

PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD RESILIENTE

PSYCHOTHERAPY AND RESILIENT PERSONALITY

Cevallos-Mendoza Jean Carlos

Investigador de Fundación Crecer. Manta, Ecuador.
Correo: jc.mendoza23@gmail.com

Menéndez-Delgado María Fernanda

Investigadora de Fundación Crecer. Manta, Ecuador.
Correo: mafer.md356@gmail.com

Muñoz-Bowen Lucy Ariana

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Manta, Ecuador.
Correo: e1351560923@live.uleam.edu.ec

Resumen

La psicoterapia y las relaciones positivas construyen de forma eficiente la resiliencia frente a la adversidad. En ese sentido, aparecen diferentes patrones de resiliencia en diferentes patrones de comportamiento y personalidad, dependiendo de las condiciones ambientales predominantes. Sin embargo, cuanto mayor es la adversidad ambiental, aparecen los factores menos resistentes. Los pacientes tienden a recurrir a la psicoterapia cuando las estrategias de recuperación no son sostenibles. Comprender el beneficio clínico de las características positivas de un cliente, como la resiliencia, puede ayudar a proporcionar una perspectiva equilibrada de la psicoterapia en la que el médico trabaja para reducir el estrés y la angustia y promover rasgos positivos. En general, los pacientes tendieron a tener una mejora notable desde el inicio en la recuperación, por lo que hubo una asociación positiva significativa entre los cambios en la flexibilidad y los cambios en la autoeficacia entre los individuos.

Palabras clave: psicoterapia, relaciones positivas, resiliencia.

Abstract

Psychotherapy and positive relationships efficiently build resilience in the face of adversity. In this sense, different patterns of resilience appear in different patterns of behavior and personality, depending on the prevailing environmental conditions. However, the greater the environmental adversity, the less resistant factors appear. Patients tend to turn to psychotherapy when recovery strategies are not sustainable. Understanding the clinical benefit of a client's positive characteristics, such as resilience, can help provide a balanced perspective on psychotherapy in which the physician works to reduce stress and distress and promote positive traits. Overall, patients tended to have marked improvement from baseline in recovery, so there was a significant positive association between changes in flexibility and changes in self-efficacy between individuals.

Keywords: psychotherapy, positive relationships, resilience.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 29 de abril de 2019.

Fecha de aceptación: 09 de julio de 2019.

Fecha de publicación: 19 de julio de 2019.



1. Introducción

La resiliencia es la capacidad de adaptarse, prosperar contra la adversidad y recuperarse después de los desafíos de la vida. Una medida ampliamente utilizada, la escala de Connor-Davidson (CD-RISC), tiene características relacionadas con la clínica. Por ejemplo, el nivel específico de las necesidades infelices en la investigación de psicoterapia. La prioridad de la implementación de las iniciativas de resolución de problemas es la característica de la "adaptación adaptativa", mientras que la flexibilidad de la conciencia, las verdades de conciencia, las logias divertidas y la aceptación en contra del control corregido se han facturado en "Debido a los negocios registrados" (Reynolds, 2018).

2. Antecedentes de la psicoterapia y la creación de resiliencia.

Las investigaciones previas en el campo de la resiliencia evidencian el valor de la resiliencia como un recurso para navegar por las experiencias estresantes de la vida. Sin embargo, una mínima investigación ha explorado la utilidad

de la resiliencia dentro de la psicoterapia. según autores como Bartholomew Et al., (2018), existe una relación inversa entre la resiliencia y la angustia psicológica, y la resiliencia parece aumentar durante la intervención psicoterapéutica. Por ello es de vital importancia examinar el papel de la psicoterapia en la mejora de la resiliencia. Para explorar los factores de resiliencia que se desarrollen o mejoren a través de la psicoterapia. Así bajo esta premisa, el análisis de las narrativas de los pacientes conduce a un modelo teórico que describe la mejora de la resiliencia a través de la psicoterapia como un proceso de reconstrucción del significado (Lakioti, 2016). Este proceso es tanto cognitivo como emocional, y se refiere al cambio de la forma en que los clientes dan sentido a sí mismos, a sus experiencias y a sus vidas. Específicamente, la reconstrucción del significado que se logra en la psicoterapia está relacionada con una mayor autoestima, un mayor sentido de empoderamiento psicológico, un cambio de perspectiva, un cambio en la experiencia emocional, un cambio de comportamiento y un cambio en las

relaciones interpersonales. Los factores que contribuyen al proceso de reconstrucción del significado son el terapeuta, el cliente y la relación terapéutica. Además, el procesamiento cognitivo y emocional de las experiencias, el aumento de la conciencia y el alivio emocional son los procesos principales a través de los cuales se logra la reconstrucción del significado. Por lo que, en términos generales, la psicoterapia mejora factores como la autoestima y la autoeficacia, la regulación de las emociones, la creación de significado, el afrontamiento flexible y las relaciones interpersonales, que han demostrado ser los principales factores protectores asociados con la resiliencia.

3. La resiliencia y la personalidad resiliente

La psiquiatría positiva se basa en un enfoque holístico del cuidado de la salud y se basa en el objetivo de evaluar, medir y mejorar el florecimiento humano. Esto se suma a la práctica típica de salud mental en formas que amplían los objetivos terapéuticos, sugieren enfoques novedosos, posiblemente reducen el estigma y el agotamiento y

posiblemente brindan más alegría a la práctica de la psiquiatría pediátrica (Gogineni, 2018). Por lo que es preciso que los pacientes un enfoque positivo de la psiquiatría, así como con una comprensión de en qué se diferencia de la práctica estándar.

La tendencia única de la psiquiatría positiva es ampliar la práctica de la salud mental, por lo que debe incluir el desarrollo de la resiliencia ante la adversidad. Esto implica la recopilación de datos relacionados no solo con los síntomas, sino también con las fortalezas y los talentos y la reorientación de la planificación del tratamiento, no solo en la mejora de los síntomas, sino también en la mejora del compromiso, el significado, las emociones positivas y las relaciones positivas en la vida. Reynolds, Charles (2018) considera que debería centrarse en la reducción de los síntomas, mejorando la calidad de vida y los resultados intermedios según el marco teórico. Las necesidades importantes que no se han cumplido incluyen menos atención a los resultados determinados por los pacientes, los resultados negativos (síntomas de expansión) y los resultados

económicos (servicios de uso de costos). Los síntomas de medición disminuyen en períodos relativamente cortos, no resuelven el proceso de la enfermedad (episodio de incidente, recurrencia y recurre). Además, ha habido poca investigación sobre la terapia psicológica que ha resuelto los resultados en función de la comprensión de los circuitos y los sistemas cerebrales o los mecanismos de acción descubiertos que pueden pasar la medición de los marcadores biológicos.

4. Psicoterapia y personalidad resiliente

Es importante examinar el cambio en la resiliencia después de la participación en una intervención dinámica-relacional, diseñada para aumentar la resiliencia mediante el desarrollo de habilidades para procesar mejor las emociones negativas y mejorar funcionamiento interpersonal.

Los pacientes inmiscuidos en programas de psicoterapia tienden a experimentar una menor capacidad de recuperación que un grupo normativo de pacientes ambulatorios psiquiátricos. Los aumentos en la

resiliencia tienden a ser significativos después del tratamiento, por lo que difícilmente pueden explicarse como cambios en los síntomas psicopatológicos, a pesar de que los pacientes puedan seguir siendo menos resilientes que la población general (Maxan Et al., 2013). De igual modo, es posible notar correlaciones negativas significativas entre los cambios en la resiliencia y los cambios en la gravedad de los síntomas. A raíz de esto, es posible afirmar que la resiliencia se puede mejorar en el contexto de una intervención grupal. lo que indica que los factores terapéuticos asociados con la participación en un programa de terapia grupal intensiva pueden tener un efecto de fortalecimiento psicológico. De igual forma, es pertinente considerar que los cambios en la resiliencia están asociados positivamente con la reducción de los síntomas y la mejora del funcionamiento (Hong, Geum Et al., 2018).

5. Conclusiones

En términos generales, la psicoterapia positiva es eficaz sobre la resiliencia física. La psicoterapia positiva es eficaz para reducir problemas psicológicos como la tendencia a la ira y aumentar el tamaño del control de la ira. Las intervenciones psicológicas están diseñadas para ayudar a los pacientes a desarrollar la resiliencia a través de la resolución positiva de problemas, la creciente adaptación y la espiritualidad, es particularmente efectiva para prevenir y el tratamiento de la depresión y otros trastornos mentales comunes. El comportamiento de activación puede ser un intermedio de mediación razonable para evitar la depresión y la eficacia del tratamiento, ya que depende de la capacidad de recuperarse y proporcionar un antídoto orientado al paciente contra la presión de la resiliencia.

Bibliografía

Bartholomew, Theodore & Robbins, Krista & Joy, Eileen & Kang, Ellice & Aguiñiga, Sergio. (2018). Clients' resilience and distress in psychotherapy: a preliminary meta-analysis. *Counselling Psychology*

Quarterly. 1-19.
10.1080/09515070.2020.1777389.

Gogineni, Rama. (2018). 28.3 POSITIVE PSYCHOTHERAPIES FOR ENHANCEMENT OF RESILIENCE AND RECOVERY. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 58. S41.
10.1016/j.jaac.2019.07.174.

Holmes, Jeremy. (2017). Roots and routes to resilience and its role in psychotherapy: a selective, attachment-informed review. *Attachment & human development*. 19. 1-18.
10.1080/14616734.2017.1306087.

Hong, Geum & Bang, Sik & Song, Kyu & Kim, Hyun & Choi, Min. (2018). Effect of the Kneipp Lebensordnung Psychotherapy on Improving Resilience: Preliminary Validation. *Journal of Naturopathy*. 10. 77-85.
10.33562/JN.2021.10.2.2.

Joon, Shallu & batra, promila. (2018). Resilience as a positive psychotherapy in major depressive disorder. *Indian Journal of Positive Psychology*.

Lakioti, Agathi. (2016). Psychotherapy as a resilience enhancing factor.

Maxan, Emily & Kinley, Jacqueline & Williams, Jaime & Reyno,

- Sandra. (2013). Intensive group psychotherapy: fostering resilience in patients with axis I and axis II disorders. *International Journal of Mental Health Promotion*. 15. 121-130. 10.1080/14623730.2013.808851.
- Reynolds, Charles. (2018). Building resilience through psychotherapy. *World Psychiatry*. 18. 289-291. 10.1002/wps.20663.
- Tahmouresi, Sara & Nasrolahi, Bit. (2017). THE EFFECTIVENESS OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY ON RESILIENCE AND ANGER CONTROL OF ADDICTS IN TEHRAN CITY. *Journal of Arts, Science & Commerce*. VIII. 83-89. 10.18843/rwjasc/v8i3(1)/13.