



Resiliencia: por qué le gana a la adversidad

Una habilidad especial que permite superar con éxito situaciones traumáticas de la vida.

¿Qué hace a nivel cerebral que una persona sea más resiliente que otra? ¿Qué ocurre dentro de algunos individuos para que superen exitosamente el estrés o ciertos traumas? Esas son dos de las preguntas que la ciencia trata de responder con miras a mejorar los tratamientos en salud mental.

La resiliencia es, de acuerdo con la Asociación Americana de Psicología, “el proceso de adaptarse bien a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o incluso ante fuentes significativas de estrés”. Metafóricamente sería como un pedazo de metal que golpea y dobla a una persona, pero que no la rompe sino que la vuelve a dejar en su estado inicial.

Una reciente publicación en la revista Nature reveló que un grupo de científicos encontró en ratones puestos en situación de estrés una proteína en el cerebro que podría explicar las bases de la resiliencia.

Caroline Días, candidata a doctorado en neurociencia y principal autora del estudio, aseguró: “En este caso vimos que el comportamiento resiliente resultaba de la activación de una proteína”.

Hasta ahora, el término había sido vinculado por los psicólogos a traumas de estrés postraumático, pero al relacionarse con eventos cerebrales captó el interés de estudiosos de otras disciplinas.

Por ejemplo, en la Universidad de Johannes Gutenberg (Alemania) crearon el proyecto de ‘Resiliencia Mainz’, en el que un equipo multidisciplinario intenta identificar los mecanismos neurobiológicos que le permiten a la gente adaptarse y reaccionar ante el estrés o el desorden psicológico.

“Presuponemos que en la base de la resiliencia –explica el profesor Robert Nitsch, miembro del proyecto– hay una función del cerebro, pero también depende de las estructuras sociales, del espacio del trabajo y de las relaciones sociales”.



Sala de Prensa

José Manuel Calvo, profesor de psiquiatría de la Universidad Nacional, está de acuerdo con que encontrar la acción de esta proteína en ratones es un avance muy importante en la resiliencia, pero a su juicio “lo complejo va ser llevarlo a humanos”.

“Se logró determinar en ratones que una proteína modula la respuesta a situaciones estresantes y facilita comportamientos relacionados con la resiliencia. Estos animales enfrentaron situaciones estresantes y restringieron comportamientos evitativos frente a momentos difíciles”, dice Calvo.

El psiquiatra advierte que, además de los aspectos neurobiológicos, hay temas hormonales y de crianza definitivos en el manejo de la resiliencia. Por ejemplo, la testosterona (hormona sexual masculina) promueve el desarrollo de determinados comportamientos que facilitarían la resiliencia.

“En atletas –cuenta el especialista–, los niveles de testosterona son elevados, y parece ser que esto facilita el desarrollo de ciertos comportamientos que tienen que ver con la relación positiva con otros. Se dice que ellos tienen mayor resiliencia”.

Según el psiquiatra, la testosterona es una de las posibles explicaciones de por qué enfermedades como la depresión se dan más en mujeres que en hombres. Sobre dicha hipótesis también se estudia si esta hormona haría al género masculino más efectivo para manejar ciertas situaciones estresantes.

Además hay factores genéticos que se han logrado evidenciar, asegura el psiquiatra, al comparar a dos sujetos frente a una situación compleja. Siempre hay algunos más susceptibles y expuestos a desarrollar psicopatologías. “Es como si unos vinieran con un conjunto de factores que los protegen frente a eventos adversos”, agrega Calvo.

No obstante, aclara el psiquiatra, el sistema nervioso central y el medioambiente desarrollan cambios dinámicos en varios neurotransmisores que contribuyen a que algunas personas manejen con mayor efectividad las dificultades.

“Se ha visto que los ratones que han recibido cuidado desde el nacimiento posteriormente tenían mejor capacidad de enfrentar situaciones estresantes y lo repetían sus crías”, dice.

Esto se debe, sostiene Calvo, a que el cuidado desde el nacimiento podría generar cambios estructurales y optimizar receptores que tienen que ver con la adaptación a



Sala de Prensa

eventos complejos, al tiempo que atenúa el efecto de ciertas hormonas de la cadena de estrés sobre algunas estructuras cerebrales. “Factores como la crianza tienen efectos sobre el desarrollo y la maduración del sistema nervioso central, que es definitivo para enfrentar situaciones adversas”, cuenta.

De acuerdo con Luciana D’ Alessio, autora del libro Mecanismos neurobiológicos de la resiliencia, la pobre capacidad para reaccionar ante situaciones estresantes se relaciona con alteraciones en neurotransmisores y hormonas moduladores de las emociones que se aprecian en cuadros depresivos o de ansiedad.

La autora explica que cuando hay alteraciones en neurotransmisores u hormonas, se impide que la persona reaccione de manera adaptativa a las agresiones emocionales. A su vez, esto incide –dice D’ Alessio– en otras moléculas, como las endorfinas y la oxitocina, que dejan de actuar en el sistema límbico e impiden controlar la corteza prefrontal. Esto se traduce para la persona en una sensación de caos y de angustia similares a las que se aprecian en la ansiedad y la depresión.

Tanto Calvo como D’Alessio coinciden en que los factores biológicos y químicos se modulan a partir de elementos como el aprendizaje, la crianza, la genética y los patrones culturales para definir el comportamiento y la adaptación a los desafíos de la vida.

De acuerdo con Sandra Herrera, psicóloga de la Universidad de La Sabana, su experiencia en terapia le indica que las personas más resilientes son las mismas que desde pequeñas han tenido mejor capacidad de confrontar y asumir las dificultades.

No obstante, la psicóloga asegura que “si bien hay una base, existen otras personas que en el transcurso de la vida deciden poder ser resilientes, por experiencias complejas”.

Más fortaleza emocional

La Asociación Americana de Psicología da algunos consejos para construir resiliencia:

Establezca relaciones. Las buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida lo ayudan a fortalecerse.

No hay obstáculos insuperables. Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán. No les dé mayor proporción a los problemas de la que tienen.



Sala de Prensa

El cambio es parte de la vida. Es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar lo puede ayudar a enfocarse en otras.

Metas realistas. Pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la cual quiere ir.

Enfrente los problemas. Ante situaciones adversas tome acciones decisivas, es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, y desear que desaparezcan.

Confíe en usted. Cultive una visión positiva de sí mismo. Esto le puede servir para desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos.

Otras formas. Para algunas personas resulta útil escribir sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con la experiencia traumática u otros eventos estresantes en sus vidas. La meditación y las prácticas espirituales también ayudan a establecer relaciones y restaurar la esperanza.

Diario El Tiempo, 1 de Marzo de 2015. Página 6.