



## EDITORIAL

## La resiliencia, el tesoro de las personas mayores

### Resilience, the treasure of the elderly

María Guadalupe Jiménez Ambriz

Departamento de Psicología Clínica y la Salud, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España

Cuando los investigadores preguntan a las personas mayores sobre su bienestar, la mayoría responde que tiene gran satisfacción en diferentes aspectos de su vida. Esto llama la atención si se consideran las dificultades que suelen experimentar en la salud, el funcionamiento físico, en la disminución de las relaciones interpersonales, roles y estatus social. Este fenómeno llamado «la paradoja del bienestar en la vejez» evidencia la capacidad de las personas mayores para adaptarse a las constantes exigencias en las diferentes áreas de sus vidas, logrando mantener el equilibrio y un adecuado nivel de bienestar. Estos hechos han llevado a algunos investigadores a declarar que la vejez es una etapa caracterizada por la resiliencia<sup>1</sup>.

La resiliencia es un concepto relacionado estrechamente con el de envejecimiento con éxito. Indica que las personas han logrado mantener la salud física, cognitiva y social, y han hecho adaptaciones para conservar su calidad de vida y bienestar (modelo de selección, optimización y compensación<sup>1</sup>). Algunos investigadores proponen que la resiliencia en la vejez puede ser la habilidad para usar los recursos psicológicos que ayudan a aceptar los cambios psicosociales y físicos. Las personas con estas habilidades harán uso de sus recursos para involucrarse en los aspectos y actividades más importantes para ellos y evitarán estados afectivos negativos como la autocompasión, la ira y la depresión<sup>2</sup>.

Ante resultados opuestos, es decir, cuando las dificultades desencadenan trastornos, nos solemos preguntar ¿por qué unas personas viven la adversidad sufriendo daños psicológicos y otras no? Los investigadores que buscan responder esta cuestión han propuesto diferentes modelos para explicar la resiliencia, entre los que destacan dos: el que la define como una característica individual y el que la considera un conjunto de variables que protegen de los eventos dañinos favoreciendo la adaptación y el equilibrio emocional. Gracias a las investigaciones centradas en la vejez con éxito, la resiliencia, y las que tienen una perspectiva positiva de la psicología conocemos algunas variables biológicas, psicológicas y sociales que contribuyen a estos procesos.

Entre los componentes esenciales de la resiliencia, destacan las estrategias de afrontamiento. Se ha observado que en la vejez, el afrontamiento puede dirigirse a «ajustar» o «replantear» los

objetivos y lo que da sentido a la vida, así como a aceptar los cambios y sucesos que no se pueden controlar de manera directa. No obstante, cuando un problema es susceptible de ser resuelto de manera activa y directa, es conveniente preservar las estrategias conductuales dirigidas a ello. Leipold y Greve<sup>3</sup> proponen que el afrontamiento es un puente entre la resiliencia y el desarrollo.

Las emociones positivas son relevantes en el proceso de resiliencia y operan de manera especial en la vejez. Los datos indican que las personas mayores prestan más atención a los estímulos emocionalmente positivos que a los negativos<sup>4</sup>. Este fenómeno contribuye a salvaguardar la salud mental y puede ser reforzado por la intervención de los profesionales.

Otras variables significativas son el concepto positivo de uno mismo, el sentido de autoeficacia, el sentido de control, la espiritualidad, el optimismo y el buen humor que, además, mantiene una perspectiva cognitiva flexible, aspecto que contribuye a la resolución de problemas y a tolerar mejor la adversidad. Practicar alguna actividad física como la caminata beneficia la salud emocional y eleva los niveles de bienestar. Los recursos sociales como el apoyo de la familia y amigos, así como los servicios de salud y asistencia comunitaria, son fundamentales para que los mayores compensen pérdidas y recobren sus niveles de funcionalidad.

Conocer estas variables y basar las estrategias de intervención en ellas puede enriquecer los programas destinados a mantener y aumentar el bienestar y la resiliencia, así como prevenir o «inmunizar» contra la vulnerabilidad y la adversidad. La intervención puede dirigirse a: a) reducir el daño actuando directamente sobre los factores de riesgo; b) fortalecer los factores protectores que disminuyen la probabilidad de desarrollar trastornos patológicos, y c) promover los factores que aumenten el bienestar psicológico<sup>5</sup>. Conocer las fortalezas y la plasticidad potencial de las personas mayores dará un carácter positivo a la intervención, unido a la posibilidad de incorporar aspectos atractivos y divertidos como es el sentido del humor y la creatividad<sup>6</sup> en el diseño de los programas, lo que a su vez puede favorecer otras funciones, como son las cognitivas.

### Bibliografía

- Baltes PB, Lindenbergh U, Staudinger U. Life-span theory in developmental psychology. En: Lerner RM, editor. *Handbook of child psychology*. 1. New York: Wiley; 1998. p. 1029-143.

Correo electrónico: [guadalupe.jimenez@uam.es](mailto:guadalupe.jimenez@uam.es)

2. Resnich B. Resilience in aging: The real experts. *Geriatric Nurs.* 2008;29:85–6.
3. Leipold B, Greve W. Resilience a conceptual bridge between coping and development. *Eur Psychol.* 2009;14:40–50.
4. Carstensen LL, Isaacowitz DM, Charles ST. Taking time seriously: a theory of socio-emotional selectivity. *Am Psychol.* 1999;54:165–81.
5. Davydov D, Stewart R, Ritchie K, Chaudieu I. Resilience and mental health. *Clin Psychol Rev.* 2010;30:479–95.
6. McFadden S, Basting A. Healthy aging persons and their brains: Promoting resilience through creative engagement. *Clinic Geriatric Med.* 2010;26:149–61.