



## RESILIENCIA, AFRONTAMIENTO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CLIMA SOCIO-EMOCIONAL DESPUÉS DE LOS ATENTADOS DEL 11 DE MARZO

A. Calderón Prada, A. Espinosa Pezzia y E. M. Techio

Universidad del País Vasco, UPV-EHU

2004, 10(2-3), 265-276

**Resumen:** Utilizando los ítems positivos y benevolentes de la escala de Asunciones Básicas de Janoff-Bulman se construyó un índice de resiliencia. Este se asoció a mayor vivencia de orgullo y percepción de un clima de solidaridad y de emociones positivas en el entorno, como reacción al 11-M. Además se asoció y predijo un estilo de afrontamiento de reconstrucción positiva de la respuesta a los hechos, así como una mayor afectividad positiva, mayor integración y mejor clima socio-emocional percibido a los dos meses. El afrontamiento de reconstrucción positivo de las reacciones intra e interpersonales medió el efecto de la resiliencia en la afectividad positiva. La inferencia de beneficios en la reacción colectiva (ser más solidarios, reforzar la sensibilidad ante la violación de DDHH) medió totalmente la influencia de la resiliencia en la mejora de la percepción del clima emocional a los dos meses. La resiliencia también se asoció a una mayor intensidad de las emociones negativas, a diferencia de la perspectiva de Tugade y Fredrickson (2004). Los resultados se discuten desde la perspectiva de la regulación emocional madura (Labouvie-Vief, 2003). La interrelación y dependencia de los efectos positivos de la resiliencia en el clima social de solidaridad y emociones colectivas positivas se discute desde el marco de la resiliencia como un rasgo disposicional cuyo afrontamiento adaptativo es facilitado por el contexto social.

**Palabras Clave:** Resiliencia, Afrontamiento, Emociones, Afectividad positiva, Clima socio-emocional

**Abstract:** An index of resilience was developed, using the positive and benevolent items of the scale of Basic Assumptions of Janoff-Bulman. This index associated to more experience in proud and a perception of solidarity climate and positive emotions in social environment, as a reaction to March 11<sup>th</sup>. It also correlated and predicted a coping style of positive reconstruction of this events, more positive mood, social integration and better socio-emotional climate, after two months. The coping of positive reconstruction of the intra and interpersonal reactions mediated the effect of the resilience in the positive mood. The inference of benefits in the collective reaction (being more supportive, reinforce the sensibility before human rights violations) completely mediated the influence of the resilience in the improvement of the perception of emotional climate after two months. Also, the resilience was associated to a greater intensity of negative emotions, in contrast with the Tugade y Fredrickson's proposal, (2004). The results are discussed from the mature emotional adaptation perspective (Labouvie-Vief, 2003). The interaction and dependence of the positive effects of the resilience in the social climate of solidarity and positive collective emotions are discussed from the resilience frame as a dispositional trait which adaptative coping is facilitated by the social context.

**Keywords:** Resilience, Coping, Emotions, Positive mood, Socio-emotional climate

**Title:** *Resilience, coping, psychological well-being and socio-emotional climate after the bombing of March 11th*

### Introducción

Cuando las personas se enfrentan a experiencias traumáticas, desarrollan estrategias

orientadas a enfrentar las pérdidas y las situaciones peligrosas y desafiantes. En ese sentido, existen individuos que a pesar de haber enfrentado pérdidas, privaciones o situaciones adversas, parecen recuperarse de estos eventos negativos de manera más efectiva que otros, presentando lo que en psicología se denomina, un afrontamiento

\* Dirigir la correspondencia a: Alicia Calderón Prada, Dpto. de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco. Apartado 726, 20080 San Sebastián (España)  
E-mail: calderon.a@pucp.edu.pe

© Copyright 2004: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*

de tipo *resiliente* (Tugade y Fredrickson, 2004). Los individuos resilientes tienen aproximaciones optimistas, y energéticas hacia la vida, son personas curiosas y abiertas a nuevas experiencias, y están caracterizados por una alta emocionalidad positiva, siendo esto último uno de los aspectos más característicos de la resiliencia psicológica (Tugade y Fredrickson, 2004).

Con relación al rol de las emociones en los procesos de afrontamiento ante situaciones como la del 11 de Marzo del 2004, encontramos que las emociones negativas estrechan el repertorio de pensamiento-acción, preparando a cada individuo a comportarse de una manera específica; mientras que las emociones positivas amplían dicho repertorio de respuesta, expandiendo el rango de cogniciones y comportamientos que vienen a la mente. De este modo, se construyen recursos psicológicos (resiliencia, optimismo y creatividad), físicos (aptitudes físicas, salud y longevidad), intelectuales (conocimiento experto, complejidad intelectual) y sociales (amistades y redes de soporte social) (Tugade y Fredrickson, 2004; Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003).

Lo anterior nos sugiere que la diferencia entre individuos con alta y baja *resiliencia* radica en la capacidad para aprender de los contratiempos y usar este conocimiento para un afrontamiento efectivo. Al parecer las emociones y evaluaciones cognitivas positivas, contribuyen a la habilidad de las personas resilientes para recuperarse rápidamente de la activación emocional negativa (Tugade y Fredrickson, 2004). Una investigación sobre los atentados del 11 de Setiembre del 2001 demostró que los individuos resilientes son capaces de experimentar emociones positivas a pesar de las emociones negativas (Fredrickson *et al.*, 2003). Otro estudio mostró que la capacidad de sentir emociones positivas era el mediador entre la resiliencia y la in-

ferencia de beneficios sobre hechos estresantes y traumáticos. Estas autoras sugieren que el encontrar un significado positivo puede ser el punto de partida más poderoso para la cultivación de emociones positivas en momentos de crisis (Tugade y Fredrickson, 2004). Además, la afectividad positiva refuerza la conexión con otros y los vínculos sociales, lo que facilita generar recursos interpersonales. Este ciclo puede continuar en un espiral dirigido a reforzar el bienestar emocional. Como podemos observar, las evaluaciones positivas tienen beneficios en el bienestar individual. Sin embargo, las autoras afirman que no se debe confundir con el efecto llamado *Polyanna* donde los individuos tienen la tendencia a enfocarse más en información placentera, sin reconocer la severidad de los problemas y sin percibir daño en lo estresante (Tugade y Fredrickson, 2004).

Siguiendo esta tendencia, se ha encontrado que, el percibir un beneficio en un hecho negativo o traumático se asocia a una menor alteración afectiva. En esta línea, el estudio de Fairbanks, Hansen y Fitterling (1991), encontró que los veteranos de guerra que tenían menor sintomatología post-traumática, utilizaban prioritariamente como mecanismo de afrontamiento, el resaltar la parte positiva de las memorias sobre hechos traumáticos de la guerra. Si bien los hechos de esta índole pueden producir una visión negativa de sí mismo y del mundo, también pueden conllevar efectos positivos a nivel personal, interpersonal y social. De alguna manera, los estudios muestran que el 100% de los afectados por algún evento traumático como la violencia colectiva, reportan efectos negativos de lo ocurrido, aunque también un 60% de los afectados informan de efectos positivos (Tedeschi, 1999).

Una forma de reconstrucción del significado del hecho traumático es el reevaluarlo bajo un aspecto positivo personal. De

manera específica, esta estrategia de afrontamiento podría presentarse como: a) un crecimiento personal, que permite aprender sobre las propias capacidades, habilidades y resistencia personal; b) un aumento de la sabiduría y el conocimiento; c) una mejora del conocimiento sobre sí mismo y los otros; d) el aprecio por lo que se tiene y el aprendizaje de las prioridades importantes en la vida, y e) un crecimiento y desarrollo espiritual. Desde el punto de vista interpersonal y social, una catástrofe social puede empeorar la visión del mundo y de los otros, pero también puede tener los siguientes efectos positivos en las relaciones con los otros: a) reunir y acercar a la familia, b) unir a la comunidad, haciéndolos sentirse más cerca; c) provocar una orientación más prosocial, siendo más tolerante y compasivo con los otros, así como valorando el apoyo que estos ofrecen; y d) pensar que los otros pueden beneficiarse de la experiencia propia (McFarland y Alvaro, 2000). Cabe resaltar, que el afrontamiento *resiliente* también puede ser concebido desde un punto de vista colectivo. Con relación a lo anterior, se ha encontrado que entre homosexuales masculinos seronegativos sobrevivientes a la pandemia del VIH en EEUU, la implicación comunitaria se asoció a menor culpa del sobreviviente (Wayment, 2004). Así, la implicación en actividades colectivas, ya sea de ayuda o de participación en la comunidad, es una forma de actividad grupal que ayuda a formular y encontrarle un sentido a los hechos traumáticos colectivos, colaborando con la recuperación ante la pérdida colectiva (Lifton, 1980).

Finalmente, para la presente investigación nos enfocaremos en afrontamientos *resilientes* ante un hecho traumático como el de los atentados terroristas del 11 de marzo en Madrid". Desde el concepto de la resiliencia, las estrategias de afrontamiento positivo serían: la revaloración positiva, afrontamiento enfocado en el problema y la

asignación de significado positivo a eventos ordinarios (Tugade y Fredrickson, 2004).

## Método

### Sujetos

Participaron en este estudio 1793 sujetos (29,5% de hombres), de edades comprendidas entre los 14 y 91 años (Media = 27,94). Un 61,1% eran alumnos universitarios, 27,1% trabajadores, 3,6% trabajaban y estudiaban de manera simultánea, 5,6% eran amas de casa y 2,6% estaban en paro o se encontraban jubilados. Los encuestados fueron alumnos universitarios, así como sus familiares y amigos. De manera más específica, el levantamiento de información se realizó en tres universidades madrileñas (12% de casos distribuidos entre las universidades Complutense, Autónoma y UNED), dos universidades andaluzas (20,6%, Universidad de Granada y Universidad de Málaga), la Universidad de Burgos (26,1%), la Universidad del País Vasco (22,3%), la Universidad de Santiago de Compostela (8,3%), la Universidad Central de Barcelona (7,7%) y la Universidad de Valencia (3,4%). En la muestra nos encontramos con un 2,9% de afectados directos por el atentado, un 70% de los participantes temió por alguien al momento de los atentados y un 28,3% conoce alguien que resultó afectado en los mismos.

### Variables e Instrumentos

*Variables socio-demográficas socio-políticas:* Se indagó sobre el sexo, la edad, la situación laboral la posición ideológica "Estime su grado de simpatía hacia la izquierda o la derecha en el ámbito político" siendo (1) Extrema izquierda (10) Extrema derecha.

*Indicador de Resiliencia elaborado a partir de la Escala de Creencias Básicas*

sobre *Sí mismo, el Mundo, la Gente y el Futuro de Janoff-Bulman* (1992). Para elaborar nuestro indicador de Resiliencia se tomaron 10 ítems de los 16 que conforman la escala de creencias de Janoff Bulman. Esta medida está conformada por los ítems que describen distintos aspectos como optimismo hacia la vida y hacia uno mismo, autoestima alta y recursos cognitivos. Todos ellos se sometieron a un análisis factorial con rotación varimax, el cual arrojó cuatro factores asociados a los conceptos psicológicos descritos líneas arriba, con autovalores mayores a 1.06 y una varianza explicada acumulada de 59,91%. Enunciados del tipo "Ocurren muchas más cosas buenas que malas en el mundo" y "La gente es básicamente buena y agradable", engloban la dimensión de *optimismo hacia el mundo o mundo benevolente* ( $\alpha=.63$ ); por otro lado obtuvimos la dimensión de *optimismo hacia uno mismo o imagen del yo positivo*, conformada por ítems como el siguiente "En el fondo soy una persona con suerte, afortunada" ( $\alpha=.57$ ). La *autoestima* esta reflejada en ítems como "Generalmente trato de obtener lo mejor para mí" y "Estoy muy satisfecho con lo buena persona que soy" ( $\alpha=.44$ ). Finalmente el área de *Percepción de Control* estaba conformada por enunciados que reflejaban capacidad de control de uno mismo, como "Casi siempre realizo un esfuerzo para prevenir las cosas malas que me puedan suceder" ( $\alpha = .40$ ). Las preguntas se responden con una escala tipo Likert que va desde Nunca (1) hasta Siempre (4). El  $\alpha=$  de los ítems que conforman la totalidad del indicador de resiliencia general es de .59.

*Percepción de cohesión social y clima emocional: Escala de Clima Emocional de Páez, Ruiz, Gailly, Kornblit y Wiesenfeld* (1996). Esta escala evalúa, mediante diez enunciados la percepción del clima emocional negativo, positivo y creencias sobre tendencias de acción social funcionales o cohesivas. Tiene una dimensión de emo-

ciones negativas y otra de emociones positivas y cohesión social. En la versión utilizada en la presente investigación se pedía al sujeto que "Evaluara el estado actual de su país" utilizando una escala de 1 a 5 puntos, siendo los extremos "nada=1" y "mucho=5", en relación a la situación económica y el clima o ambiente general afectivo del país. Está compuesto por dos factores, unificando el primero las emociones negativas (Miedo, enojo y tristeza), mientras que el segundo une las emociones positivas (alegría, esperanza) con percepción de un clima social cohesivo (solidaridad, confianza y tranquilidad para hablar). Las propiedades psicométricas, relativas a la fiabilidad y validez transcultural de la escala, pueden consultarse en Páez, Ruiz et al (1996). La escala posee un  $\alpha=.70$  para la dimensión emocional negativo y de .64 para la dimensión emocional positiva y de cohesión.

*Escala Clima Social de de Rivera* (2002): Respecto a la otra medida de clima emocional, se seleccionaron 4 ítems de la Escala de 24 de Clima Emocional debido a su adecuación respecto a las características concretas de los atentados del 11 de marzo. En el primer ítem se les preguntó a los participantes acerca de la inestabilidad de la situación, en el segundo acerca del enfado de la gente y de la resolución violenta de los conflictos, en el tercero acerca del liderazgo negativo y en el cuarto, acerca de la benevolencia de las autoridades. La escala de respuesta era de 5 puntos, (1 = nada y 5 = completamente). Esta escala se aplicó en el tiempo 3, es decir, dos meses después de los atentados. El  $\alpha=$  para esta escala es de .50

Se evaluaron, además, otras variables que señalamos, pero no detallamos, por estar a descritas anteriormente (véase Páez, Martínez-Sánchez Rimé, 2004):

*Auto-estima eficacia personal: Preguntas Diener del World Value Survey de Inglehart.*

*Intensidad de la alteración afectiva: Escala diferencial de emociones de Izard adaptada –DES– (Echebarría Páez, 1989).*

*Afectividad Positiva: Escala PANAS de Watson (Echebarría Páez, 1989).*

*Auto-estima y eficacia personal: Preguntas Diener y del World Value Survey de Inglehart.*

*Integración social I: Escala de Apoyo social subjetivo de Vaux – versión reducida (Basabe, 2003).*

*Integración social II: Escala de Soledad de UCLA – versión reducida en castellano (Moa, 2003).*

*Formas de afrontamiento auto heteropercibidos: Cuestionario de afrontamiento de Basabe et al (2003) adaptado al 11-M.*

*Creencias positivas sobre el yo, los otros el mundo social en relación a los efectos del trauma: Escala de beneficios inferidos de la respuesta a Trauma de Tedeschi adaptada al 11-M (Tedeschi, 1999).*

### *Procedimiento*

Los sujetos fueron alumnos de Psicología de distintas universidades españolas y personas cercanas a ellos. Con el objetivo de estudiar los efectos y reacciones ante el atentado de Madrid, a la semana del 11-Marzo (alrededor del 18 de marzo), a las tres y ocho semanas, los alumnos respondieron a una batería de cuestionarios durante sus clases, y las personas cercanas fueron entrevistadas por ellos mismos. Las preguntas socio-demográficas, de creencias y de afrontamiento se aplicaron la primera semana después del 11-M (algunas pruebas de creencias sólo se aplicaron en algunas universidades y las socio-demográficas en todas por lo que los tamaños de las muestras son diferentes). Las escalas de emociones DES y el afrontamiento altruista y

de reparación simbólica se aplicaron en las tres ocasiones. Las escalas de Apoyo Social Subjetivo de Vaux, de Soledad de UCLA, la auto-estima y control, el PANAS positivo de Watson, se aplicaron a las tres y ocho semanas. Las escalas sobre beneficios inferidos del trauma a las tres semanas. La escala de clima emocional y social de Páez *et al.*, (1996) se aplicaron a la semana y a los dos meses. La escala de clima social de de Rivera (2002), se aplicó a las ocho semanas.

Inicialmente realizamos análisis factoriales de las escalas, siguiendo el procedimiento de componentes principales con rotación Varimax. Es preciso señalar que el número de sujetos excede del número recomendado de sujetos atendiendo al número de ítems del cuestionario de acuerdo al criterio de Kline (1994). Los resultados de estos análisis factoriales y los coeficientes de consistencia interna se han descrito previamente. Luego mediante correlaciones parciales, análisis de varianza y regresiones múltiples estimamos la asociación y el efecto de la *resiliencia* en las emociones, la afectividad positiva, la integración social (apoyo y soledad), beneficios intra personales, afrontamiento, beneficios interpersonales, altruismo y clima social.

## **Resultados**

### *Descriptivos de Resiliencia*

La puntuación media en nuestro indicador de resiliencia fue de 2.52 ( $DT = .33$ ) en una escala de cinco puntos. En base a la mediana de esta variable, dividimos la muestra en dos grupos. El primer grupo obtenido fue denominado de “alta resiliencia” y posee un promedio de 2.81 ( $DT = .21$ ). Los valores de respuesta de este grupo se encuentran entre un rango de 2.6 y 3.8. Mientras que el segundo grupo de “baja resiliencia”, presenta un promedio de 2.28

( $SD = .19$ ) con valores de respuesta entre 1.3 y 2.5.

*Resiliencia, emociones positivas y negativas auto y heteropercebidas una semana después del 11-M.*

Las personas con mayor resiliencia presentaron mayor correlación con la emoción de orgullo tanto a la primera semana

( $r=.06, p<.01$ ), como a las tres semanas ( $r=.08, p<.01$ ) y a las ocho semanas ( $r=.09, p<.01$ ). Así, podemos señalar que a mayor resiliencia, mayores sentimientos de orgullo. En cuanto a la emoción de alegría, no se obtuvo correlaciones significativas con la variable de resiliencia en ninguna de las tres aplicaciones.

Tabla 1: Diferencias en emociones a la primera y a las tres semanas del atentado del 11M

| Emociones     | Alta resiliencia            |      | Baja resiliencia            |      | t      |
|---------------|-----------------------------|------|-----------------------------|------|--------|
|               | A la primera semana (n=594) |      | A la primera semana (n=711) |      |        |
|               | Media                       | D.T. | Media                       | D.T. |        |
| Tristeza/pena | 6.52                        | 1.16 | 6.34                        | 1.40 | 2.52** |
| Disgusto/asco | 6.43                        | 1.17 | 6.22                        | 1.35 | 3.01** |
| Cólera/enojo  | 6.19                        | 1.40 | 5.93                        | 1.59 | 2.93** |
| Orgullo       | 1.58                        | 1.45 | 1.44                        | 1.23 | 1.87   |
|               | A las tres semanas (n=339)  |      | A las tres semanas (n=402)  |      |        |
|               | Media                       | D.T. | Media                       | D.T. | t      |
| Tristeza/pena | 6.21                        | 1.24 | 6.09                        | 1.32 | 1.27   |
| Disgusto/asco | 5.77                        | 1.58 | 5.59                        | 1.63 | 1.45   |
| Cólera/enojo  | 5.33                        | 1.67 | 5.04                        | 1.89 | 2.15*  |
| Orgullo       | 1.71                        | 1.54 | 1.50                        | 1.16 | 2.11*  |

\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$

También es importante mencionar que las correlaciones con emociones negativas señalan que a mayor resiliencia, mayor intensidad en las emociones negativas de tristeza/pena ( $r=.07, p<.01$ ) y disgusto ( $r=.08, p<.001$ ) para la primera medición; cólera/enojo para la primera ( $r=.15, p<.000$ ), segunda ( $r=.11, p<.000$ ) y tercera medición ( $r=.09, p<.01$ ), y desprecio para la primera ( $r=.06, p<.01$ ) y tercera medición ( $r=.09, p<.01$ ), no encontrándose asociación con las emociones de culpa, miedo y vergüenza.

A nivel social, encontramos una correlación directa entre resiliencia con el clima emocional social positivo a la primera semana de los atentados ( $r=.25, p<.000$ ) y una asociación inversamente proporcional con el clima emocional social negativo en la primera medición ( $r=-.13, p<.000$ ).

*Resiliencia, afrontamiento a la semana y beneficios inferidos a las tres semanas*

En cuanto a los tipos de afrontamiento, la única dimensión que presentó correlación con nuestro indicador de resiliencia fue la de búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva, crecimiento personal, comunicación y expresión emocional ( $r=.16, p<.000$ ) una semana después de los eventos traumáticos.

Siguiendo la tendencia antes descrita, a las tres semanas, existía correlación entre resiliencia y los beneficios intrapersonales e interpersonales familiares ( $r=.17, p<.000$ ). Utilizando la dicotomía por la mediana, los sujetos altos en resiliencia perciben mayores beneficios intrapersonales a raíz del atentado ( $M=4.24, DT=1.41$ ), que aquellos sujetos bajos en resiliencia

( $M=3.85$ ,  $DT=1.42$ ) ( $t= 3,64$ ,  $p<.000$ ). La resiliencia también presenta una asociación positiva con los beneficios interpersonales y colectivos ( $r= .17$ ,  $p<.000$ ). Los sujetos altos en resiliencia perciben mayores beneficios interpersonales y colectivos ( $M=4.93$ ,  $DT= 1.39$ ), que aquellos que pertenecen al grupo de baja resiliencia ( $M=4.55$ ,  $DT=1.44$ ) ( $t= 3.50$ ,  $p<.000$ ).

#### *Resiliencia, afectividad positiva e integración social a las tres y ocho semanas*

En relación con las variables asociadas al bienestar psicológico, nuestro indicador de *resiliencia* mostró correlación directa con la afectividad positiva, a las tres ( $r= .16$ ,  $p< .001$ ) y ocho semanas ( $r= .14$ ,  $p< .001$ ) de evaluación. A las ocho semanas de los atentados los sujetos bajos en *resiliencia* presentan menos afectividad positiva ( $M=2.48$ ,  $DT=.69$ ), que los sujetos con niveles altos ( $M=2.68$ ,  $DT=.77$ ) en *resiliencia* ( $t= 3,28$ ,  $p<.001$ ).

La *resiliencia* también predecía la percepción de apoyo social en la segunda

( $r=.14$ ,  $p<.000$ ) y tercera medición ( $r=.08$ ,  $p<.08$ ) de nuestra evaluación, así como una percepción de menor soledad a las tres semanas ( $r= -.18$ ,  $p<.000$ ) y a las ocho semanas ( $r= -.20$ ,  $p<.000$ ). Utilizando la dicotomía por la mediana, a las tres semanas la percepción de apoyo social es mayor en los sujetos de alta *resiliencia* ( $M= 3.36$ ,  $DT =.63$ ), que en aquellos con baja ( $M= 3.26$ ,  $DT=.65$ ) ( $t= 2.05$ ,  $p<.04$ ); no obstante lo anterior, a las ocho semanas estas diferencias desaparecen entre grupos de alta y baja *resiliencia*. Finalmente, con relación a la percepción de soledad, encontramos que a las tres semanas, los sujetos altos en *resiliencia* presentan menor auto percepción de soledad ( $M=1.60$ ,  $DT=.65$ ), que los bajos en *resiliencia* ( $M=1.75$ ,  $DT=.64$ ) ( $t= -3.38$ ,  $p<.000$ ); esta tendencia se mantiene a las ocho semanas donde los sujetos altos en *resiliencia* mantienen una menor percepción de soledad ( $M=1.60$ ,  $DT= .58$ ), que aquellos con puntuaciones bajas en este indicador ( $M=1.78$ ,  $DT=.64$ ) ( $t= -3.61$ ,  $p<.000$ ).

Tabla 2: Diferencias en percepción de clima social (emocional y político) la primera y a las ocho semanas del atentado del 11M

| Variables                   | Alta resiliencia        |      | Baja resiliencia        |      | t        |
|-----------------------------|-------------------------|------|-------------------------|------|----------|
|                             | A la 1ª semana (n=594)  |      | A la 1ª semana (n=711)  |      |          |
|                             | Media                   | D.T. | Media                   | D.T. |          |
| Clima emocional social pos. | 3.29                    | .48  | 3.05                    | .49  | 8.84***  |
| Clima emocional social neg. | 3.01                    | .79  | 3.18                    | .72  | -4.05*** |
|                             | A las 8 semanas (n=286) |      | A las 8 semanas (n=348) |      |          |
|                             | Media                   | D.T. | Media                   | D.T. | t        |
| Clima emocional social pos. | 3.31                    | .51  | 3.19                    | .48  | 2.99**   |
| Clima emocional social neg. | 2.76                    | .76  | 2.79                    | .69  | -.55     |
| Clima social político       | 3.32                    | .63  | 3.21                    | .61  | 2.04*    |

\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$

#### *Resiliencia y percepción del clima emocional a las ocho semanas.*

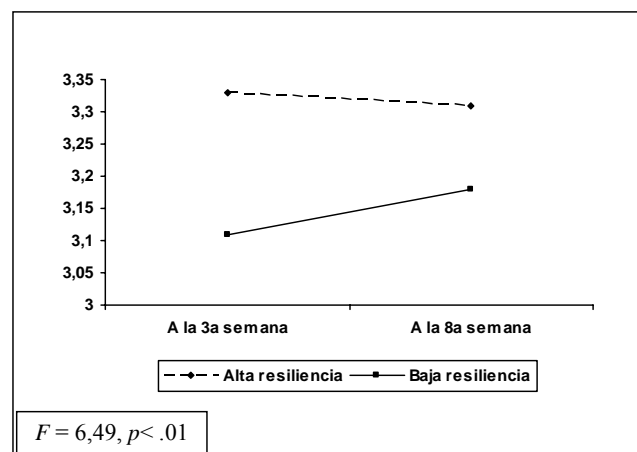
A nivel social, encontramos correlación directa entre *resiliencia* con el clima emocional positivo de Páez *et al.*, a las ocho

semanas ( $r = .11, p < .003$ ), así como en una descripción del clima social político, se aprecia una correlación positiva con el clima social de la escala de de Rivera ( $r = .08, p < .05$ ).

En cuanto al clima emocional social negativo, este es menor en el grupo de alta *resiliencia*, sólo durante la primera evaluación. A las ocho semanas, la percepción de clima emocional negativo se reduce y se equipara en ambos grupos. Lo que sugiere que la *resiliencia* no necesariamente favo-

rece una mayor reducción de la percepción del clima emocional negativo. Sin embargo, tomando en cuenta el clima social positivo, apreciamos que los sujetos altos en *resiliencia* tienden a presentar una visión estable ( $t = -.998, p < .319$ ) y más optimista que los sujetos con baja *resiliencia*, tanto en la primera semana como a las ocho semanas del atentado, aún cuando los sujetos bajos en *resiliencia* tienden a presentar una mejoría estadísticamente significativa en esta dimensión ( $t = 2.78, p < .006$ ) entre la primera y tercera medición.

Gráfico 1. Efecto longitudinal de la resiliencia en el clima emocional social positivo



#### *Interacciones entre Resiliencia, Afectividad Positiva y Clima emocional positivo.*

Para contrastar el papel mediador de la reevaluación positiva en la primera semana, de la inferencia de beneficios en la tercera, y entre la resiliencia disposicional y la afectividad auto y hetero-percibida a las ocho semanas, aplicamos una regresión múltiple. La regresión de la afectividad positiva personal, en la resiliencia, el afrontamiento de búsqueda de apoyo y reevaluación positiva, los beneficios percibidos intra e interpersonales, así como colectivos a las tres semanas, fue significativa. También se integró en la ecuación predictora la acti-

vación emocional negativa provocada por el 11-M, medida por el DES, así como la emoción positiva de orgullo, ya que ambas se asocian, teóricamente y en este estudio, a la movilización de afrontamiento y a la reconstrucción positiva del significado. La regresión explicó el 12% de la varianza de la afectividad positiva a las ocho semanas,  $F(6.457)=5.75, p < .001$ . La  $\beta$  estandarizada de la resiliencia fue de 0.12,  $p < .007$ , disminuyendo de 0.14 (valor de la  $\beta$  simple). La otra influencia específica fue la de la inferencia de beneficios psicológicos (intra e interpersonales),  $\beta = .25, p < .001$ . Esto sugiere que la elaboración de aspectos de



crecimiento personal y de refuerzo de la integración social (familiar o amical) son los mecanismos cognitivos que en parte median la influencia de la resiliencia en la afectividad, explicando cerca del 14% de la influencia de la resiliencia. Realizamos el mismo proceso para analizar la influencia específica y la mediación del afrontamiento entre la resiliencia y la percepción de un clima emocional positivo y de solidaridad. En este caso utilizamos la puntuación de clima positivo a la semana como predictor, de manera que evaluamos el cambio o aumento del clima de partida (recordemos que los resilientes percibían mejor clima positivo). La regresión fue significativa,  $F(6.458)=36.0$ ,  $p<.001$  y  $R^2$  de 13% frente al 2% explicado por la resiliencia. Además del clima positivo inicial ( $\beta =.50$ ,  $p<.001$ ), inferir beneficios colectivos a las tres semanas ( $\beta =.23$ ,  $p<.001$ ), mostró una influencia significativa. En este caso los beneficios colectivos mediaban totalmente la influencia de la resiliencia en el clima positivo a los dos meses, ya que el  $\beta$  de este no fue significativo. Finalmente, controlamos la afectividad positiva heteropercibida asociada a la resiliencia y su influencia en la afectividad positiva autopercebida. La regresión fue significativa,  $F(7.453)=10.01$ ,  $p<.001$  y  $R^2$  de 13% frente al 2% explicado por la resiliencia. Además de la resiliencia ( $\beta =.11$ ,  $p<.02$ ), inferir beneficios personales e interpersonales a las tres semanas ( $\beta =.23$ ,  $p<.001$ ) y el clima positivo inicial ( $\beta =.09$ ,  $p<.04$ ) fueron significativos. En este caso, la resiliencia era parcialmente mediada por la percepción inicial de afectividad positiva en el entorno y sobretodo por la reconstrucción psicosocial con un sentido de crecimiento de la reacción al trauma.

## Discusión

Confirmamos que los sujetos altos en *resiliencia* vivencian igualmente (miedo) y

más intensamente, emociones negativas (tristeza y enojo), que los sujetos con niveles bajos en esta característica, inmediatamente después de los atentados. Sin embargo, en paralelo también vivencian más la emoción positiva de orgullo y un clima emocional positivo de solidaridad, más intenso; al mismo tiempo que perciben un menor clima emocional de tristeza, enojo y miedo colectivos. Estos resultados no coinciden con la teoría, que sugiere que las emociones negativas no deberían aparecer de forma diferenciada en los grupos de alta y baja *resiliencia*; ya que las diferencias deberían radicar sólo en la aparición de las emociones positivas (Fredrickson, *et al.*, 2003).

Una posible interpretación de lo anteriormente descrito, puede estar relacionada con la operacionalización de la resiliencia que usamos. En vez de la escala de Block y Kremen, utilizamos los ítems de optimismo o visión benevolente del mundo social, del yo y de capacidad de control de la escala de Janoff-Bulman. Esta operacionalización está quizás más cercana a una disposición de optimismo que la escala antes citada, que se refiere más bien a la capacidad de afrontamiento y regulación de situaciones emocionales. Otra explicación puede ser la intensidad del evento de violencia colectiva estudiado, y el tiempo que toma a un individuo reevaluar una situación de estas características. La intensidad de los atentados nos sugiere que personas con una visión más optimista del mundo, en nuestro caso los sujetos resilientes, se vean más afectados en la inmediatez, debido a que una situación traumática podría significar un cuestionamiento de sus creencias. En este sentido, no resulta extraño que los sujetos resilientes presenten algunas emociones negativas con mayor intensidad a la semana del evento. Por otra parte, nuestros resultados sugieren además, que existe un tiempo de reevaluación cognitiva, en nuestro caso detectado a las tres semanas, que

favorece que los individuos resilientes presenten emociones positivas; tiempo de reevaluación que no se da en los sujetos con baja resiliencia, o que en su defecto, tarda más en facilitar la vivencia de estas emociones dentro de los miembros de este grupo.

Con relación a lo anterior, nuestros resultados plantean una interrogante sobre la pertinencia de la *teoría de la amplitud y construcción de emociones positivas* que sugiere que éstas incrementan el rango de cogniciones y comportamientos que vienen a la mente (Fredrickson, 1998 en Tugade y Fredrickson, 2004), sugiriendo que las emociones son causa de la cantidad y calidad de respuestas que un individuo presente ante un evento. De manera contraria, nuestra investigación da indicios que nos permiten pensar que no es necesariamente la emoción positiva la que activa la amplitud cognitiva, sino la *resiliencia* en sí misma; ya que el orgullo y la afectividad positiva surgieron con mayor intensidad en los sujetos resilientes después de que éstos ya habían activado en mayor medida que los sujetos no resilientes, los afrontamientos de búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva de los sucesos, percepción de crecimiento personal, comunicación y expresión emocional. Por otro lado, los resultados confirman la perspectiva de que una buena regulación afectiva no pasa necesariamente por la optimización hedónica, o aumento de la afectividad positiva y minimización de la afectividad negativa. Son más coherentes con la perspectiva de que una buena regulación se asocia a la capacidad de aceptar la afectividad negativa, aceptar y aguantar las emociones negativas para adaptarse al entorno, así como postergar la afectividad positiva como un resultado del afrontamiento intra e interpersonal adecuado. Los estudios de Labouvie-Vief (2003) muestran que un estilo maduro de regulación emocional se caracteriza por saber amplificar, diferenciar y complejizar la

afectividad negativa. La complejidad conceptual, la empatía y la capacidad de crecimiento personal caracterizan a este estilo, que creemos que es el verdaderamente resiliente.

Continuando con lo anterior, la búsqueda de apoyo social, la reevaluación positiva, la percepción de crecimiento personal, la comunicación y la expresión emocional fueron las únicas estrategias de afrontamiento que diferenciaron a los sujetos de alta y baja *resiliencia*, en la primera medición. Asimismo, durante la segunda y tercera medición, los individuos resilientes refieren una mayor percepción de apoyo social y una menor percepción de soledad. Éstos mismos sujetos, manifestaron percibir mayores beneficios intrapersonales lo que refuerza la idea del constructo de *resiliencia* como un rasgo que facilita la reevaluación positiva individual de un hecho traumático. En el nivel social esperábamos encontrar a mayor *resiliencia*, una mayor percepción de beneficios interpersonales y colectivos, a raíz de los atentados del 11 de marzo, y una mayor percepción de apoyo social y menores niveles de soledad auto-percibida. Los resultados, corroboran nuestras hipótesis.

Esto nos permite afirmar que la *resiliencia* es una característica cuyo impacto se puede apreciar a través de las emociones positivas en las conductas orientadas a superar un hecho traumático a partir del enriquecimiento individual. No obstante lo anterior, estos beneficios no contemplan, en nuestro caso, conductas altruistas, ya sea por la dificultad de ejercerlas en el contexto estudiado, o porque la resiliencia aparece como un rasgo protector "egoísta".

Dentro del enfoque social, nuestros supuestos sostienen que a mayor *resiliencia*, mejor percepción de clima emocional social y clima social político. Las pruebas *t* confirmaron nuestra hipótesis. Así, las personas con alta *resiliencia* presentaron una

mayor percepción de clima emocional positivo, y una menor percepción de clima emocional negativo, a la primera semana. Situación que se mantiene para el clima emocional positivo a las ocho semanas. Lo anterior sugiere que un individuo resiliente siempre presentará una visión más positiva del clima social que alguien con baja *resiliencia*, independientemente del contexto, lo que podría estar asociado al optimismo intrínseco de este rasgo. De la misma manera, encontramos diferencias significativas en el clima social político evaluado con los ítems de de Rivera (2002), encontrando que los sujetos con alta *resiliencia*, refieren una visión más favorable del clima socio político en España, que aquellos con baja *resiliencia*. Finalmente, la influencia de la *resiliencia* en la percepción de mejora del clima emocional a los dos meses era totalmente mediada por la elaboración de beneficios colectivos a las tres semanas.

## Conclusión

En conclusión, de acuerdo a nuestros resultados, la *resiliencia* aparece como un rasgo disposicional, que en situaciones como la del atentado del 11 de marzo, se convierte en un factor protector. Esta ayuda a reinterpretar cognitivamente y afectivamente el evento mediante un proceso de diferenciación y optimización de emociones (Labouvie-Vief, 2003), inicialmente a través de la

búsqueda de apoyo social, reevaluación positiva, comunicación y expresión emocional y una visión positiva del entorno social, que resulta en la percepción de beneficios intra-personales, interpersonales y colectivos. Este proceso permite a quien lo posee, presentar una balanza de afectos más positiva y mantener una visión positiva de sí mismo y del entorno socio-emocional y político. Así, la percepción de beneficios intra e interpersonales (a las tres semanas), junto con la percepción de un clima social de solidaridad (a la primera semana) y emociones positivas (orgullo en las semanas 1 y 3), actuaban como mediadores parciales de la influencia de la *resiliencia* en un mayor bienestar y una mejor percepción del clima emocional a los dos meses. En ese sentido, hay indicios para afirmar que las consecuencias de la *resiliencia* persisten en el mantenimiento de una percepción favorable del clima social emocional positivo. Esto último asociado a la aproximación optimista y energética hacia el mundo, implícita en el concepto. También es razonable pensar que la percepción de un clima emocional positivo y de solidaridad, no se deba sólo a la *resiliencia*, sino que los resilientes fueran más capaces de sintonizar con las reacciones de solidaridad y ayuda que se dieron, lo que explicaría en parte su reacción de orgullo.

## Referencias bibliográficas

- Basabe, N. (2004). Factores Psicosociales y Salud. En D. Páez et al (eds.). *Psicología social, cultura y educación*. Madrid: Pearson.
- de Rivera, J. H. (2002). *Some problems in assessing the emotional climate of different nations*. Paper presentado en la XII Conference of the International Society for Research on Emotions, Cuenca.
- Echebarria, A. y Páez, D. (1989). *Emociones: Perspectivas psicossociales*. Madrid: Fundamentos.
- Expósito, F. y Moya, M. (1993). Validación de la UCLA Loneliness Scale en una muestra española. En: F. Loscertales Abril y Marín Sánchez, M. (comp.) *Dimensiones psicosociales de la educación y de la comunicación*. Sevilla: Eudema, pp. 355-364.
- Fairbanks, J. A., Hansen, D. J. y Fitterling, J. M. (1991). Pattern of appraisal and coping across different stressor conditions among former prisoners of war with and without Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Consulting*

- and Clinical Psychology*, 59, 274-281.
- Fredrickson, B.L.; Tugade, M.; Waugh, C.E. y Larkin G.R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on The United States on September 11<sup>th</sup>, 2001. *Journal of Personality of Social Psychology*, 84, 365-376.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new Psychology of Trauma*. New York: The Free Press.
- Kline P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. London: Routledge.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Differentiation and Integration of Emotions. *Emotion Researcher: Official Newsletter of the International Society for Research on Emotion*, 18 (2), 10-11.
- Lifton, R. J. (1980). The concept of the survivor. En J. E. Dimsdale (Ed.), *Survivors, victims, and perpetrators: Essays on the nazi holocaust* (pp. 113-125). Washington, DC: Hemisphere.
- McFarland, C. y Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 327-343.
- P Páez, D. Martínez-Sánchez, F. y Rimé, B. (2004). Los efectos del compartimiento social de las emociones sobre el trauma del 11 de Marzo en personas no afectadas directamente. *Ansiedad Estrés*, 10(2-3), 219-232.
- Páez, D., Ruiz, J.I. Gailly, O., Kornblit, A.L., Wiesenfeld, E. (1996). Clima Emocional: su concepto y medición mediante una investigación transcultural. *Revista de Psicología Social*, 12, 79-98.
- Tedeschi, R. G. (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. *Aggression and Violent Behavior*, 4 (3), 319-341.
- Tugade, M. y Fredrickson, B.L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality of Social Psychology*, 86, 320-333.
- Wayment, H. (2004). It could have been me: Vicarious victims and disaster-focused distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 515-528.