

ESTUDIO SOBRE FORTALEZAS PARA AFRONTAR LAS ADVERSIDADES DE LA VIDA

La salud es un estado completo de bienestar físico,
mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad.

OMS, 1948

La educación debe formar
para saber vivir
y compartir lo mejor
de cada uno.

Javier Urra, 2010

OBJETO DE ESTE ESTUDIO

1. OBJETIVOS.

Buscar los elementos básicos que permiten adoptar estrategias de afrontamiento exitosas ante los avatares traumáticos del proceso vital.

Comprobar cuáles son las fortalezas que se precisan para superar hechos vitales objetivamente graves.

2. HIPÓTESIS GENERALES.

Existen personas que anticipan acontecimientos, que los optimizan cuando se producen, otros, por el contrario, se ven asediados por los mismos sintiéndose irremediamente a la deriva. Los hay que facilitan la vida a los demás y los que la amargan. Esto acontece en distintas culturas, enclaves geográficos, edades, sexo, niveles socioeconómicos, razas, creencias políticas y religiosas. Tienen que existir elementos sustantivos factibles de ser educados que matizan en gran medida la dotación genética con la que nacemos o las situaciones con las que objetivamente nos encontramos.

La mayoría de las personas precisan implementar nuevos recursos para superar las turbulencias vitales.

Se debe enseñar y se pueden aprender fortalezas humanas que defienden la salud mental ante las desgracias que se encuentran en la vida.

3. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.

Sea cual fuere el hecho traumático que se sufre, las fortalezas necesarias para sobrevivir emocionalmente son coincidentes.

Tanto los afectados como los expertos que los tratan señalaran las mismas cualidades esenciales.

Asimilando educación con vacunación.

Esta investigación versa sobre vacunas cognitivas, antídotos conductuales, sabedores de que las emociones provienen de lo que pensamos.

Creemos que podemos navegar a barlovento, de cara al viento encrespado, aprovechando a nuestro favor fuerzas que pareciera están en contra nuestra. Precisamos saber quiénes somos y a dónde queremos ir.

Partimos de que el paciente no es culpable de nada, en ningún momento se le acusa de debilidad psicológica, repudiamos con toda nuestra fuerza a quienes convierten la enfermedad o la tragedia en una metáfora injusta e insidiosa contra la moral de quien la padece.

Intentamos humildemente, sabedores de no alcanzar el vasto objetivo, dirimir qué factores promueven la salud mental y previenen su vulnerabilidad ante circunstancias realmente estresoras.

Los sucesos vitales

Se entiende por suceso vital los hechos o sucesos que son relevantes en la vida de las personas y que éstas reconocen como importantes para su cambio evolutivo.

Los psiquiatras Thomas Holmes y Richard Rahe (1967) llegan a afirmar que las percepciones que los individuos tienen de los sucesos vitales vividos pueden ser más significativas que los sucesos mismos.

Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, o por aprendizaje, o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia.

TABLA 1. Resumen del Modelo de Salud Mental Positiva (Jahoda, 1958).

	CRITERIO	DIMENSIÓN
SALUD MENTAL POSITIVA	Actitudes hacia sí mismo	Accesibilidad del yo a la conciencia.
		Concordancia entre yo real y yo ideal.
		Autoestima.
		Sentido de identidad.
	Crecimiento y autoactualización	Motivación por la vida.
		Implicación en la vida.
	Integración	Equilibrio psíquico.
		Filosofía personal sobre la vida.
		Resistencia al estrés.
	Autonomía	Autorregulación.
		Conducta independiente.
	Percepción de la realidad	Percepción objetiva.
		Empatía o sensibilidad social.
	Dominio del entorno	Satisfacción sexual.
		Adecuación en el amor, el trabajo y el tiempo libre.
		Adecuación en las relaciones interpersonales.
		Habilidad para satisfacer las demandas del entorno.
		Adaptación y Ajuste.
Resolución de problemas.		

La psicología positiva

Comienza su andadura en 1998 cuando el psicólogo norteamericano Martin Seligman es elegido presidente de la American Psychological Association. Seligman, conocido previamente por su teoría sobre la Indefensión Aprendida (Overmier y Seligman, 1967, Seligman y Maier, 1967, Seligman, 1975), se convirtió poco a poco en el portavoz y principal representante de esta nueva rama que propone potenciar las fortalezas humanas para que funcionen como amortiguador ante la adversidad. El mensaje de la Psicología Positiva, es recordarnos que la psicología no sólo versa acerca de arreglar o mejorar lo que está mal, sino que también debe encontrar las fortalezas y virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida y un mayor bienestar, lo que enlaza directamente con el ambicioso objetivo de promoción de la salud, manifestado por las principales instituciones de salud mundiales.

La Psicología Positiva considera que los principios de construir fuerzas internas en el paciente deben estar en la base de la psicoterapia, es decir, que la psicoterapia debe estimular en el paciente: coraje, habilidades interpersonales, racionalidad, *insight*, optimismo, honestidad, perseverancia, realismo, capacidad para el placer, para poner los problemas en perspectiva, para encontrar propósito y orientación al futuro.

Es conveniente destacar las aportaciones de los psicólogos Theodore Millon y Roger Davis (2000) acerca de la personalidad humana en términos de equivalente psicológico del sistema inmunológico en el cuerpo humano.

Christopher Peterson y Martin Seligman (2004) decidieron desarrollar una Clasificación de las Fortalezas y Virtudes Humanas (*Character Strengths and Virtues*).

Una fortaleza debe ser un rasgo en el sentido de que tenga cierto grado de generalidad en las situaciones y estabilidad a través del tiempo. Una fortaleza se celebra cuando está presente y se lamenta cuando está ausente. Los padres intentan inculcar fortalezas en sus hijos y la sociedad provee instituciones y rituales asociados para cultivar fortalezas.

Según Seligman (2003) las fortalezas y las virtudes actúan a modo de barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos y pueden ser la clave para aumentar la capacidad de recuperación.

1. CLASIFICACIÓN DE LAS FORTALEZAS HUMANAS (VALUES IN ACTION INSTITUTE, 2002).

Sabiduría y conocimiento

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. **Curiosidad, interés por el mundo:** Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

2. **Amor por el conocimiento y el aprendizaje:** Adquirir nuevas habilidades y llegar a dominar nuevos cuerpos de conocimiento, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes, por cuenta propia o a través del aprendizaje formal.

3. **Mentalidad abierta:** Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

4. **Creatividad:** Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

5. **Perspectiva:** Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo, sino para facilitar su comprensión a las demás personas.

Coraje

Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. **Valentía:** No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

7. **Perseverancia:** Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. **Honestidad:** Ir siempre con la verdad y ante todo ser una persona genuina, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. **Vitalidad:** Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

Humanidad y amor

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. **Amor, apego, capacidad de amar y ser amado:** Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.

11. **Amabilidad, generosidad, bondad:** Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. **Inteligencia emocional, personal y social:** Ser consciente de las emociones y sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

Justicia

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. **Civismo y trabajo en equipo:** Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14. **Sentido de la justicia, equidad, imparcialidad:** Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

15. **Liderazgo:** Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

Templanza

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. **Capacidad de perdonar, misericordia:** Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17. **Modestia y humildad:** Dejar que sean los demás los que hablen por sí mismos, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18. **Prudencia:** Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. **Auto-control, auto-regulación:** Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

Trascendencia

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

20. **Apreciación de la belleza y la excelencia:** Notar y saber apreciar la belleza de las cosas o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, etc.

21. **Gratitud:** Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Tomarse tiempo para expresar agradecimiento.

22. **Esperanza:** Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. **Sentido del humor y entusiasmo:** El gusto por reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.

24. **Espiritualidad:** Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma o determina nuestra conducta y nos protege.

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman (1996) popularizó la inteligencia emocional y la convirtió en un *best seller*, refiriéndose a las siguientes habilidades: capacidad de motivarnos a nosotros mismos, perseverar en el desempeño a pesar de las posibles frustraciones, regular nuestros propios estados de ánimo, evitar que la angustia interfiera, controlar los impulsos y confiar en los demás. Lo que Goleman propone es aprender a tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones y adoptar una actitud empática y social para lograr un mayor desarrollo personal.

3. RESILIENCIA

A fines de la década de los setenta, se comenzó a hablar del concepto de resiliencia. La discusión en torno a este concepto se inició en el campo de la psicopatología, dominio en el cual a través de varias investigaciones, se constató con gran asombro e interés que algunos de los niños criados en contexto de riesgo no presentaban carencias en el plano biológico ni psicosocial, sino que por el contrario, alcanzaban una «adecuada» calidad de vida.

En física, la resiliencia (de *resilio*: volver al estado original, recuperar la forma originaria) se refiere a la capacidad de los materiales para volver a su forma cuando son forzados a deformarse.

Una definición posible de la resiliencia es «... la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido o transformado por experiencias de adversidad» (Henderson-Grotberg, 2002) (citado en Melillo y Suárez Ojeda, 2001, p. 20).

Las diferentes definiciones del concepto de resiliencia enfatizan características del sujeto resiliente: habilidad, adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, capacidad, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, temperamento especial y habilidades cognitivas, todas desplegadas frente a situaciones vitales adversas, estresantes, etc., que le permiten atravesarlas y superarlas.

La recuperación implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso.

Es importante destacar que el fenómeno de la resiliencia ha sido considerado en un principio como una característica de personas excepcionales, sin embargo, a través de las distintas investigaciones sobre el tema ha quedado demostrado que no se nace resiliente ni se adquiere de forma natural, esto depende de la interacción de la persona y su entorno humano.

Este hallazgo es de gran importancia ya que al ser una característica que se adquiere, esto permite fomentar su adquisición.

Así también, es importante remarcar que el nivel socioeconómico y la resiliencia no están relacionados; no existe correspondencia alguna entre inteligencia y resiliencia y/o clase social y resiliencia, así como el buen rendimiento escolar no es resiliencia.

La resiliencia ha sido reconocida como un aporte a la promoción y el mantenimiento de la salud mental. La infancia temprana es un periodo excelente y apropiado para comenzar con la promoción de resiliencia y salud mental.

Los autores Melillo y Suárez Ojeda (2001) mencionan ocho pilares como los atributos que aparecen con frecuencia en los niños y adolescentes considerados resilientes. Ellos son:

1. *Introspección*: Arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

2. *Independencia*: Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

3. *Capacidad de relacionarse*: Habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.

4. *Iniciativa*: Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

5. *Humor*: Encontrar lo cómico en la propia tragedia.

6. *Creatividad*: Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

7. *Moralidad*: Consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores; este elemento ya es importante desde la infancia, pero sobretodo a partir de los diez años.

8. *Autoestima consistente*: Base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por parte de un adulto significativo.

Entre los factores protectores a nivel individual se encuentran: buenas habilidades cognitivas, incluyendo resolución de problemas y habilidades atencionales; buen temperamento en la infancia, que con el tiempo se desarrolla como una personalidad adaptable; una positiva percepción de sí mismo, así como autoeficacia, fe y sentido de la vida; una mirada positiva de la realidad, una buena capacidad de autorregulación emocional y de los impulsos; saber reconocer los propios talentos y que a su vez éstos sean reconocidos por la sociedad, y por último, un buen sentido del humor.

El sentido del humor es de gran importancia para la promoción de la resiliencia ya que permite afrontar la adversidad, a través de su efecto liberador, aminorando el estrés, la ansiedad y la culpa que la situación genera.

Viktor Frankl (1979) sostiene que el humor era una de las armas con las que el sujeto luchaba por su supervivencia en los campos de concentración nazi, y asegura que

en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos.

En la misma línea, Stefan Vanistendael y cols. (2004) mencionan que existen otras estrategias de defensa diferentes al humor que pueden contribuir a la resiliencia, pero el humor es probablemente la única de carácter tan global y completo, ya que integra los aspectos intelectuales, emocionales, físicos y relacionales de la persona.

Los factores protectores de mayor importancia son los que se refieren a la capacidad parental, esto quiere decir contar con padres que proveen al niño de amor, apoyo y seguridad.

Las emociones positivas co-ocurren con las negativas durante circunstancias estresantes.

Aprender a perdonar ofensas de épocas pasadas reduce la amargura que impide la satisfacción.

La esperanza y el optimismo son aspectos que pueden desarrollarse y mejoran la resistencia a la depresión causada por los contratiempos.

Cada individuo tiene una forma personal de atribución causal llamada «estilo explicativo» (*explanatory style*). Este estilo explicativo se forma en la infancia.

Los individuos que suelen atribuir los eventos negativos a causas específicas e inestables, son los que experimentan mayor control sobre el futuro y suelen ser más resilientes (Reivich y Gillham, 2003).

De hecho, uno de los resultados más consistente en la literatura científica, muestra que aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo y esperanza (ambos tienen que ver con la expectativa de resultados positivos en el futuro y con la creencia en la propia capacidad de alcanzar metas) tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficios en situaciones traumáticas y estresantes (Vera, 2004). Es decir, donde el pesimista ve problemas, el optimista ve desafíos (Seligman, 2003b).

Los optimistas son personas que sin negar sus problemas, tienen esperanzas y crean estrategias de acción y de afrontamiento de la realidad, tienen la tendencia a esperar que el futuro les deposite resultados favorables, pero siempre sin alejarse de la realidad.

Los optimistas aceptan con mayor rapidez la realidad de las cosas y los desafíos de la vida. Aparentemente se enfocan más y tienen un afrontamiento activo ante la adversidad. Son menos propensos a darse por vencidos y perseveran en sus metas (Carver y Scheier, 2003).

Existen cuatro habilidades cognitivas básicas para promover el optimismo: la primera consiste en reconocer e identificar los pensamientos que se cruzan por la mente en los peores momentos. Estos pensamientos son los que casi imperceptiblemente afectan el estado de ánimo y la conducta. El segundo paso consiste en realizar una evaluación de esos pensamientos. El tercer paso consiste en generar explicaciones más certeras y alternativas y usarlas para desafiar esos pensamientos automáticos. El último paso consiste en intentar decatastrofizar la situación (Seligman y cols., 1995).

Seligman (2000) propone otra técnica para incrementar el optimismo, empezar a reconocer nuestros propios pensamientos catastróficos y disputarlos como si vinieran de una tercera persona.

El entrenamiento en resolución de problemas, en habilidades sociales, en asertividad, en inoculación de estrés, en autoinstrucciones, en autocontrol, etc. ¿Qué son sino la implementación y/o potenciación de recursos y fortalezas del sujeto? De hecho, ¿puede el psicólogo clínico trabajar centrándose en y potenciando otra cosa distinta que los recursos del sujeto?

La idea de Seligman «... una vida con sentido añade un componente a la buena vida: su uso de las fortalezas-virtudes para el servicio de algo mucho más grande que tú mismo.» (Seligman, 2003b)

Parece que somos cada vez menos capaces de aceptar que a veces es saludable sentirnos mal como respuesta a las circunstancias de la vida, y tendemos a interpretar el sentirse mal como patológico bajo cualquier circunstancia. A medida que crece la presión para sentirse bien en todas las ocasiones entendemos que sentirse mal no sólo es patológico, sino socialmente inaceptable.

Martin Seligman y Christopher Peterson han diseñado un instrumento de medida basándose en una clasificación de los recursos positivos del individuo (Seligman y Peterson, 2004). Como ya comenté en la primera parte de este libro, el Inventario de Fortalezas (VIA) es un cuestionario de 240 ítems tipo Likert con cinco posibles respuestas cada uno, que mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas y virtudes que han sido desarrolladas por el Values in Action Institute (antes referenciado).

Las 24 fortalezas que mide el VIA, y a partir de las cuales se ha realizado el manual de clasificación Character Strengths and Virtues, se agrupan en seis: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia.

4. ESCALAS, CUESTIONARIOS, CATÁLOGOS E INVENTARIOS EXISTENTES.

→ **Cuestionario VIA de Fortalezas Personales:** Evalúa 24 fortalezas del carácter. Como ya se ha dicho anteriormente, el cuestionario y la clasificación de las fortalezas es fruto del trabajo del Values in Action Institute (VIA), bajo la dirección de los profesores Martin Seligman y Chris Peterson, y los fondos para este trabajo han sido proporcionados por la Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation. © 2002, Values in Action Institute. La traducción al castellano ha sido realizada por Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás.

→ **Cuestionario VIA de Fortalezas para Niños:** Evalúa 24 Fortalezas en niños y adolescentes. Desarrollado por Nansook Park, Universidad de Rhode Island, a través del Values in Action Institute (VIA), bajo la dirección de Martin Seligman y Chris Peterson. Los fondos para este trabajo han sido proporcionados por la Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation. © 2003, Values in Action Institute. La traducción al castellano ha sido realizada por Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás.

Desde la perspectiva de las teorías del estrés y las estrategias de afrontamiento a sucesos vitales traumáticos, se han diseñado diversos instrumentos. La tipología de Meichenbaum y Turk (1982); el «Inventario Multidimensional de Afrontamiento» de Endler y Parker (1990); el «Inventario de Tipos de Afrontamiento» de Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis y Gruen (1986); el «Catálogo de Afrontamiento» de Schreurs, Willige, Tellegen y Brosschot (1987); el COPE o «Estimación de Afrontamiento» de Carver, Scheier y Weintraub (1989); o el «Inventario de Estrategias de Afrontamiento» de Holroyd y Reynolds (1982).

Fernández-Abascal (1997) ha realizado un listado exhaustivo de las diferentes estrategias de afrontamiento que han sido definidas en la literatura científica. Se identificaron como tales 18 y se construyó la «Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento», consta de 72 elementos o ítems que evalúan 18 estrategias diferentes. Los sujetos responden a cada ítem utilizando una escala tipo Likert que oscila de 0 (nunca) a 3 (siempre). En la corrección se asigna la puntuación 1,5 a los ítems no contestados. Los estilos de afrontamiento son estimados a partir de las puntuaciones

obtenidas en las estrategias de afrontamiento. Si una estrategia no ha podido ser evaluada por tener 2 o más ítems sin contestar, se sustituye su valor por el de la media.

Instrumentos diseñados

Este libro quiere basarse en hechos, en conocimientos y no en especulaciones u opiniones meramente especulativas, para ello y con el máximo rigor, cuidando la técnica y metodología se elaboró:

1. CUESTIONARIO.

Realizado tras:

1. Estudiar las investigaciones de otros autores publicadas en revistas de impacto.

2. Leer al detalle lo escrito por los autores de la Colección «SOS. Psicología Útil», que dirijo y editada por Pirámide (grupo Anaya), compuesta (hasta la fecha) por doce títulos, en los que destacan los sobrevivientes de situaciones traumáticas, que explican sus vivencias, procesos, necesidades, fortalezas, carencias y propósitos.

3. Supervisar los 1.450 casos de la Fundación Pequeño Deseo, de la que soy Patrono, en la que los padres han perdido a sus hijos o los tienen hospitalizados con enfermedades crónicas o terminales.

4. Estudiar los tests y cuestionarios antes publicados y específicamente los de M. Seligman, E. Fryderberg y R. Lewis y M.^a T. González.

5. Aportaciones de Irene Villa (psicóloga y víctima de un grave atentado terrorista de ETA); de Luis Arbea (psicólogo y afectado de esclerosis múltiple) y de Luis Montesinos (psicólogo y afectado de cáncer) tras supervisar un primer cuestionario.

6. Valoraciones de expertos, como Miguel Clemente, catedrático de Psicología social en la Universidad de A Coruña; Pablo Espinosa, profesor de Psicología en dicha Universidad y experto en Estadística, y Sergio Escorial profesor en Psicología y experto en metodología en la Universidad Complutense de Madrid.

7. Supervisión de la comisión deontológica del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, que presido.

2. CARTA REMITIDA

(A cientos de afectados e instituciones de profesionales, buscando la máxima diversidad posible y dentro del objeto del libro, recibir contestaciones de aquellos que de manera solidaria deseen participar en este estudio ya sea por correo ordinario, vía mail, o por internet. Soy consciente del sesgo que conlleva pues podemos formularnos la pregunta ¿quiénes no contestan lo harían en el mismo sentido que quienes sí lo hacen? Pregunta sin respuesta, pues obvia y éticamente se parte de la libertad para participar).

El abajo firmante Javier Urra con DNI 667665 K, que tuvo el honor de ser el primer Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid de 1996 a 2001.

Solicita de usted su atención y dedicación para que si lo estima conteste al cuestionario que le adjunto y que manteniendo estrictamente su anonimato será parte de una investigación sobre «Fortalezas para superar las turbulencias de la vida», que da el título a la tesis doctoral que desarrollo en la Escuela de Enfermería de la Universidad Complutense de Madrid, dirigida por el doctor Jesús Sánchez Martos, catedrático de Educación para la Salud.

Mi experiencia profesional como doctor en Psicología con la especialidad de clínica; como pedagogo terapeuta; como psicólogo forense del Tribunal Superior de Justicia y de los juzgados de menores de Madrid, y específicamente como director de la colección de libros «SOS. Psicología Útil», editada por Pirámide (grupo Anaya) y que cuenta entre otros con los títulos: *Víctima de abusos sexuales; Tengo cáncer y una vida por delante; Fatiga crónica; Víctima del terrorismo; Me deprimó; Miedo a tener miedo; o Esclerosis Múltiple*, entre otros, me propicia comprobar que existen características personales y apoyos familiares y sociales que permiten a quienes sufren graves hechos convivir con el dolor o las secuelas traumáticas sin quedarse en los socavones vitales.

Las conclusiones de esta tesis verán luz en forma de libro editado por Planeta, intentando señalar cómo educar a los hijos para fortalecerlos para enfrentar la vida con lo que la misma conlleva.

Usted ha sido cuidadosamente seleccionado dentro de los grupos que componen la muestra. Uno, de personas que objetiva e indiscutiblemente han sufrido un acontecimiento marcadamente doloroso. El segundo, de profesionales expertos que trabajan con quienes han sido golpeados por la desgracia.

Buscamos cruzar los resultados de los afectados (que contestan vivencialmente) con los de los profesionales (que elaboran desde la racionalidad y otra distancia).

Agradezco de antemano sus aportaciones en javier@urrainfancia.es

Si precisa conocer más datos de mi desarrollo profesional puede hacerlo en www.urrainfancia.es.

Asimismo, y si lo desea, podremos mantener una conversación personal en el despacho, que se encuentra en la 3ª planta de la Facultad de Medicina de la U.C.M. en la Ciudad Universitaria donde soy profesor.

Por mi parte, me comprometo a realizar tan importante estudio con el máximo esfuerzo y cariño.

3. CUESTIONARIOS DE FACTORES PROTECTORES PARA SOBREPONERSE ANTE LAS ADVERSIDADES. A CONTESTAR POR PROFESIONALES.

FPSA- P FORMA PARA EL PROFESIONAL

CENTRO:

PROFESIÓN:

PRINCIPAL PROBLEMÁTICA ASOCIADA A PACIENTES:

SEXO:

EDAD:

INSTRUCCIONES

A continuación se le presenta un cuestionario que contiene, fruto de la revisión de la literatura científica, aportaciones de víctimas (de terrorismo, esclerosis múltiple,

cáncer...) y de expertos en metodología, pruebas objetivas y estadísticas, algunos de los factores protectores y de capacidades relevantes con los que cuenta una persona ANTES de producirse el hecho traumático, y que son considerados positivos para ayudar a sobreponerse ante las adversidades de la vida.

Su tarea consiste en, y siempre bajo su propia experiencia profesional, indicar el grado de importancia que usted concede a cada uno de estos factores de cara a facilitar el afrontamiento de hechos traumáticos (en una escala tipo Likert de 5 puntos, siendo 1: Nada importante a 5: Máxima importancia).

Dr. Javier Urrea Portillo

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

FPSA-P

		NADA IMPORTANTE	POCO IMPORTANTE	MEDIANAMENTE IMPORTANTE	BASTANTE IMPORTANTE	MÁXIMA IMPORTANCIA
	Poseer una visión positiva y esperanzadora del futuro.					
	Tener la capacidad de crear nuevas actividades de ocio.					
	Poseer un verdadero amor por el conocimiento y por aprender continuamente.					
	Disponer de talento para generar nuevas formas de trabajo.					
	Contar con proyectos de vida.					
	Creer que el futuro está en las propias manos. Actitud activa ante lo que está por llegar.					
	Tener curiosidad por lo que sucede en el mundo. Ser una persona con curiosidad intelectual.					
	Tener sueños.					
	Poseer una mentalidad abierta para plantearse varios significados a las situaciones y apreciar distintos matices.					
0	Ser una persona creativa.					
1	Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás.					
2	Entender que lo negativo tiene un lado positivo.					
3	Asumir los hechos sin paralizarse mirando atrás.					
4	Exteriorizar los sentimientos positivos.					
5	Aflorar las vivencias negativas. Hablar de los problemas.					
6	Capacidad para perdonar a las personas y concederlas una segunda oportunidad.					
7	Ser una persona modesta y humilde.					
8	Sentir que se controla la propia vida.					
	Ser prudente y cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumir riesgos innecesarios.					

9						
0	Capacidad para aceptar las propias limitaciones.					
1	Saber convivir con los propios defectos.					
2	Capacidad para enfrentarse a los problemas del día a día.					
3	Disfrutar de lo que la vida le da. Capacidad para persistir en una actividad aunque existan obstáculos.					
4	Quererse a uno mismo.					
5	Confiar en las personas.					
6	Ser auténtico, sincero.					
7	Ser valiente, no dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor.					
8	Afrontar la vida con entusiasmo y energía.					
9	Establecer buenas relaciones con los compañeros de trabajo.					
0	Ser fiel al grupo (o sociedad) a la que pertenece y sentirse parte de él (o ella).					
1	Ser una persona justa y ecuánime con los demás.					
2	Contar con el apoyo de la familia y dedicarle tiempo.					
3	Disfrutar de un grupo de amigos cohesionado.					
4	Capacidad para liderar y animar el grupo del que se es miembro.					
5	Hacer favores y buenas acciones a los demás, ayudar y cuidar a otras personas.					
6	Gusto por el trabajo.					
7	Confianza en uno mismo.					
8	Sentirse cerca y apegado a otras personas.					
9	Capacidad para reconocer las emociones propias y las de los demás.					
0	Saber qué cosas son importantes para otras personas. Tener empatía.					
1	Responsabilizarse de los actos propios.					
2	Tener disciplina y control sobre las emociones y los impulsos.					
3	Capacidad para afrontar los propios miedos.					
4	Reír a menudo y gastar bromas con frecuencia.					
5	Saber que se tiene a quien llamar, especialmente cuando se esta triste.					
6	Capacidad para poder estar solo, aceptar y disfrutar de momentos de soledad.					
7	Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan.					

8	Creencia religiosa. Creer que existe algo superior que da forma o determina nuestra conducta y nos protege.					
9	Obtener ventajas de las limitaciones (reales o no).					
0	Interiorizar que no siempre se puede dar una respuesta a los miedos que se tienen.					
1	Comprender que hay situaciones que están fuera del propio control (catástrofes naturales, atentados, muertes...).					
2	Practicar deporte.					
3	Disfrutar de actividades culturales y de ocio.					
4	Dedicar tiempo y esfuerzo a nuestro potencial.					
5	Apasionarse por todo lo que esté en el camino.					
6	Mostrar mis sentimientos y estados de ánimo ante personas que me son importantes; compartir emociones.					
7	Ser espontáneo.					
8	Disfrutar de uno mismo.					
9	Cosechar y multiplicar sentimientos positivos.					
0	Dedicar tiempo a la familia.					
1	Poseer sentido del humor, que permite relativizar los problemas.					
2	Aceptación de la incertidumbre.					
3	Conciencia de la pequeñez del «yo».					
4	Conciencia profunda de mi ser social «yo soy tú».					
5	OTROS (especificar cuáles):					

4. CUESTIONARIOS DE NUEVAS CUALIDADES QUE DESARROLLAN LAS PERSONAS PARA SUPERAR LA ADVERSIDAD. A CONTESTAR POR PROFESIONALES.

NCSA- P FORMA PARA EL PROFESIONAL

CENTRO:

PROFESIÓN:

PRINCIPAL PROBLEMÁTICA ASOCIADA A PACIENTES:

SEXO:

EDAD:

INSTRUCCIONES

A continuación se le presenta un cuestionario que contiene, fruto de la revisión de la literatura científica, aportaciones de víctimas (de terrorismo; esclerosis múltiple; cáncer...) y de expertos en metodología, pruebas objetivas y estadísticas, algunas de las nuevas cualidades que desarrollan las personas para no dejarse abatir y superar la adversidad DESPUÉS de producirse el hecho traumático.

Su tarea consiste en, y siempre bajo su propia experiencia profesional, indicar el grado de importancia que usted concede a cada uno de estos factores de cara a facilitar el afrontamiento de hechos traumáticos (en una escala tipo Likert de 5 puntos donde 1: Nada importante a 5: Máxima importancia).

Dr. Javier Urrea Portillo

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

NCSA-P

		NADA IMPORTANTE	POCO IMPORTANTE	MEDIANAMENTE IMPORTANTE	BASTANTE IMPORTANTE	MÁXIMA IMPORTANCIA
	Tolerancia ante la situación.					
	Profunda vida espiritual.					
	Realizar actos buenos.					
	Creer en sí mismo.					
	Mirar hacia el futuro.					
	Compromiso con los demás.					
	Alcanzar objetivos (pese a las dificultades).					
	Participar activamente en el/los grupo/s.					
	Manejar las emociones.					
0	Proponerse vivir.					
	Disfrutar de lo que la vida le aporta.					

1						
2	Posicionarse como un aprendiz.					
3	Percibir lo que sienten los demás.					
4	Vivir el presente.					
5	Compartir felicidad.					
6	Visualizar claramente lo que se desea.					
7	Pasar a la acción.					
8	Transmitir confianza.					
9	Perdonar.					
0	Luchar.					
1	Agradecer.					
2	Valorar a largo plazo las consecuencias de las propias conductas.					
3	Rectificar si es necesario.					
4	Contemplar, meditar.					
5	Añadir humor.					
6	Olvidar.					
7	Racionalizar los pensamientos.					
8	Dejar aflorar las emociones.					
9	Desarrollar nuevas ideas.					
0	Luchar por las propias creencias.					
1	No tirar la toalla (no desfallecer).					
2	Mostrarse auténtico.					
3	Humildad.					
4	Afrontar los propios miedos.					
5	Apreciar el arte.					
6	Asumir los propios límites.					
7	Mayor autoconocimiento.					
8	Madurez.					
9	Captar lo interesante de cada situación.					

0	Interesarse por los demás.					
1	Compromiso con los principios de justicia e igualdad.					
2	Buscar escribir el destino.					
3	Tener los pies en la tierra.					
4	Compartir sentimientos.					
5	Coraje.					
6	Aceptar amor de los demás.					
7	Valorar los pros y los contras.					
8	Disfrutar siendo amable.					
9	Tener esperanza en la vida.					
0	Placer en hacer sonreír a los demás.					
1	Apreciar que todo el mundo tiene algo que decir.					
2	Pensar en las cosas buenas de la vida.					
3	No culpar a los demás de los propios problemas.					
4	Indagar las razones para tomar decisiones importantes.					
5	Afrontar los problemas.					
6	Mirar al lado positivo.					
7	Gusto por aprender nuevas cosas.					
8	Capacidad para rodearse de personas que le cuiden y le hagan sentir bien.					
9	Ilusión por la felicidad de los demás.					
0	Capacidad para llevar una vida disciplinada y ordenada.					
1	Parar para percatarse de las cosas buenas que acontecen cada día.					
2	Rebajar la crítica.					
3	Acceder a grupo/s de autoayuda.					
4	Reforzarse, apreciando de lo que se es capaz.					
65	Sentir amor, solidaridad y comprensión hacia los que nos rodean.					
66	Amar el conocimiento.					
67	Disfrutar del presente.					
	Quedarse con lo bueno.					

68						
9	Ser prudente.					
0	Mostrarse íntegro.					
1	No sentirse culpable, sino responsable.					
2	Potenciar un espíritu de esfuerzo y sacrificio.					
3	Orientarse sólo a lo positivo.					
74	Aceptación personal.					
75	Desarrollo de la autoestima.					
76	Agradecer todo, porque todo pasa por algo.					
77	Desarrollo de la sociabilidad.					
78	OTROS (especificar cuáles):					

5. CUESTIONARIO DE FACTORES PROTECTORES PARA SOBREPONERSE ANTE LAS ADVERSIDADES. A CONTESTAR POR AFECTADOS (FPSA-A).

FPSA-A FORMA PARA EL AFECTADO

INSTITUCIÓN:

SUCESO TRAUMÁTICO:

SEXO:

EDAD:

INSTRUCCIONES

A continuación se le presenta un cuestionario que contiene, fruto de la revisión de la literatura científica, aportaciones de víctimas (de terrorismo, esclerosis múltiple, cáncer...) y de expertos en metodología, pruebas objetivas y estadísticas, algunos de los

factores protectores y de capacidades relevantes con los que cuenta una persona ANTES de producirse el hecho traumático, y que son considerados positivos para ayudar a sobreponerse ante las adversidades de la vida.

Su tarea consiste en, y siempre bajo su propia experiencia, indicar el grado de importancia que usted concede a cada uno de estos factores de cara a facilitar el afrontamiento de hechos traumáticos (en una escala tipo Likert de 5 puntos donde 1: Nada importante a 5: Máxima importancia).

Dr. Javier Urra Portillo

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

FPSA-A

		NADA IMPORTANTE	POCO IMPORTANTE	MEDIANAMENTE IMPORTANTE	BASTANTE IMPORTANTE	MÁXIMA IMPORTANCIA
	Poseer una visión positiva y esperanzadora del futuro.					
	Tener la capacidad de crear nuevas actividades de ocio.					
	Poseer un verdadero amor por el conocimiento y por aprender continuamente.					
	Disponer de talento para generar nuevas formas de trabajo.					
	Contar con proyectos de vida.					
	Creer que el futuro está en las propias manos. Actitud activa ante lo que está por llegar.					
	Tener curiosidad por lo que sucede en el mundo. Ser una persona con curiosidad intelectual.					
	Tener sueños.					
	Poseer una mentalidad abierta para plantearse varios significados a las situaciones y apreciar distintos matices.					
0	Ser una persona creativa.					
1	Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás.					
2	Entender que lo negativo tiene un lado positivo.					
3	Asumir los hechos sin paralizarse mirando atrás.					
4	Exteriorizar los sentimientos positivos.					
5	Aflorar las vivencias negativas. Hablar de los problemas.					
6	Capacidad para perdonar a las personas y concederlas una segunda oportunidad.					
7	Ser una persona modesta y humilde.					
	Sentir que se controla la propia vida.					

8						
9	Ser prudente y cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumir riesgos innecesarios.					
0	Capacidad para aceptar las propias limitaciones.					
1	Saber convivir con los propios defectos.					
2	Capacidad para enfrentarse a los problemas del día a día.					
3	Disfrutar de lo que la vida le da. Capacidad para persistir en una actividad aunque existan obstáculos.					
4	Quererse a uno mismo.					
5	Confiar en las personas.					
6	Ser auténtico, sincero.					
7	Ser valiente, no dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor.					
8	Afrontar la vida con entusiasmo y energía.					
9	Establecer buenas relaciones con los compañeros de trabajo.					
0	Ser fiel al grupo (o sociedad) a la que pertenece y sentirse parte de él (o ella).					
1	Ser una persona justa y ecuánime con los demás.					
2	Contar con el apoyo de la familia y dedicarle tiempo.					
3	Disfrutar de un grupo de amigos cohesionado.					
4	Capacidad para liderar y animar el grupo del que se es miembro.					
5	Hacer favores y buenas acciones a los demás, ayudar y cuidar a otras personas.					
6	Gusto por el trabajo.					
7	Confianza en uno mismo.					
8	Sentirse cerca y apegado a otras personas.					
9	Capacidad para reconocer las emociones propias y las de los demás.					
0	Saber qué cosas son importantes para otras personas. Tener empatía.					
1	Responsabilizarse de los actos propios.					
2	Tener disciplina y control sobre las emociones y los impulsos.					
3	Capacidad para afrontar los propios miedos.					
4	Reír a menudo y gastar bromas con frecuencia.					
5	Saber que se tiene a quien llamar, especialmente cuando se está triste.					
6	Capacidad para poder estar solo, aceptar y disfrutar de momentos de soledad.					

7	Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan.					
8	Creencia religiosa. Creer que existe algo superior que da forma o determina nuestra conducta y nos protege.					
9	Obtener ventajas de las limitaciones (reales o no).					
0	Interiorizar que no siempre se puede dar una respuesta a los miedos que se tienen.					
1	Comprender que hay situaciones que están fuera del propio control (catástrofes naturales, atentados, muertes...).					
2	Practicar deporte.					
3	Disfrutar de actividades culturales y de ocio.					
4	Dedicar tiempo y esfuerzo a nuestro potencial.					
5	Apasionarse por todo lo que esté en el camino.					
6	Mostrar mis sentimientos y estados de ánimo ante personas que me son importantes; compartir emociones.					
7	Ser espontáneo.					
8	Disfrutar de uno mismo.					
9	Cosechar y multiplicar sentimientos positivos.					
0	Dedicar tiempo a la familia.					
1	Poseer sentido del humor, que permite relativizar los problemas.					
2	Aceptación de la incertidumbre.					
3	Conciencia de la pequeñez del «yo».					
4	Conciencia profunda de mi ser social «yo soy tú».					
5	OTROS (especificar cuáles):					

6. CUESTIONARIO DE NUEVAS CUALIDADES QUE DESARROLLAN LAS PERSONAS PARA SUPERAR LA ADVERSIDAD. A CONTESTAR POR AFECTADOS (NCSA-A).

NCSA-A FORMA PARA EL AFECTADO

INSTITUCIÓN:

SUCESO TRAUMÁTICO:

SEXO:

EDAD:

INSTRUCCIONES

A continuación se le presenta un cuestionario que contiene, fruto de la revisión de la literatura científica, aportaciones de víctimas (de terrorismo, esclerosis múltiple, cáncer...) y de expertos en metodología, pruebas objetivas y estadísticas, algunas de las nuevas cualidades que desarrollan las personas para no dejarse abatir y superar la adversidad DESPUÉS de producirse el hecho traumático.

Su tarea consiste en, y siempre bajo su propia experiencia, indicar el grado de importancia que usted concede a cada uno de estos factores de cara a facilitar el afrontamiento de hechos traumáticos (en una escala tipo Likert de 5 puntos donde 1: Nada importante a 5: Máxima importancia).

Dr. Javier Urrea Portillo

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

NCSA-A

		NADA IMPORTANTE	POCO IMPORTANTE	MEDIANAMENTE IMPORTANTE	BASTANTE IMPORTANTE	MÁXIMA IMPORTANCIA
	Tolerancia ante la situación.					
	Profunda vida espiritual.					
	Realizar actos buenos.					
	Creer en sí mismo.					
	Mirar hacia el futuro.					
	Compromiso con los demás.					
	Alcanzar objetivos (pese a las dificultades).					
	Participar activamente en el/los grupo/s.					
	Manejar las emociones.					
0	Proponerse vivir.					
1	Disfrutar de lo que la vida le aporta.					
2	Posicionarse como un aprendiz.					
3	Percibir lo que sienten los demás.					

4	Vivir el presente.					
5	Compartir felicidad.					
6	Visualizar claramente lo que se desea.					
7	Pasar a la acción.					
8	Transmitir confianza.					
9	Perdonar.					
0	Luchar.					
1	Agradecer.					
2	Valorar a largo plazo las consecuencias de las propias conductas.					
3	Rectificar si es necesario.					
4	Contemplar, meditar.					
5	Añadir humor.					
6	Olvidar.					
7	Racionalizar los pensamientos.					
8	Dejar aflorar las emociones.					
9	Desarrollar nuevas ideas.					
0	Luchar por las propias creencias.					
1	No tirar la toalla (no desfallecer).					
2	Mostrarse auténtico.					
3	Humildad.					
4	Afrontar los propios miedos.					
5	Apreciar el arte.					
6	Asumir los propios límites.					
7	Mayor autoconocimiento.					
8	Madurez.					
9	Captar lo interesante de cada situación.					
0	Interesarse por los demás.					
1	Compromiso con los principios de justicia e igualdad.					
	Buscar escribir el destino.					

2						
3	Tener los pies en la tierra.					
4	Compartir sentimientos.					
5	Coraje.					
6	Aceptar amor de los demás.					
7	Valorar los pros y los contras.					
8	Disfrutar siendo amable.					
9	Tener esperanza en la vida.					
0	Placer en hacer sonreír a los demás.					
1	Apreciar que todo el mundo tiene algo que decir.					
2	Pensar en las cosas buenas de la vida.					
3	No culpar a los demás de los propios problemas.					
4	Indagar las razones para tomar decisiones importantes.					
5	Afrontar los problemas.					
6	Mirar al lado positivo.					
7	Gusto por aprender nuevas cosas.					
8	Capacidad para rodearse de personas que le cuiden y le hagan sentir bien.					
9	Ilusión por la felicidad de los demás.					
0	Capacidad para llevar una vida disciplinada y ordenada.					
1	Parar para percatarse de las cosas buenas que acontecen cada día.					
2	Rebajar la crítica.					
3	Acceder a grupo/s de autoayuda.					
4	Reforzarse, apreciando de lo que se es capaz.					
65	Sentir amor, solidaridad y comprensión hacia los que nos rodean.					
66	Amar el conocimiento.					
67	Disfrutar del presente.					
68	Quedarse con lo bueno.					
9	Ser prudente.					
0	Mostrarse íntegro.					
	No sentirse culpable, sino responsable.					

1						
2	Potenciar un espíritu de esfuerzo y sacrificio.					
3	Orientarse sólo a lo positivo.					
74	Aceptación personal.					
75	Desarrollo de la autoestima.					
76	Agradecer todo, porque todo pasa por algo.					
77	Desarrollo de la sociabilidad.					
78	OTROS (especificar cuáles):					

7. GLOSARIO (Según Javier Urra)

ACEPTACIÓN: Ser consciente y agradecido con todo lo bueno que nos acontece y con lo que no siéndolo también, compone la maravilla de la existencia.

ADAPTACIÓN: Capacidad para flexibilizarnos y adecuarnos día a día ante nuevas circunstancias.

CONGRUENCIA: Actuar coherentemente con lo que se piensa y propone.

CONTROL INTERNO: Conseguir manejar las necesidades y contener los deseos e impulsos cuando la situación lo requiere.

CREATIVIDAD: Idear novedosas formas de hacer y de ubicarse. Pensar de manera alternativa, distinta. Pensamiento lateral.

ESPERANZA: Confiar en alcanzar objetivos y recibir refuerzos positivos, trabajando para facilitarlos.

ESPIRITUALIDAD: Creencia íntima (religiosa o no), inaprensible, definitivamente humana, que vertebra la razón de ser, siendo sentida más que explicada. Nos conecta con algo más elevado y permanente que lo terrenal. Señala al universo y lo divino.

HABILIDADES SOCIALES: Consecuciones que nos facilitan las relaciones con el entorno y los congéneres.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: Conocimiento de uno mismo y percepción de las motivaciones y sentimientos de los otros para conjugar armónicamente a las demandas de ambos.

OCIO: Practicar o interesarse por actividades deportivas, culturales, lúdicas o contemplativas, compartidas por la mayoría.

OPTIMISMO: Actitud positiva en el presente y esperanzada hacia el futuro.

RELACIONES SOCIALES: Interacción y apoyo mutuo con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y conocidos.

SENTIDO DEL HUMOR: Capacidad para relativizar la importancia de los acontecimientos, compartir sonrisas y alegría y reírse de uno mismo.

VALORES, PRINCIPIOS, ÉTICA: Conceptos y conductas morales que desarrolla el ser humano para convivir de forma solidaria y altruista con los otros.

GLOSARIO (según el Diccionario de Psicología de Friedrich Dorsch)

ACEPTACIÓN: Admisión, acogida.

ADAPTACIÓN: Armonización, ajuste. Implica un proceso.

CONGRUENCIA: Concepto que un individuo tiene de sí mismo, conducta acorde y opinión de este individuo sobre cómo otra persona se comportará frente a él respecto a este punto de vista.

CONTROL INTERNO: Atribución. Refuerzo contingente con la conducta del agente (persona).

CREATIVIDAD: Originalidad y novedad en la solución de problemas, la riqueza de ideas, flexibilidad y fluidez del proceso de producción.

ESPERANZA: Aspiración a algo desde una situación de privación difícil de soportar.

ESPIRITUALIDAD: Lo divino y activo, principio de vida, alma del mundo.

HABILIDADES SOCIALES: Facultad de resolver los conflictos en las relaciones sociales. Tendencia al contacto con los semejantes.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: Aptitud interpersonal y de los propios sentimientos.

OCIO: Tiempo libre de una persona. Diversión u ocupación reposada. (Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española).

OPTIMISMO: Propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable. (Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española).

RELACIONES SOCIALES: Relaciones interhumanas.

SENTIDO DEL HUMOR: Estado sentimental de larga duración, muestra unos componentes permanentes que estructuran la persona.

VALORES: Orientación valorativa.

8. VARIABLES

Lo ítems que componen los cuestionarios se agrupan en unas escalas que dividimos en:

→ Valores, principios y ética.

- Esperanza.
- Optimismo.
- Espiritualidad.
- Sentido del humor.

→ Inteligencia emocional.

- Adaptación.
- Aceptación.
- Creatividad.
- Control interno.
- Congruencia.

→ Habilidades sociales.

- Relaciones sociales.
- Ocio.

ESTUDIO EMPÍRICO

Hemos repasado el objeto de la investigación, nos hemos adentrado en el bosque teórico de los sucesos vitales y penetrado en conceptos esenciales de la psicología positiva como las fortalezas humanas, la inteligencia emocional y la resiliencia, mostrando asimismo los cuestionarios existentes. Lo antedicho ha dado paso a la descripción de los instrumentos que he diseñado para conocer los factores protectores para sobreponerse a las adversidades y las nuevas cualidades que desarrollan las personas para superar las adversidades. Y ambos cuestionarios remitidos a profesionales y afectados para que contesten.

Les invito ahora a supervisar las respuestas dadas y las conclusiones obtenidas.

Permítame sólo que le señale con anticipación la diversidad de profesiones; las muy distintas problemáticas sufridas por los pacientes con lo que trabajan los clínicos y otros expertos; los traumas tan variados con los que se enfrentan los afectados.

Considero una gran riqueza esta variabilidad, que nos permite contemplar una extensa policromía.

PARTICIPANTES

Se administraron los dos cuestionarios, el FPSA (factores protectores y de capacidades relevantes con los que cuenta una persona antes de producirse el hecho traumático, y que son considerados positivos para ayudar a sobreponerse ante las adversidades de la vida) y el NCSA (nuevas cualidades que desarrollan las personas para no dejarse abatir y superar la adversidad después de producirse el hecho traumático) a dos grupos independientes. El primer grupo compuesto por profesionales de distintas disciplinas que trabajan con personas que están atravesando o han sufrido un suceso vital traumático. El segundo grupo conformado por los afectados en la vivencia del suceso traumático.

GRUPO 1: PROFESIONALES

El grupo de profesionales esta compuesto por 103 sujetos (63 mujeres y 40 varones). La media de edad se situó en torno a los 45 años con una desviación típica de 10,73. En cuanto al modo de devolver la información para participar en esta investigación el 38% de los profesionales lo hicieron a través del correo postal, un 42% de ellos emplearon el mail y finalmente el 20% utilizó la plataforma web diseñada a tal efecto. La figura 1 representa la composición de este grupo en la variable sexo y la figura 2 representa la distribución de frecuencias en forma de histograma para la variable edad.

Figura 1. Distribución por sexos del grupo de profesionales.

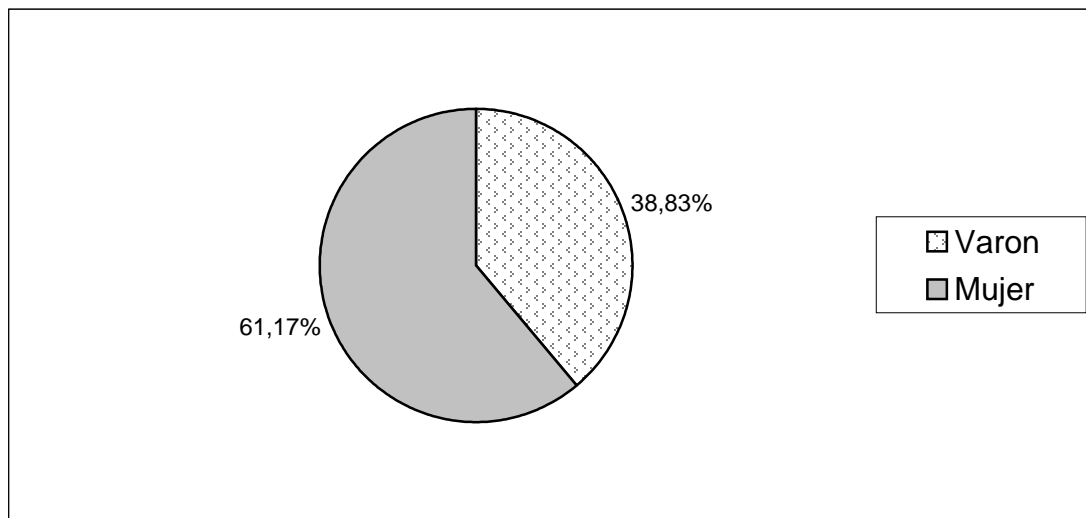
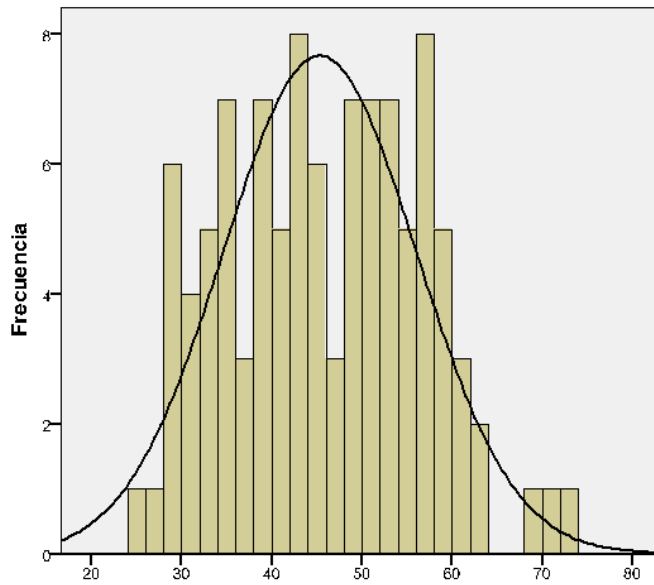


Figura 2. Distribución por edad del grupo de profesionales



En cuanto al tipo de profesional y la principal problemática en la que trabajan. Las tablas 1 y 2 recogen la casuística encontrada en la muestra de profesionales a este respecto. Como se observa en la tabla 2, hay una gran heterogeneidad en las problemáticas asociadas a los pacientes con los que trabajan, incluso en la tabla 1 que indicaría el tipo de profesional existiría una gran heterogeneidad, ya que dentro de cada categoría existe una diversidad manifiesta en cuanto al tipo de profesional, perfil y orientación.

Tabla 1. Porcentajes de profesionales agrupados en categorías.

PROFESIÓN	N	PORCENTAJE
Psicólogos	46	44.65%

Médicos (Psiquiatras, Pediatras...)	22	21.35%
Enfermeros y resto del personal sanitario	17	16.5%
Pedagogos, Educadores y Trabajadores sociales	17	16.5%
Otros	1	1%

Tabla 2. Problemática principal asociada a sus pacientes.

PROBLEMÁTICA	Frecuencia	Porcentaje
Abandonado por los padres	4	3,9
Acoso Laboral Grave	1	1,0
Adicciones sin sustancias, (ludopatía, adicción al móvil...)	1	1,0
Afectados por el virus del VIH	2	1,9
Alzheimer	5	4,9
Autismo	1	1,0
Cambios en los patrones de sexualidad	1	1,0
Cáncer	2	1,9
Crisis vitales	1	1,0
Demencias	1	1,0
Depresión	2	1,9
Diabetes	1	1,0
Discapacidad física	5	4,9
Discapacidad intelectual	1	1,0
Divorcio traumático	1	1,0
Dolor Crónico	1	1,0
Drogodependientes	1	1,0
Duelo migratorio	1	1,0
Duelos complicados	1	1,0
Endocarditis microbiana	1	1,0

Enfermedad de Crohn	1	1,0
Enfermedad Mental grave y crónica	6	5,9
Enfermedades Crónicas	1	1,0
Enfermedades Neurodegenerativas	2	1,9
Enfermedades Raras	1	1,0
Esclerosis Múltiple	1	1,0
Espina bífida	1	1,0
Estrés postraumático	3	2,9
Familiares de enfermos mentales	2	1,9
Afectación de SNC	1	1,0
Grandes Quemados	2	1,9
Hemofilia y otras coagulopatías	1	1,0
Infeciosos	1	1,0
Insuficiencia renal crónica	1	1,0
Intento de suicidio.	2	1,9
Leucemia Infantil	3	2,9
Malos tratos	2	1,9
Menores con riesgo de exclusión social	1	1,0
Menores tutelados	1	1,0
Mobbing (acoso laboral)	2	1,9
Niños abandonados	1	1,0
Niños maltratados en la infancia	5	4,9
Niños con enfermedad terminal	1	1,0
Pacientes geriátricos	1	1,0
Paliativos	3	2,9
Parálisis cerebral	1	1,0
Pérdida de un ser querido	2	1,9
Pérdida familiar joven por accidente de tráfico	1	1,0

Problemas de comunicación	1	1,0
Agorafobia	1	1,0
Síndrome Prader Willi	2	1,9
Situaciones vivenciales de crisis	2	1,9
Transplantados	1	1,0
Trastornos de ansiedad, depresión y postraumáticos	1	1,0
Trastornos de la conducta alimentaria	2	1,9
Trastornos de personalidad	2	1,9
Víctimas de abusos sexuales	1	1,0
Víctimas de padres alcohólicos	1	1,0
Víctimas de tortura	1	1,0
Víctimas del terrorismo	1	1,0
Víctima de violencia	1	1,0
Violencia de género	2	1,9
Total	103	100,0

GRUPO 2: PACIENTES

El grupo de afectados está compuesto por 82 sujetos (47 mujeres y 35 varones). La media de edad se situó en torno a los 42 años con una desviación típica de 11,60. En cuanto al modo de devolver la información para participar en esta investigación el 33% lo hicieron a través del correo postal, un 23% de ellos emplearon el mail y finalmente el 44% utilizó la plataforma web diseñada a tal efecto. La figura 1 representa la composición de este grupo en la variable sexo y la figura 2 representa la distribución de frecuencias en forma de histograma para la variable edad.

Figura 1. Distribución por sexos del grupo de afectados.

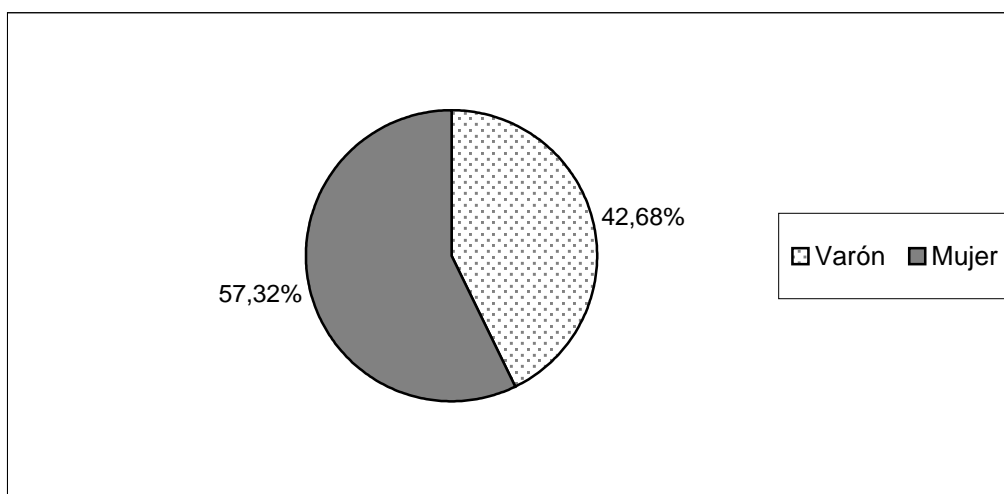
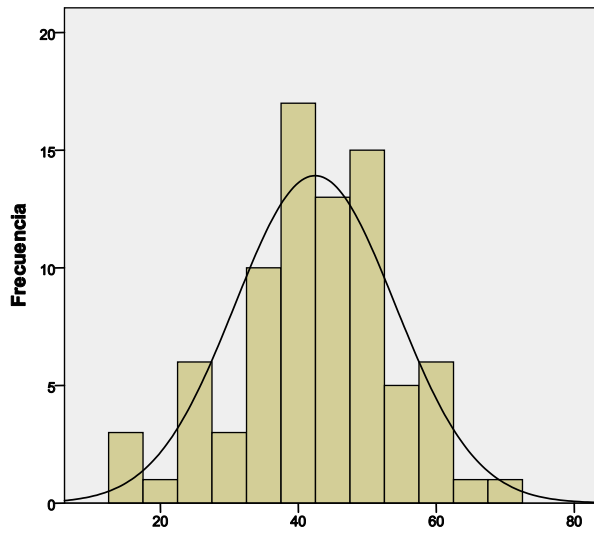


Figura 2. Distribución por edad del grupo de afectados



En cuanto al tipo de hecho traumático por el que están atravesando la tabla 3 recoge la casuística encontrada en la muestra de afectados a este respecto. Como se observa hay una gran heterogeneidad en las problemáticas a las que se enfrentan, a diferencia de otras investigaciones que se limitan a trabajar exclusivamente con un grupo de afectados (P.e. Pacientes de cáncer).

Tabla 3. Hecho traumático al que se enfrentan los afectados.

TRAUMA	Frecuencia	Porcentaje
2 abortos, 11 y 7semanas	1	1,2
2 hijos sordos	1	1,2
Abandono de los padres	1	1,2
Abuso de mi hija por parte de un familiar	1	1,2
Abusos sexuales	1	1,2
Abusos sexuales de niño	2	2,4

Afectado VIH	1	1,2
Alcohólico	1	1,2
Alejarme de mi hijo judicialmente	1	1,2
Enfermo terminal necesitado de trasplante con disfunciones físicas y mentales	1	1,2
Atentado terrorista	1	1,2
Cáncer de colon, aneurisma de aorta abdominal	1	1,2
Cáncer de mama	3	3,7
Depresión	3	3,7
Diabetes Mellitus a los 12 años	1	1,2
Divorcio muy conflictivo	1	1,2
Enfermedad Crónica (Hidrosadenitis)	1	1,2
Enfermedad de Behçet	1	1,2
Enfermedad de Crohn	1	1,2
Enfermedad de un hijo	2	2,4
Enfermedad degenerativa con gran dependencia	2	2,4
Enfermedad incurable con abscesos con fuerte dolor y en ocasiones invalidez	1	1,2
Esclerosis Múltiple	5	6,1
Fallecimiento de mi hija por TGA con 10 días de vida)	1	1,2
Familiar de enferma de Alzheimer (su madre) durante 12 años	1	1,2
Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica	3	3,7
Hijo con diabetes desde los 16 meses	1	1,2
Hijo discapacitado	1	1,2
Infarto de Miocardio, 3 stents y aorta con ateromas	1	1,2
Insuficiencia renal crónica. Trasplantado	2	2,4
Laringectomizada	1	1,2
Lesión medular	1	1,2
Leucemia	1	1,2
Malos tratos psicológicos y físicos familiares	1	1,2
Maltrato parental	2	2,4
Maltrato psicológico por parte de la pareja	1	1,2
Menor tutelado víctima de malos tratos	1	1,2

Muerte de la pareja	2	2,4
Muerte intrauterina primera hija en la semana 39	1	1,2
Osteocondroma múltiple congénita	1	1,2
Parálisis cerebral (manteniendo capacidad cognitiva)	1	1,2
Parricidio	1	1,2
Perdida de hermanos en accidente de tráfico	2	2,4
Perdida de familiares por enfermedad de cáncer terminal	2	2,4
Pérdida de miembros superiores por accidente laboral	1	1,2
Pérdida del marido, se ahorcó	1	1,2
Problemas con la tutela de los hijos	1	1,2
Secuestro parental	2	2,4
Separación conflictiva, SAP con hijos por medio	3	3,7
Síndrome de Arnold Chiari	5	6,1
Sordo total	2	2,4
Suicidio de su madre con fuerte depresión	1	1,2
Violación en la infancia	1	1,2
Violencia sufrida	2	2,4
Viuda a los 21 años con bebe de 5 meses	1	1,2
Total	82	100,0

Análisis

Para este estudio se realizaron tres tipos de análisis de datos a través del programa estadístico SPSS. En primer lugar se realizó un estudio descriptivo de las escalas contempladas en ambos cuestionarios (FPSA y NCSA) para la muestra global y para cada grupo por separado (profesionales y afectados). El objetivo de este análisis era comprobar qué aspectos de los considerados en ambos cuestionarios eran considerados como más relevantes en ambos grupos. Este análisis se completo fijando los intervalos para las medidas del tamaño del efecto (d de Cohen, 1992) en cada caso. En segundo lugar, se realizó una prueba T de Student para comparar dos muestras independientes con el fin de comprobar si en las escalas que analiza

cada cuestionario (FPSA y NCSA) existen diferencias significativas entre la importancia concedida por los profesionales y la otorgada por los propios afectados, en este caso también se acompañó al criterio de la significación estadística con un criterio de significación práctica (el intervalo para los tamaños del efecto). Finalmente, se realizó un análisis correlacional empleando como estadístico el coeficiente de correlación de Pearson para determinar cual era el grado de relación entre las escalas consideradas en cada cuestionario (FPSA y NCSA). Estos análisis se realizaron por separado para el grupo de profesionales y para el grupo de afectados.

5. Resultados

5.1.- Análisis descriptivo del FPSA

	GLOBAL		PROFESIONALES		AFECTADOS	
	(185)		(103)		(82)	
	M	D.t	M	D.t	M	D.t
Valores, principios, ética	3,964	,707	3,876	,684	4,073	,724
Aceptación	3,922	,635	3,915	,635	3,931	,640
Adaptación	3,891	,747	3,968	,650	3,793	,847

Control interno	4,105	,646	4,170	,578	4,024	,719
Creatividad	3,867	,707	3,786	,675	3,967	,738
Esperanza	4,059	,645	4,065	,594	4,053	,708
Espiritualidad	3,465	,847	3,437	,740	3,500	,969
Habilidades Sociales	3,540	,652	3,476	,660	3,620	,638
Inteligencia Emocional	4,000	,561	4,026	,510	3,967	,620
Ocio	3,503	,674	3,495	,599	3,512	,761
Optimismo	3,977	,553	3,969	,535	3,988	,578
Relaciones sociales	4,059	,601	4,092	,548	4,018	,664
Sentido del humor	4,016	,834	4,005	,759	4,030	,924
Congruencia	4,195	,577	4,175	,550	4,220	,612

Tal y como se desprende de la tabla anterior todas las escalas del FPSA obtuvieron medias muy elevadas en cuanto a la importancia de cada una de ellas, y con muy poca variabilidad, como se desprende de las reducidas desviaciones típicas. Tanto para la muestra global, como para la de profesionales y para la de afectados, la máxima importancia se encontró en la escala de Congruencia y la mínima (aún siendo muy elevada) se encontró para Espiritualidad. Sin embargo, los tamaños del efecto máximos, que fueron precisamente las d de Cohen calculadas para la diferencia entre estas dos escalas fueron, muy elevados: un valor de $d = 1,01$ para la muestra total, un valor de $d = 1,14$ para la muestra de profesionales y un valor de $d = 0,89$ para la muestra de afectados.

A partir de la información contenida en la tabla anterior se podría elaborar un ranking con, por ejemplo, las cinco primeras escalas en orden de importancia, tanto para los profesionales como para los afectados. La tabla siguiente recogería este hipotético ranking. Conviene destacar que todas las escalas presentes en la misma tuvieron un promedio de importancia superior a 4.

PROFESIONALES	AFECTADOS
1º Congruencia	1º Congruencia
2º Control Interno	2º Valores, principios, ética
3º Relaciones Sociales	3º Esperanza
4º Esperanza	4º Sentido del Humor
5º Sentido del Humor	5º Control Interno

5.2. Análisis descriptivo del NCSA

	GLOBAL		PROFESIONALES		AFECTADOS	
	(185)		(103)		(82)	
	M	D.t	M	D.t	M	D.t
Valores, principios, ética	3,852	,644	3,797	,657	3,922	,624
Aceptación	3,982	,699	4,003	,698	3,955	,704

Adaptación	3,877	,581	3,862	,600	3,894	,560
Control interno	4,057	,517	4,080	,484	4,027	,557
Creatividad	3,999	,607	3,983	,570	4,018	,652
Esperanza	4,288	,536	4,322	,493	4,244	,586
Espiritualidad	3,400	,952	3,330	,845	3,488	1,071
Habilidades Sociales	3,946	,545	3,984	,537	3,898	,554
Inteligencia Emocional	3,985	,570	3,982	,570	3,990	,574
Ocio	3,038	1,172	2,932	1,096	3,171	1,255
Optimismo	4,268	,550	4,221	,525	4,327	,577
Relaciones sociales	4,092	,677	4,034	,718	4,165	,619
Sentido del humor	4,038	,734	4,005	,723	4,079	,751
Congruencia	4,107	,606	4,103	,587	4,112	,633

Tal y como se desprende de la tabla anterior todas las escalas del NCSA obtuvieron medias muy elevadas en cuanto a la importancia de cada una de ellas, y con muy poca variabilidad, aunque sensiblemente superior a la observada en las escalas del cuestionario FPSA. Tanto para la muestra global, como para la de profesionales la máxima importancia se encontró en la escala de Esperanza, mientras que para la de afectados, la máxima importancia se encontró en la escala de Optimismo. La mínima importancia (aún siendo también relativamente elevada) se encontró para Ocio. Sin embargo, los tamaños del efecto máximos, que fueron precisamente las *d* de Cohen calculadas para la diferencia entre estas dos escalas fueron, fueron muy elevados: un valor de $d = 1,37$ para la muestra total, un valor de $d = 1,64$ para la muestra de profesionales y un valor de $d = 1,18$ para la muestra de afectados.

A partir de la información contenida en la tabla anterior se podría elaborar un ranking con, por ejemplo, las cinco primeras escalas en orden de importancia, tanto para los profesionales

como para los afectados. La tabla siguiente recogería este hipotético ranking. Conviene destacar que todas las escalas presentes en la misma tuvieron un promedio de importancia superior a 4.

PROFESIONALES	AFECTADOS
1º Esperanza	1º Optimismo
2º Optimismo	2º Esperanza
3º Congruencia	3º Relaciones Sociales
4º Control Interno	4º Congruencia
5º Relaciones Sociales	5º Sentido del Humor

5.3. Comparación entre profesionales y afectados en las escalas del FPSA

		M	D.T	t	p	d
Valores, principios, ética	Profesionales	15,505	2,736			
	Afectados	16,293	2,895	-1,896	,060	0,281
Aceptación	Profesionales	31,320	5,076	-,173	,862	

	Afectados	31,451	5,121			
Adaptación	Profesionales	15,874	2,600			
				1,597	,112	
	Afectados	15,171	3,388			
Control interno	Profesionales	16,680	2,310			
				1,527	,128	
	Afectados	16,098	2,874			
Creatividad	Profesionales	11,359	2,024			
				-1,739	,084	
	Afectados	11,902	2,214			
Esperanza	Profesionales	12,194	1,783			
				,124	,901	0,018
	Afectados	12,159	2,123			
Espiritualidad	Profesionales	6,874	1,480			
				-502	,616	
	Afectados	7,000	1,937			
Habilidades Sociales	Profesionales	24,330	4,618			
				-1,501	,135	
	Afectados	25,341	4,467			
Inteligencia Emocional	Profesionales	24,155	3,061			
				,703	,483	
	Afectados	23,805	3,720			
Ocio	Profesionales	10,485	1,798			
				-170	,865	
	Afectados	10,537	2,284			
Optimismo	Profesionales	23,816	3,208			
				-226	,821	
	Afectados	23,927	3,470			
Relaciones sociales	Profesionales	32,738	4,381			
				,830	,408	
	Afectados	32,146	5,310			
Sentido del humor	Profesionales	8,010	1,518			
				-207	,836	
	Afectados	8,061	1,848			

Congruencia	Profesionales	16,699	2,200		
	Afectados	16,878	2,446	-,523	,602

Como se observa en la tabla, no se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos en ninguna escala y los tamaños del efecto estuvieron comprendidos entre un valor mínimo de d de 0,018 para las diferencias en Esperanza y un valor máximo de d de 0,281 para las diferencias en valores, que se puede considerar de magnitud reducida.

5.4. Comparación entre profesionales y afectados en las escalas del NCSA

		M	D.T	t	p	d
Valores, principios, ética	Profesionales	53,157	9,194			
	Afectados	54,902	8,740	-1,308	,192	
Aceptación	Profesionales	12,010	2,093			
	Afectados	11,866	2,113	,462	,644	
Adaptación	Profesionales	23,175	3,599			
	Afectados	23,366	3,361	-,369	,712	
Control interno	Profesionales	57,117	6,780			
	Afectados	56,383	7,805	,682	,496	
Creatividad	Profesionales	15,932	2,281			
	Afectados	16,073	2,609	-,386	,700	
Esperanza	Profesionales	21,612	2,466			
	Afectados	21,220	2,931	,988	,325	
Espiritualidad	Profesionales	6,660	1,689			
	Afectados	6,976	2,143	-1,120	,264	

Habilidades Sociales	Profesionales	31,874	4,295			
	Afectados	31,183	4,434	1,071	,285	
Inteligencia Emocional	Profesionales	27,874	3,989			
	Afectados	27,927	4,015	-,090	,929	
Ocio	Profesionales	2,932	1,096			
	Afectados	3,171	1,255	-1,379	,169	0,204
Optimismo	Profesionales	21,107	2,627			
	Afectados	21,634	2,883	-1,299	,196	
Relaciones sociales	Profesionales	8,068	1,437			
	Afectados	8,329	1,238	-1,306	,193	
Sentido del humor	Profesionales	8,010	1,445			
	Afectados	8,159	1,503	-,684	,495	
Congruencia	Profesionales	20,515	2,933			
	Afectados	20,561	3,167	-,103	,918	0,015

Como se observa en la tabla, no se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos en ninguna escala y los tamaños del efecto estuvieron comprendidos entre un valor mínimo de d de 0,015 para las diferencias en Congruencia y un valor máximo de d de 0,204 para las diferencias en Ocio, que se pueden considerar de magnitud reducida.

5.5. Matriz de correlaciones en el FPSA (profesionales diagonal superior y afectados diagonal inferior)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

1		,722	,649	,555	,583	,486	,478	,755	,521	,448	,571	,585	,410	,781
2	,585		,677	,571	,562	,584	,409	,749	,650	,328	,641	,629	,346	,686
3	,748	,623		,524	,538	,414	,197	,659	,626	,470	,417	,488	,269	,655
4	,639	,628	,683		,337	,325	,286	,649	,535	,302	,548	,569	,345	,604
5	,628	,503	,552	,498		,413	,356	,681	,673	,364	,453	,365	,174	,529
6	,587	,520	,570	,698	,537		,400	,513	,462	,432	,608	,485	,423	,385
7	,552	,478	,344	,341	,325	,375		,437	,249	,314	,470	,272	,228	,229
8	,679	,543	,530	,697	,549	,666	,496		,723	,528	,635	,708	,387	,697
9	,784	,569	,635	,725	,594	,636	,403	,740		,408	,494	,520	,147	,572
10	,405	,404	,448	,577	,489	,606	,254	,581	,547		,403	,509	,541	,332
11	,623	,724	,697	,700	,502	,751	,463	,606	,676	,468		,534	,361	,507
12	,671	,497	,672	,721	,334	,593	,362	,705	,711	,581	,532		,493	,463
13	,442	,429	,416	,564	,357	,567	,397	,492	,530	,554	,440	,623		,245
14	,758	,734	,747	,667	,511	,669	,386	,537	,692	,430	,748	,628	,466	

1: Valores, principios, ética; 2: Aceptación; 3: Adaptación; 4: Control Interno; 5: Creatividad; 6: Esperanza; 7: Espiritualidad; 8: Habilidades sociales; 9: Inteligencia emocional; 10: Ocio, 11: Optimismo; 12: Relaciones sociales; 13: Sentido del humor; 14: Congruencia

5.6. Matriz de correlaciones en el NCSA (profesionales diagonal superior y afectados diagonal inferior)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1		,753	,650	,737	,681	,556	,557	,843	,760	,688	,604	,710	,656	,815
2	,635		,613	,734	,631	,506	,467	,723	,754	,581	,570	,652	,512	,748
3	,735	,683		,778	,621	,647	,323	,703	,728	,533	,676	,561	,482	,723
4	,704	,604	,774		,734	,748	,340	,868	,826	,522	,761	,679	,547	,845
5	,700	,568	,680	,720		,584	,317	,732	,716	,508	,675	,510	,628	,707
6	,659	,563	,616	,682	,621		,264	,602	,618	,425	,681	,475	,510	,598
7	,605	,457	,428	,275	,305	,368		,435	,484	,400	,362	,385	,355	,344
8	,792	,564	,762	,804	,691	,665	,471		,774	,608	,709	,737	,654	,827
9	,687	,495	,736	,732	,585	,534	,402	,805		,473	,679	,569	,585	,765
10	,547	,339	,380	,363	,381	,235	,401	,460	,426		,425	,489	,372	,425
11	,687	,707	,703	,700	,658	,765	,408	,709	,592	,410		,570	,630	,684
12	,729	,527	,603	,521	,684	,633	,389	,652	,564	,281	,643		,547	,636
13	,633	,536	,587	,593	,573	,651	,434	,776	,679	,352	,695	,668		,547
14	,714	,558	,761	,837	,675	,584	,239	,794	,822	,420	,654	,589	,604	

1: Valores, principios, ética; 2: Aceptación; 3: Adaptación; 4: Control Interno; 5: Creatividad; 6: Esperanza; 7: Espiritualidad; 8: Habilidades sociales; 9: Inteligencia emocional; 10: Ocio, 11: Optimismo; 12: Relaciones sociales; 13: Sentido del humor; 14: Congruencia

Tal y como se observa en las dos tablas anteriores las escalas contempladas en ambos cuestionarios (FPSA y NCSA) presentan un patrón de solapamiento positivo. Es decir, tienden a correlacionar de forma positiva y significativa, estando la magnitud de la mayoría de las correlaciones por encima del 0.5. Además, es interesante contrastar que el patrón de correlaciones es muy similar en la muestra de profesionales y en la de afectados.

6.- ANÁLISIS DE DATOS Y CONCLUSIONES

Permítasenos realizar unas Tablas que sólo buscan ser pedagógicamente visuales para el lector, siendo conscientes de que en este caso el criterio estrictamente científico cede en su rigor, en aras de una mejor comprensión.

Puntuamos con 5 la Escala más elegida, con 4 la segunda y así hasta 1 punto la quinta.

Observemos la sumativa de factores que tanto profesionales como afectados estiman son relevantes para ayudar a sobreponerse ante las graves adversidades de la vida.

6.1. F.P.S.A.

CONGRUENCIA	= 10 puntos (5 de profesionales + 5 de afectados).
CONTROL INTERNO	= 5 puntos (4 de profesionales + 1 de afectados).
ESPERANZA	= 5 puntos (2 de profesionales + 3 de afectados).
VALORES, PRINCIPIOS, ÉTICA	= 4 puntos (0 de profesionales + 4 de afectados)
SENTIDO DEL HUMOR	= 3 puntos (1 de profesionales + 2 de afectados)
RELACIONES SOCIALES	= 3 puntos (3 de profesionales + 0 de afectados)

Apreciemos ahora las nuevas cualidades que desarrollan las personas para superar o sobrevivir el hecho traumático, sumando las apuntadas por profesionales y afectados.

6.2. N.C.S.A.

ESPERANZA	= 9 puntos (5 de profesionales + 4 de afectados).
OPTIMISMO	= 9 puntos (4 de profesionales + 5 de afectados).
CONGRUENCIA	= 5 puntos (3 de profesionales + 2 de afectados)
RELACIONES SOCIALES	= 4 puntos (1 de profesionales + 3 de afectados)
CONTROL INTERNO	= 2 puntos (2 de profesionales + 0 de afectados)
SENTIDO DEL HUMOR	= 1 punto (0 de profesionales + 1 de afectados)

Veamos las elecciones que realizan.

6.3. PROFESIONALES

CONGRUENCIA	= 8 puntos (5 en FPSA + 3 en NCSA)
ESPERANZA	= 7 puntos (2 en FPSA + 5 en NCSA)
CONTROL INTERNO	= 6 puntos (4 en FPSA + 2 en NCSA)
RELACIONES SOCIALES	= 4 puntos (3 en FPSA + 1 en NCSA)
OPTIMISMO	= 4 puntos (0 en FPSA + 4 en NCSA)
SENTIDO DEL HUMOR	= 1 punto (1 en FPSA + 0 en NCSA)

6.4. AFECTADOS

CONGRUENCIA	= 7 puntos (5 en FPSA + 2 en NCSA)
ESPERANZA	= 7 puntos (3 en FPSA + 4 en NCSA)
OPTIMISMO	= 5 puntos (0 en FPSA + 5 en NCSA)
VALORES, PRINCIPIOS, ÉTICA	= 4 puntos (4 en FPSA + 0 en NCSA)

RELACIONES SOCIALES	= 3 puntos (0 en FPSA + 3 en NCSA)
SENTIDO DEL HUMOR	= 3 puntos (2 en FPSA + 1 en NCSA)
CONTROL INTERNO	= 1 punto (1 en FPSA + 0 en NCSA)

Por último una visión general de las 7 escalas reconocidas como trascendentes por afectados y profesionales, que incluyen los factores que estiman permiten afrontar las adversidades de la vida y sobreponerse o sobrellevarlas.

6.5. ESCALAS MAS VALORADAS

CONGRUENCIA	15 puntos (10 FPSA + 5 NCSA) // (8 profesionales + 7 afectados)
ESPERANZA	14 puntos (5 FPSA + 9NCSA) // (7 profesionales + 7 afectados)
OPTIMISMO	9 puntos (0 FPSA + 9 NCSA) // (4 profesionales + 5 afectados)
CONTROL INTERNO	7 puntos (5 FPSA + 2 NCSA) // (6 profesionales + 1 afectados)
RELACIONES SOCIALES	7 puntos (3 FPSA + 4 NCSA) // (4 profesionales + 3 afectados)
SENTIDO DEL HUMOR	4 puntos (3 FPSA + 1 NCSA) // (1 profesionales + 3 afectados)
VALORES, PRINCIPIOS, ÉTICA	4 puntos (4 FPSA + 0 NCSA) // (0 profesionales + 4 afectados)

INTERPRETACIÓN

Las 14 escalas (Valores, principios, ética. Aceptación. Adaptación. Control interno. Creatividad. Esperanza. Espiritualidad. Habilidades sociales. Inteligencia emocional. Ocio. Optimismo. Relaciones Sociales. Sentido del humor y Congruencia) que componen el Cuestionario FPSA, obtuvieron como era de esperar medias muy elevadas entendidas como importantes en sí mismas y cada una de ellas. Esto acontece tanto para la muestra global, como para la de profesionales, como en la de afectados y eso es así pues la elaboración del cuestionario se realizó tras analizar otras pruebas publicadas con anterioridad, a lo que hay que añadir que los ítems se redactaron tras cientos de entrevistas con afectados, a lo que hay que sumar que se sonsacaron factores relevantes descritos en libros publicados por personas que

habían sufrido hechos traumáticos relevantes. Para aquilatar la prueba esta fue modificada y adaptada tras el pasaje a una víctima de terrorismo, un afectado de cáncer y uno de esclerosis múltiple.

Sabedores de que la prueba se compone de ítems relevantes, cabía esperar a los resultados para comprobar si las escalas aún siendo todas significativas se ordenaban en un rango discriminativo de importancia. Y así ha sido, destacando por su relevancia la Congruencia, máxima para profesionales y afectados, lo cual resulta determinante.

Existe acuerdo entre afectados y profesionales en que la Esperanza, el Sentido del Humor y el Control Interno son factores positivos que engloban cogniciones y conductas que ayudan a sobreponerse de las zancadillas de la vida

Los afectados incluyen asimismo los valores, principios, ética mientras que los profesionales las Relaciones Sociales.

Resulta relevante subrayar la gran coincidencia entre afectados y profesionales, lo que acrecienta la verosimilitud y credibilidad de las respuestas y la significación de las mismas.

Dejemos apuntado que los afectados entienden relevante los valores y principios con los que cuentan antes de producirse el hecho traumático, para enfrentar el mismo. Esta es una percepción íntima relevante no destacada por los profesionales que por contra estiman importantes las relaciones sociales (las cuales serán señaladas por ambos colectivos en el Cuestionario NCSA). Este tipo de distinguos nos parece permitirán a profesionales y afectados conocerse aún más, cuando analicen este estudio que ve la luz gracias a su desinteresada contribución.

Respecto al Cuestionario NCSA (nuevas cualidades implementadas para superar las adversidades), encontramos de nuevo que todas las escalas obtienen medias muy elevadas, lo que refleja la importancia de cada una de ellas, dada su elaboración antes descrita.

Existe un acuerdo en afectados y profesionales relativo a la importancia del Optimismo y la Esperanza. Entendiendo asimismo ambos colectivos la necesidad de subrayar la Congruencia y las Relaciones Sociales.

Destacamos la coincidencia en las apreciaciones de afectados y profesionales lo que potencia sobremano las conclusiones. Queda meridianamente claro que se conocen bien, que se transmiten percepciones, racionalizaciones y sentimientos.

Sigamos interpretando los datos.

Tanto para profesionales, como para afectados el constructo más relevante para afrontar hechos dolorosos es la Congruencia, es decir actuar coherentemente con lo que se piensa y propone.

Entienden ambos colectivos que una vez producido el trauma, para sobrevivir al mismo la cualidad que desarrollan las personas es la Esperanza, o lo que es similar a confiar en alcanzar objetivos y recibir refuerzos positivos, trabajando para facilitarlos y el Optimismo, entendida como una actitud positiva en el presente y esperanzada hacia el futuro.

Fijémonos bien en que existe un acuerdo total entre afectados y profesionales, lo que determina la convicción de la siguiente afirmación: Se precisa contar con Congruencia para afrontar hechos traumáticos e implementar ulteriormente Esperanza y Optimismo, para superarlos.

Obviamente estoy reseñando en la interpretación que realizo, lo más significativo, dejando al lector interesado que aprecie en las tablas aspectos no tan relevantes pero ciertamente interesantes.

Destacaremos que junto a la importancia superlativa que se ha considerado de la Congruencia y la Esperanza, le sigue el Optimismo. Resultando asimismo relevante el Control Interno, entendido como conseguir manejar las necesidades y contener los deseos e impulsos cuando la situación lo requiere; y las Relaciones Sociales, la interacción y apoyo mutuo con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y conocidos.

Se valora pero sin destacar el Sentido del Humor y los Valores, principios y ética.

Y dentro de la importancia que todas las escalas reciben, quedan en un segundo plano la Aceptación; la Adaptación; la Creatividad; la Espiritualidad; las Habilidades Sociales; la Inteligencia Emocional y el Ocio.

Vayamos ahora a un análisis más detallado fijándonos en los ítems que obviamente conforman las escalas antes descritas. Recordemos que tanto afectados, como profesionales podían puntuar de 1 a 5 cada ítem, pues el que menos puntos obtiene (548) en el FPSA (factores protectores y de capacidades relevantes con los que cuenta una persona antes de

producirse el hecho traumático y que son considerados positivos para ayudar a sobreponerse ante las adversidades de la vida) es “ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás”, otro muy poco puntuado (555) “creencia religiosa. Creer que existe algo superior que da forma o determina nuestra conducta y nos protege”. Asimismo alcanza poca puntuación (581) “Capacidad para liderar y animar el grupo del que se es miembro”. Tampoco es puntuado alto (598) “Practicar deporte”.

Si seguimos hacia arriba y dando un gran salto, vemos que afectados y profesionales han puntuado con 801 puntos “Capacidad para enfrentarse a los problemas del día a día”. Con 810 “Disfrutar de lo que la vida le da. Capacidad para persistir en una actividad aunque existan obstáculos”. También obtiene 810 “Quererse a uno mismo”. Alcanza los 811 “Confianza en uno mismo”. “Poseer una visión positiva y esperanzadora del futuro” llega a los 813 puntos. Son 817 los atribuidos a “Contar con el apoyo de la familia y dedicarle tiempo”. Y el más puntuado con 822 puntos es: “Contar con proyectos de vida”.

Deseo reflejar que los afectados puntúan también como importante contar con “Cosechar y multiplicar sentimientos positivos” y “Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan”, como fortalezas para afrontar situaciones objetivamente difíciles y dolorosas.

Pasemos ahora a reseñar los ítems que puntúan afectados y profesionales en el cuestionario NCSA, que aprecia las nuevas cualidades que desarrollan las personas para no dejarse abatir y superar la adversidad después de producirse el hecho traumático. El menos puntuado (562) es “Apreciar el arte”. Con 568 “Profunda vida espiritual”.

Veamos ahora los ítems más puntuados, con 802 puntos “Aceptación personal”. Con 803 “Luchar”. Con 808 “Mirar al lado positivo”. Con 810 “Desarrollo de la autoestima”. También con 810 “Creer en sí mismo”. Con 814 puntos “No tirar la toalla (no desfallecer)”. “Afrontar los problemas” alcanza los 820 y el más puntuado con 831 es: “Proponerse vivir”.

Dejar constancia de que los afectados también estiman relevante “Compartir felicidad”.

En síntesis ni antes ni después del hecho traumático se da relevancia a la creencia religiosa. Apreciar el arte y/o practicar deporte tampoco resulta significativo por relevante.

Fijémonos en que la máxima puntuación la alcanza "Contar con proyectos de vida" antes del trauma y "Proponerse vivir" después del mismo. Esta concordancia definitiva, no precisa interpretación, sino reconocimiento y aplauso.

Asimismo se ratifica la importancia antes y después del descalabro existencial de una correcta autoestima, capacidad de afrontamiento y lucha, saber mirar el lado positivo de la vida.

Percibimos una gran coherencia y consistencia en las respuestas de ambos cuestionarios y una coincidencia digna de ser destacada entre afectados y profesionales, lo que indica que se conocen mucho y realizan un verdadero análisis de realidad.

Creo que la concordancia con los afectados, permite un reconocimiento desde estas páginas a tan magníficos e implicados profesionales.

Invito a releer al lector los ítems más puntuados en los dos cuestionarios, para que capten la evolución natural desde una coherencia ejemplar.

En este punto creo que el esfuerzo realizado ha merecido la pena. Constató la buena fiabilidad de los cuestionarios. Subrayo que el sentido de la ciencia es servir de ayuda, en ocasiones como paliativo. Este estudio toca vidas.

Comparto con Vd. que el otro es esencial, es lo esencial. La importancia de el otro.

Y es que la vida se mide por lo realizado. "Un tallo de hierba es el jornal de las estrellas" (Whitman).

ALGUNAS LECCIONES OBTENIDAS DEL TRABAJO EMPÍRICO

Hemos de transmitir a nuestros niños, ya sean hijos, nietos, alumnos, un proyecto de vida, una razón de ser, de estar en el mundo, un objetivo que cumplir, una ilusión.

Tenemos que formar actitudes positivas, capacitadas para valorar la existencia, con un componente grande de gratitud y agradecimiento.

Formemos caracteres tenaces, persistentes, con alto grado de resistencia a la frustración, predispuestos a luchar, a no rendirse, a afrontar los problemas, a superar los obstáculos.

Hemos de potenciar y multiplicar los sentimientos positivos, la vivencia favorable respecto a las intenciones ajenas, el mirar al futuro con optimismo. El agrado por compartir felicidad.

Resulta fundamental que desde que cuentan con pocos años se responsabilicen de sus propios actos, para ello hay que permitirles la necesaria autonomía para afrontar las dificultades cotidianas.

Nuestros niños y jóvenes han de asumir (interiorizar) que en gran medida el futuro lo construyen ellos mismos con sus actitudes y conductas.

Deberán desplegar energía y entusiasmo, actividad y capacidad anticipatoria.

Han de tener confianza en sí mismos y quererse (sin caer en el narcisismo o la estúpida prepotencia).

Eduquemos en el control interno, el autogobierno, la convicción de que la vida se conduce desde dentro. Que aprendan a no desfallecer, a no rendirse.

Propiciemos que establezcan vínculos estrechos con miembros familiares, que generen y mantengan estables relaciones sociales.

Eduquémosles en la esperanza, en el optimismo como forma de vivir la vida, de disfrutar, de superar situaciones adversas, una actitud en positivo.

Potenciamos la coherencia entre lo que piensan y actúan, una congruencia que permite una globalidad, una consistencia, un equilibrio, una posición estable, un reforzamiento ante uno mismo y los demás.

Hagamos que la vida sea sentida, respetada, apreciada, que se motiven elaborando planes que puedan ser repensados, reajustados, variados, pero siempre mirando al mañana ilusionada e ilusionantemente.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association, *DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Masson, Barcelona, 2002.
- Bas, F. y Andrés, V., «Evaluación de procesos y constructos psicológicos de la depresión», en G. Buela-Casal, V. E. Caballo y J. C. Sierra (dirs.), *Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud*, Siglo XXI, Madrid, 1996, pp. 227-267.
- Bonanno, G. A., «Loss, Trauma and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?», en *American Psychologist*, n.º 59 (1), 2004, pp. 20-28.
- Carver, C. S., y Scheier, M., «Optimism», en Lopez S. J y Snyder C. R. (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Nueva York, 2003, pp. 231-243.
- Casullo, M. M., *La capacidad de perdonar*, Facultad de Psicología de Buenos Aires, Departamento de Publicaciones, Buenos Aires, 2004.
- Costa, M. y López, E., *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*, Pirámide, Madrid, 1996.
- Csikszentmihalyi, M., *Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la intención*, Paidós, Barcelona, 1998.
- Cuadra, H. y Florenzano, R., «El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva», en *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, n.º 12 (1), 2003, pp. 83-96.
- Cyrlunik, B., *El realismo de la esperanza*, Gedisa, Barcelona, 2004.
- Davis, M. H., McKay, M. y Eshelman, E. R., *Técnicas de autocontrol emocional*, Martínez Roca, Barcelona, 1985 (original de 1982).
- Echeburúa, E., «Evaluación psicológica de los trastornos de ansiedad», en G. Buela-Casal, V. E. Caballo y J. C. Sierra (dirs.), *Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud*, Madrid: Siglo XXI, Madrid, 1996, pp. 131-160.
- Endler, N. S. y Parker, J. D., «Multidimensional Assessment of Coping: a Critical Evaluation», en *Journal of Personality and Social Psychology*, n.º 58, 1990, pp. 844-854.
- Folkman, S. y Lazarus, R. S., «An Analysis of Coping in Middle-Aged Community Sample», en *Journal of Health and Social Behavior*, n.º 21, 1980, pp. 219-239.

- Folkman, S. y Moskowitz, J. T., «Positive Affect and the Other Side of Coping», en *American Psychologist*, n.º 55 (6), 2000, pp. 647-654.
- , «Stress, Positive Emotion, and Coping», en *Current Directions in Psychological Science*, n.º 9, 2000, pp. 115-118.
- Forés, A. Grané, J., *La resiliencia*, Plataforma Editorial, Barcelona, 2008.
- Frankl, V., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1979.
- Goleman, D., *Inteligencia emocional*, Vergara, Buenos Aires, 1996.
- Henderson-Grotberg, E., «Nuevas tendencias en resiliencia», en A. Melillo, y E. Suárez Ojeda, *Resiliencia*, Paidós, Buenos Aires, 2002.
- Holmes, T. H. y Rahe, R. H., «The Social Readjustment Rating Scale», en *Journal of Psychosomatic Research*, n.º 11, 1967, pp. 213-218.
- Jahoda, M., *Current Concepts of Positive Mental Health*, Basic Books, Nueva York, 1958.
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E., *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*, Paidós, Buenos Aires, 2001.
- Millon, T. y Davis, R., *Personality Disorders in Modern Society*, J. Wiley & Sons, Nueva York, 2000.
- Nakamura, J. y Csikszentmihalyi, M., «The Concept of Flow», en C. R. Snyder y S. J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Nueva York, 2002, pp. 89-105.
- Organización Mundial de la Salud, *CIE 10 Trastornos mentales y del comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico*, Meditor, Madrid, 1992.
- Pérez-Sales, P. y Vázquez, C., «Emociones positivas, trauma y resistencia», en *Ansiedad y Estrés*, n.º 9 (2-3), 2003, pp. 235-254.
- Peterson, C., y Seligman, M., *The VIA Classification of Strengths*, Values in Action Institute, Cincinnati, 2002.
- Reivich, L., y Gillham, J., «Learned Optimism: The Measurement of Explanatory Style», en S. J. López y C. R. Snyder, *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, American Psychological Association, Washington, 2003, pp. 57-74.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. y Bridges, M. W., «Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): a Reevaluation of the Life Orientation Test», en *Journal of Personality and Social Psychology*, n.º 67, 1994, pp. 1063-1078.

- Seligman, M., «Positive Psychology: Fundamental Assumptions», en *Psychologist*, n.º 16 (3), 2003b, pp. 126-127.
- , *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, W. H. Freeman, San Francisco, 1975.
- , «Building Human Strength. Psychology's Forgotten Mission», en *APA Monitor*, 1998, n.º 28, (1).
- , «Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy», en C. R Snyder y S. J. López (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Nueva York, 2000, pp. 3-9.
- Seligman, M. E. P. y Maier, S. F., «Failure to Escape Traumatic Shock», en *Journal of Experimental Psychology*, n.º 74, 1967, pp. 1-9.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K. J., Jaycox, L. H. y Gillham, J., *The Optimistic Child*, Houghton Mifflin, Nueva York, 1995.
- Siedert, A., *La resiliencia: construir en la adversidad*, Alienta, Barcelona, 2007.
- Urra, J., *Psicología y Código Deontológico: Estudio empírico basado en dilemas éticos*, Tesis Doctoral, Universidad de A Coruña, A Coruña, 2007. Publicada por la Universidad. ISBN: 978-84-692-8935-2
- , *SOS... Víctima de abusos sexuales*, Pirámide, Colección «SOS. Psicología Útil», Madrid, 2007.
- , (coord.), *Tratado de Psicología Forense*, Siglo XXI, Madrid, 2002.
- Vanistendael, S., Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guénard, T., y Manciaux, M., *El realismo de la esperanza*, Gedisa, Barcelona, 2004.
- Vázquez, C., «La psicología positiva en perspectiva», en *Papeles del Psicólogo*, n.º 27 (1), 2006, pp. 1-2.
- Vázquez, C. y Hervás G., *Psicología positiva aplicada*, Descleé De Brouwer, Bilbao, 2008.
- D'Zurilla, T. J., *Terapia de resolución de conflictos*, Descleé de Brouwer, Bilbao, 1993 (original de 1986).