremos con un capítulo sobre el cultivo de las relaciones sociales valiosas y nutritivas como antídoto a la adversidad y cultivo de la resiliencia.

Es importante señalar que ninguno de los recursos de resiliencia por sí mismo es suficiente para explicar cómo desarrollarla, sino que la resiliencia es un proceso acumulativo y aditivo, en donde todos esos recursos suman y ninguno resta. Este libro no se basa en una fórmula magistral de resiliencia (que por otra parte no existe, siento desanimarte) sino más bien en la máxima del *Do it yourself* ('hazlo tú mismo', en español). Toma lo que te sirve y ¡practícalo con empeño! Este no es un libro tipo «Programa de 21 días para ser más resiliente» porque no hay una sola opción válida para desarrollar la resiliencia, ni un tiempo específico para ello, sino que hay varias formas de acceder a ella, y diferentes factores de éxito o buenas prácticas para lograrlo.

Con este libro te invito a comprender en profundidad qué es la resiliencia, cuáles son los factores psicosociales que facilitan su desarrollo en personas adultas y el enorme

## La resiliencia protege tu corazón y tu mente

Un reciente metaanálisis y revisión sistemática publicado en 2022 concluye que los niveles más altos de recursos de resiliencia están asociados con una mejor salud cardiovascular. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 310 906 participantes y 13 estudios independientes. Los recursos de resiliencia a nivel individual (por ejemplo, el optimismo) se asociaron con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares adversas. Los recursos de resiliencia a nivel interpersonal (ej., la red social) se asociaron con un menor riesgo de enfermedad coronaria. Finalmente, los recursos de resiliencia a nivel de vecindario (ej., cohesión social percibida y estabilidad residencial) se asociaron con una menor probabilidad de ictus cerebral. Así que cultiva resiliencia y tendrás un corazón más sano.

Pero además, otro metaanálisis realizado por Färber y Rosendahl en 2020, encontraron en una muestra de 13 444 participantes de los 27 estudios analizados que la mayor resiliencia rasgo en personas mayores está sistemáticamente (en todos menos en un estudio) asociada a una mejor salud mental, esto es, menor ansiedad, depresión, estrés postraumático, etc. Por tanto, parece que la resiliencia protege tu corazón y tu mente. ☺

potencial que esta puede aportar a la vida de cada uno. Recursos muy valiosos como la autorregulación emocional, el uso de fortalezas del carácter, las creencias de autoeficacia y optimismo, así como la creación de una red de apoyo social nutritiva. Te iré guiando y ofreciendo las claves basadas en la evidencia científica para que puedas diseñar tu propio paracaídas de seguridad e ir llenando poco a poco tu mochila psicológica de recursos que te ayuden a afrontar las adversidades en el futuro.

Acompáñame en este viaje a través de la resiliencia; juntos revisaremos todas las claves para cultivarla y conseguir una vida plena y fértil en felicidad.