

# RESILIENCIA:

## más que una palabra de moda

MARIO DE LA PIEDRA WALTER

*Estos últimos diez años cuentan la historia de nuestra resiliencia.*  
Barack Obama

La Real Academia de la Lengua Española (RAE) publicó en el 2020 una lista con las palabras más buscadas en su diccionario. Como era de esperarse, casi todas hacían referencia a la pandemia de SARS-CoV-2 que paralizó al mundo. A cuatro años del inicio de la pandemia, palabras como *cuarentena*, *confinamiento*, *epidemia*, *virus* o *mascarilla* suenan casi arcaicas; aunque la amenaza esté siempre latente.

De esta lista, hay una palabra que no solo ha sobrevivido a la memoria, sino que año con año ha cobrado más fuerza: *resiliencia*. Con cierta ironía, cada año es nombrada la "palabra del año" por alguna revista. En 2023 sumó más de 685 millones de resultados según el buscador de Google, y el número va al alza.

Proveniente del latín *resilio*, su etimología se refiere al hecho de "volver a saltar" o "rebotar", y se popularizó como un término en la física durante el siglo XIX con objeto de describir la capacidad de algunos materiales para soportar fuerzas sin romperse. A partir de 1970 se incorporó a la psicología a fin de referirse a la capacidad de muchos menores de afrontar situaciones traumáticas, como la precariedad o la privación de la madre, y se expandió a otros campos como la ecología para describir ecosistemas que recuperaban su equilibrio después de una catástrofe.

El uso excesivo de la palabra en los últimos años la ha convertido, sin embargo, en una herramienta de marketing. En internet abundan los *resilience coaches*, un subgrupo del *Life Coaching* que promete empoderar a sus clientes para superar cualquier situación. El filósofo italiano, Diego Fusaro, advierte sobre los peligros de banalizar esta palabra en categorías fuera de la psicología, como en la política o la economía. Fuera de su contexto, obliga al individuo a aceptar la realidad como es, en vez de ofrecer la posibilidad de cambiarla.

De uso común en el discurso de presidentes y CEOs, exige de los subordinados una "actitud resiliente" ante injusticias estructurales o circunstancias que bien pueden ser reversibles. La resiliencia, por lo tanto, ha devenido en el siglo XXI en la virtud de quien se deja explotar.

Más que una palabra de moda o el inicio de una frase motivacional, la resiliencia es un conjunto de procesos biológicos, dinámicos y complejos, que permite a los individuos mantener su bienestar psicológico ante la adversidad. Después de un evento traumático, muchas personas experimentan depresión, ansiedad y otros síntomas de estrés postraumático (TEPT); pero la mayoría se recupera de forma natural al cabo de unos días.

En este sentido la resiliencia es una respuesta común a un trauma, donde solo una minoría desarrolla síntomas persistentes. Entender estos mecanismos es, por lo tanto, fundamental para la prevención y el tratamiento de secuelas postraumáticas en los individuos más vulnerables.

*Más que una palabra de moda o el inicio de una frase motivacional, la resiliencia es un conjunto de procesos biológicos, dinámicos y complejos, que permite a los individuos mantener su bienestar psicológico ante la adversidad. Después de un evento traumático, muchas personas experimentan depresión, ansiedad y otros síntomas de estrés postraumático (TEPT); pero la mayoría se recupera de forma natural al cabo de unos días.*





La mayoría de los estudios vinculan la respuesta al trauma con las estructuras cerebrales que procesan el miedo; tanto de las áreas que inhiben (hipocampo, vmPFC) como las que facilitan (amígdala, ínsula, dACC, dmPFC) una respuesta ante una amenaza. Por su papel en el procesamiento de emociones primarias, en especial frente al peligro, la amígdala es una de las estructuras más estudiadas. Individuos con una menor actividad en esta región previo a un trauma presentan menos síntomas de estrés postraumático y se muestran más resilientes a él.

Esto es cierto en todo tipo de personas, desde niños que presenciaron un ataque terrorista hasta soldados desplegados en combate. De igual forma, una mayor actividad en el núcleo cerúleo durante tareas emocionales, una región asociada al control de pánico y estrés que recibe señales de la amígdala, aumenta las posibilidades de sufrir de ansiedad después de una situación estresante. Esto último fue corroborado en estudiantes de medicina antes y después de su año de internado.

Por otro lado, las estructuras que ejercen un control inhibitorio sobre la amígdala, como la corteza prefrontal ventromedial (vmPFC por sus siglas en inglés), se asocian a una mayor resiliencia si se muestran más activas en comparación con otros individuos. Tanto en soldados como en sobrevivientes de desastres naturales, un aumento en el volumen, función y conectividad de la vmPFC se vincula a individuos más resilientes.

Otra región fundamental es el hipocampo, la región que almacena y evoca recuerdos, y que es necesaria para dar contexto a las experiencias a las que somos expuestos. El aumento en su tamaño y función se relaciona a menores síntomas de estrés postraumático.

*La mayoría de los estudios vinculan la respuesta al trauma con las estructuras cerebrales que procesan el miedo; tanto de las áreas que inhiben (hipocampo, vmPFC) como las que facilitan (amígdala, ínsula, dACC, dmPFC) una respuesta ante una amenaza. Por su papel en el procesamiento de emociones primarias, en especial frente al peligro, la amígdala es una de las estructuras más estudiadas.*



Se especula también que la red de saliencia, una de las tres redes neuronales a gran escala en el cerebro que median la atención y otros procesos cognitivos, podría estar fuertemente relacionada con el trastorno de estrés postraumático y la ansiedad. Dicha red está conformada principalmente por la ínsula anterior y la corteza cingulada dorsal anterior (dACC por sus siglas en inglés), que son importantes en el comportamiento y la toma de decisiones.

La hiperactividad de esta red genera conductas ansiosas, angustia y pensamientos inquietantes; y se ha llegado a relacionar con otras enfermedades psiquiátricas como la esquizofrenia. Síntomas como hipervigilancia, hiperexcitabilidad, falta de control y problemas de orientación se asocian a alteraciones en esta red; por lo que un aumento en su actividad durante un trauma puede predisponer a sufrir estos síntomas.

Tener una predisposición biológica a la resiliencia, sin embargo, no siempre es favorable. Inhibir el miedo ante una amenaza puede ser una respuesta adaptativa en espacios seguros, pero estos mismos rasgos pueden ser contraproducentes en situaciones de supervivencia como durante la guerra o un terremoto.

Por esta razón, la resiliencia debe entenderse como una regulación adaptativa de los circuitos que median las respuestas autonómicas y emocionales ante situaciones de amenaza, más que la actividad descontrolada de áreas independientes. Son muchos sistemas los contribuyen en mayor o menor medida a esta regulación, como el sistema de recompensa, las redes de atención, la red de control cognitivo, el sistema sensorial y la red neuronal por defecto.

Mientras que el estrés postraumático es una respuesta maladaptativa de los sistemas neuronales que nos permiten evaluar riesgos y responder frente a amenazas; la resiliencia deriva del buen funcionamiento de estos mecanismos. Comprender cómo funcionan es vital para generar nuevas terapias e intervenciones; desde la terapia cognitivo conductual hasta técnicas de meditación, que se centren en estimular la adaptación correcta al estrés.

Incluso, podrán idearse terapias preventivas en grupos de individuos que tengan mayor riesgo a desarrollar un trastorno psicológico después a un trauma. Si bien se ha caído en un abuso de esta palabra, la resiliencia es una de las características que nos definen como especie. Nuestra capacidad de adaptarnos a casi cualquier circunstancia y salir fortalecidos se vio reflejada en la pandemia del 2020. Sea o no la palabra de la década, sin duda está en la lista de los vocablos más importantes de la historia humana.



## REFERENCIAS

- Oleg C. (2023), "Resiliencia, un término muy repetido que no siempre se usa correctamente". *The Conversation*. Disponible en: [theconversation.com/resiliencia-un-termino-muy-repetido-que-no-siempre-se-usa-correctamente-208816](https://theconversation.com/resiliencia-un-termino-muy-repetido-que-no-siempre-se-usa-correctamente-208816).
- RAE (2020), "Las palabras más buscadas en el diccionario durante la cuarentena". Real Academia Española. Disponible en: <https://www.rae.es/noticia/las-palabras-mas-buscadas-en-el-diccionario-durante-la-cuarentena>.
- Solano Durán, P (2022), "Alteración de la red de saliencia en el trastorno por estrés postraumático. Una revisión sistemática". *Revista Iberoamericana de Neuropsicología*. 5(1): 31-44.
- Roekner AR, Oliver KI, Lebois LA, et al. (2021), "Neural contributors to trauma resilience: a review of longitudinal neuroimaging studies". *Translational Psychiatry* 11:508.
- Martin-Soelch, C (2023), "The (Neuro)-Science Behind Resilience: A Focus on Stress and Reward". *Clinical Psychology in Europe*: 5(1).

**\*MARIO DE LA PIEDRA WALTER**  
Médico por la Universidad La Salle  
y neurocientífico por la Universidad  
de Bremen. En la actualidad cursa su  
residencia de neurología en Berlín,  
Alemania.



EN PORTADA:  
En pos de elementos  
químicos inexistentes.

SUPLEMENTO DE  
**hipócritalector**

### SUPLEMENTO MERCURIO VOLANTE

CARLOS CHIMAL  
EDITOR

NORMA ÁVILA JIMÉNEZ  
ARTURO CAMPOS  
JULIÁN D. BOHÓRQUEZ CARVAJAL  
ULISES CORTÉS  
ALBERTO CASTRO LEÑERO  
ANDRÉS COTA HIRIART  
FRANCESC DAUMAL I DOMÈNECH  
CARMINA DE LA LUZ RAMÍREZ  
MARIO DE LA PIEDRA WALTER  
LORENZO DÍAZ CRUZ  
CARLOS FRANZ  
SIANYA ALANIS GONZÁLEZ PEÑA  
JOSÉ GORDON

GERARDO HERRERA CORRAL  
ROALD HOFFMANN  
PIOTR KIELANOWSKI  
ELÍAS MANJARREZ  
JUAN LATAPÍ ORTEGA  
ARTURO MENCHACA ROCHA  
CELINA PEÑA GUZMÁN  
GABRIELA PÉREZ AGUIRRE  
OCTAVIO PLAISANT ZENDEJAS  
LUIS FELIPE RODRÍGUEZ  
JOSÉ MANUEL SÁNCHEZ RON  
JUAN TONDA MAZÓN  
JUAN VILORRO  
COLABORADORES

### HIPÓCRITA LECTOR

MARIO ALBERTO MEJÍA  
DIRECTOR GENERAL  
IGNACIO JUÁREZ GALINDO  
DIRECTOR EDITORIAL  
ROBERTO CORTEZ  
REVISIÓN  
OSCAR COTE PÉREZ  
DISEÑO EDITORIAL  
GERARDO TAPIA LATISNERE  
DIRECTOR DE RELACIONES PÚBLICAS  
BEATRIZ GÓMEZ  
DIRECTORA ADMINISTRATIVA

Hipócrita Lector, diario de lunes a viernes.  
Dirección: Monte Fuji 20, Fraccionamiento La Cima, Puebla. CP. 72197 Correo: [atencion.hipocritalector@gmail.com](mailto:atencion.hipocritalector@gmail.com)  
Editor responsable: Ignacio Juárez Galindo  
Permisos Indautor, Licitud y Contenido: En trámite  
Todos los materiales son responsabilidad exclusiva de quien los firma.