

# Psicología del Superviviente: Perfil de Personalidad y Factores de Resiliencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Comunicaciones sin Infraestructura

Etiquetas: Sin etiquetas

---

## Psicología del Superviviente: Perfil de Personalidad y Factores de Resiliencia

En 1955, la psicóloga del desarrollo Emmy Werner inició un estudio longitudinal en la isla de Kauai (Hawái) que seguiría a 698 niños desde su nacimiento hasta la edad adulta. Un tercio de ellos crecían en condiciones de alto riesgo: pobreza, padres alcohólicos, hogares disfuncionales. Lo esperable era que la mayoría desarrollara problemas graves. Sin embargo, aproximadamente un tercio de esos niños de alto riesgo —los que Werner denominó «vulnerables pero invencibles»— se convirtieron en adultos competentes, seguros y empáticos. Este hallazgo, publicado en «Vulnerable but Invincible» (1982), revolucionó el estudio de la resiliencia y cambió el foco de la psicología desde «qué destruye a las personas» hacia «qué les permite sobrevivir y prosperar». Décadas de investigación posterior —desde los estudios de Aaron Antonovsky con supervivientes del Holocausto hasta los trabajos de George Bonanno con víctimas del 11-S— han identificado patrones consistentes: el perfil del superviviente no depende de un rasgo heroico único sino de una constelación de factores entrenables.

### El modelo salutogénico de Antonovsky: sentido de coherencia

Aaron Antonovsky, sociólogo médico, estudió en los años 70 a mujeres supervivientes del Holocausto que habían mantenido una salud mental razonable décadas después. En vez de preguntar «¿qué las enfermó?» (patogénesis), preguntó «¿qué las mantuvo sanas?» (salutogénesis). Su modelo, publicado en «Health, Stress, and Coping» (1979) y desarrollado en «Unraveling the Mystery of Health» (1987), identificó un constructo central: el Sentido de Coherencia (SOC), medido con un cuestionario validado en más de 30 idiomas.

**Comprensibilidad (comprehensibility):** La percepción de que los estímulos del entorno son predecibles, estructurados y explicables. No significa que la situación sea buena, sino que es entendible. Un superviviente con alta comprensibilidad puede decir: «Entiendo lo que está pasando y por qué.» Antonovsky encontró que las supervivientes del Holocausto con alto SOC habían construido narrativas coherentes de su experiencia, no negando el horror sino integrándolo en un marco comprensible.

**Manejabilidad (manageability):** La percepción de que se dispone de recursos —internos o externos— suficientes para afrontar las demandas. Los recursos incluyen habilidades propias, apoyo social, equipamiento, conocimiento y fe religiosa o filosófica. No implica control total sobre la situación, sino confianza en que se tienen herramientas para responder. En supervivencia, cada habilidad nueva aprendida (fuego, agua, refugio, primeros auxilios) aumenta directamente la manejabilidad percibida.

**Significatividad (meaningfulness):** La percepción de que la vida tiene sentido y de que vale la pena invertir energía en afrontar los desafíos. Antonovsky la consideró el componente más crucial: sin motivación

emocional, ni la comprensión ni los recursos importan. Viktor Frankl, psiquiatra y superviviente de Auschwitz, llegó a la misma conclusión por una vía diferente: en «El hombre en busca de sentido» (1946) argumentó que quienes encontraban un propósito —reunirse con un ser querido, completar una obra, ayudar a otros— sobrevivían donde otros se rendían.

Investigaciones posteriores han confirmado el modelo: un meta-análisis de Eriksson y Lindström (2006), que revisó 458 estudios científicos con el cuestionario SOC, encontró correlaciones consistentes entre alto sentido de coherencia y mejor salud mental, menor ansiedad, mayor capacidad de afrontamiento y recuperación más rápida tras eventos traumáticos.

#### El modelo de resiliencia de Bonanno: las cuatro trayectorias

George Bonanno, profesor de psicología clínica en Columbia University, desafió la visión tradicional de que el trauma produce inevitablemente trastorno de estrés postraumático (TEPT). Sus estudios longitudinales con supervivientes del 11-S, duelo por pérdida de cónyuge, y veteranos de combate, publicados a partir de 2004, identificaron cuatro trayectorias típicas tras un evento potencialmente traumático:

Trayectoria  
Prevalencia  
Descripción  
Características

##### Resiliencia

35-65%

Funcionamiento estable con perturbaciones mínimas y transitorias. Recuperación rápida del equilibrio  
La trayectoria más común, contra la creencia popular. Estas personas experimentan malestar pero mantienen su capacidad funcional. No significa ausencia de sufrimiento sino capacidad de seguir funcionando

##### Recuperación

15-25%

Deterioro funcional significativo durante semanas o meses, seguido de recuperación gradual hasta niveles previos

Patrón clásico esperado: la persona sufre, funciona peor durante un tiempo, y gradualmente vuelve a la normalidad. La mayoría se recupera sin intervención profesional

##### Reacción retardada

5-10%

Funcionamiento aparentemente normal seguido de deterioro posterior, a veces meses después del evento  
Puede confundirse con resiliencia inicialmente. El deterioro posterior puede dispararse por estresores secundarios, aniversarios o agotamiento de recursos de afrontamiento

##### Disfunción crónica

5-15%

Deterioro severo y prolongado que requiere intervención profesional. TEPT, depresión mayor, abuso de

sustancias

La trayectoria menos común pero más visible clínicamente. Factores de riesgo: trauma previo, falta de apoyo social, disociación peritraumática, lesión cerebral traumática

El hallazgo más importante de Bonanno es que la resiliencia no es rara ni heroica: es la respuesta más común al trauma. Lo que varía es la flexibilidad psicológica —la capacidad de adaptar las respuestas emocionales al contexto—. Bonanno y Burton (2013) demostraron que las personas resilientes no usan una sola estrategia de afrontamiento sino que alternan entre varias según la situación: supresión emocional cuando es necesario actuar, expresión emocional cuando es seguro procesar, humor cuando ayuda a distanciarse.

Los cinco factores de personalidad y su relación con la supervivencia

El modelo de los Cinco Grandes (Big Five), el marco más validado en psicología de la personalidad (Costa y McCrae, 1992), permite identificar qué rasgos predisponen a la supervivencia y cuáles representan vulnerabilidades:

Factor

Descripción

Relación con la supervivencia

Estrategia de desarrollo

Estabilidad emocional (opuesto de neuroticismo)

Capacidad de manejar emociones negativas sin desestabilizarse

Factor protector más consistente. Los estudios de Seligman con el ejército estadounidense (programa Master Resilience Training) demostraron que el entrenamiento en regulación emocional reduce la incidencia de TEPT

Práctica de técnicas de regulación emocional: reevaluación cognitiva (Gross, 2002), exposición gradual a estresores controlados, mindfulness basado en el protocolo MBSR de Kabat-Zinn

Responsabilidad (conscientiousness)

Disciplina, planificación, perseverancia, autocontrol

Predictor fuerte de preparación ante emergencias y cumplimiento de protocolos. Correlaciona con mejor salud física y menor conducta de riesgo (Roberts et al., 2007)

Establecer rutinas diarias estrictas. La investigación de Baumeister demuestra que la autodisciplina funciona como un músculo que se fortalece con el uso: pequeños actos de autocontrol cotidiano construyen capacidad para grandes esfuerzos

Extraversión

Sociabilidad, asertividad, búsqueda de estimulación

Facilita la construcción de redes de apoyo social, uno de los factores protectores más potentes. Pero la búsqueda de estimulación puede llevar a toma de riesgos imprudente

Los introvertidos pueden compensar con relaciones profundas de menor número. La calidad del apoyo social importa más que la cantidad (Cohen y Wills, 1985)

### Apertura a la experiencia

Curiosidad, creatividad, flexibilidad mental

Facilita la adaptación a situaciones nuevas y la improvisación de soluciones. Alta correlación con pensamiento divergente necesario para resolver problemas no convencionales

Practicar resolución de problemas con recursos limitados. Exponer deliberadamente a situaciones nuevas para desarrollar tolerancia a la incertidumbre

### Amabilidad (agreeableness)

Cooperación, confianza, empatía

Esencial para la cohesión grupal y la supervivencia cooperativa. Pero excesiva amabilidad puede dificultar la toma de decisiones duras necesarias en emergencias

Desarrollar asertividad como complemento. Practicar comunicación directa sin agresividad. El liderazgo en emergencias requiere equilibrio entre empatía y firmeza

Martin Seligman, expresidente de la APA, desarrolló el concepto de «optimismo aprendido» como factor transversal a los cinco rasgos. Su investigación con el ejército estadounidense (Seligman, 2011, «Flourish») demostró que el estilo explicativo —cómo la persona interpreta los eventos negativos— predice la resiliencia mejor que cualquier rasgo individual. Un estilo explicativo optimista atribuye los fracasos a causas externas, específicas y temporales («esta situación es difícil ahora»), mientras que un estilo pesimista los atribuye a causas internas, globales y permanentes («yo soy incapaz»). Lo crucial es que el estilo explicativo es modificable mediante entrenamiento cognitivo.

### El crecimiento postraumático: más allá de la resiliencia

Richard Tedeschi y Lawrence Calhoun, psicólogos de la Universidad de Carolina del Norte, documentaron un fenómeno que va más allá de la recuperación: el crecimiento postraumático (PTG). En «Trauma and Transformation» (1995) y estudios posteriores, describieron que entre el 40% y el 70% de los supervivientes de eventos traumáticos reportan cambios positivos significativos en al menos una de cinco áreas:

Mayor apreciación de la vida: Cambio en las prioridades: lo cotidiano adquiere más valor, las quejas triviales pierden importancia. Supervivientes de cáncer, combate y desastres naturales reportan consistentemente mayor gratitud y presencia en el momento.

Relaciones más profundas: Mayor intimidad y autenticidad en las relaciones. Menor tolerancia a relaciones superficiales pero mayor capacidad de conexión emocional genuina. Aumento de la compasión y la empatía basada en experiencia propia.

Mayor fortaleza personal percibida: La paradoja del PTG: «Si sobreviví a eso, puedo manejar cualquier cosa.» No es arrogancia sino autoeficacia basada en evidencia personal. Bandura (1997) demostró que las experiencias de dominio son la fuente más potente de autoeficacia.

Nuevas posibilidades: El trauma puede abrir caminos vitales que no se habrían explorado de otro modo: nuevos intereses, carreras, roles sociales. Muchos líderes de organizaciones de emergencia y supervivencia son supervivientes de desastres previos.

Cambio espiritual o existencial: Profundización de la vida espiritual o reformulación de la filosofía vital. No necesariamente religioso: puede ser una mayor conexión con la naturaleza, un sentido renovado de propósito o una aceptación más profunda de la incertidumbre de la existencia.

El crecimiento postraumático no justifica el trauma: Tedeschi y Calhoun advierten explícitamente: el PTG no significa que el trauma sea «bueno» o «necesario». Es un fenómeno que surge del esfuerzo por reconstruir los esquemas cognitivos destrozados por el trauma. Además, el crecimiento y el sufrimiento coexisten: una persona puede experimentar PTG y simultáneamente tener síntomas de estrés postraumático. Forzar una narrativa de «todo pasa por algo» es contraproducente y puede constituir invalidación emocional.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.