CONCEPT OF RESILIENCE: FROM ITS DIFFERENTIATION OF OTHER CONSTRUCTS, SCHOOLS AND APPROACHES

CONCEPTO DE RESILIENCIA: DESDE LA DIFERENCIACIÓN DE OTROS CONSTRUCTOS, ESCUELAS Y ENFOQUES

Zulay Ortega González[1] y Brizeida Mijares Llamozas[2]

RESUMEN
La resiliencia se revisó bajo el paradigma de la psicología positiva. Se examina la resiliencia atendiendo a su concepto, diferenciándolo de otros constructos, posiciones de las diferentes escuelas y enfoques que la estudian. Se consultaron diversos autores. Metodológicamente se empleó un diseño documental, no experimental, contemporáneo, univariable, con un tipo de investigación descriptivo. Se concluye que la resiliencia está presente a lo largo de la vida, en la superación de las adversidades cotidianas e incluso al salir fortalecido, potencializando fortalezas o recursos personales. Es importante promoverla a través el diseño de programas en resiliencia.
Palabras claves: resiliencia, adversidad, concepto, escuelas, enfoques.

ABSTRACT
Resilience was revised under the paradigm of positive psychology. It is examined according to its concept, differentiating it from other constructs, positions of the different schools and approaches that study it. Several authors were consulted. Methodologically, a documentary, not experimental, contemporary, univariable design was used with a descriptive type of research. It is concluded that resilience is present throughout life, in overcoming daily adversities and even when leaving strengthened, potentiating strengths or personal resources. It is important to promote it through the design of resilience programs.
Keywords: resilience, adversity, concept, schools, approaches.

DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.7790302

[1] Máster Universitario en Aprendizaje a lo Largo de la Vida en Contextos Multiculturales; Master en Psicología Aplicada e Intervención Social; Magister Scientiarum en Orientación; Profesora Titular Universidad del Zulia, Núcleo Costa Oriental del Lago; e-mail: ortegazulay@gmail.com
[2] Doctora en Educación; Profesora Emérita Universidad del Zulia, Núcleo Costa Oriental del Lago; e-mail: mijaresbrizeida@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Por lo general, la psicología se ha enfocado en las personas y las consecuencias negativas que padecen o sufren después de vivir situaciones adversas. Sin embargo, en el marco de la psicología positiva, a la persona, en su correspondiente ciclo vital, se le considera como activa y dinámica, con la capacidad tanto de afrontar situaciones adversas, como de conseguir aprender de sus experiencias, obteniendo beneficios. La resiliencia potencia esas fortalezas y recursos de la persona, quien es capaz de transformar los factores adversos para superarlos y darles un sentido (Gianfrancesco, 2001), y conseguir incluso salir fortalecido.

Las vicisitudes aparecen a lo largo de la vida, por tanto, es significativo dejar a un lado la presunción acerca de la adversidad, que supone un estancamiento en el cual la opción es el propio abandono, y buscar las fortalezas y virtudes presentes (Seligman, 2004 y Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Las personas cuentan con sus propios recursos personales o factores favorecedores de la resiliencia, algunos más desarrollados que otros, y si aprenden a potenciarlos pueden otorgarles herramientas para enfrentar los contratiempos de una forma útil (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).

Diversos autores (Grotberg, 2006; Henderson y Milstein, 2003; Melillo, 2001; Suárez, 2001; Vanistendael, 1996; Vanistendael y Lecomte**,** 2000, y Wolin y Wolin, 1993) sostienen que los programas de intervención en resiliencia pueden contribuir a potenciarla en cualquier estadio del ciclo vital. En este sentido, Jiménez y Arguedaz (2004) proponen un programan en el cual señalan los factores que promueven la resiliencia en las personas mayores. Para ello es importante indagar el estado del arte de la resiliencia en cuanto a su concepto y diferenciarlo de otros constructos, así como de su concepto desde de las posiciones tomadas por las diversas escuelas y enfoques. En consecuencia, las investigadoras han formulado las siguientes preguntas: ¿Qué es la resiliencia? ¿Cuáles son las posiciones de las diversas escuelas en relación al concepto de la resiliencia? ¿Qué estudian en la resiliencia los diversos enfoques?

Fundamentos teóricos: Resiliencia

Concepto

Forés y Grané (2008) señalan que el término resiliencia proviene del latín *resilio*, cuyo significado es atrás o resurgir. Se la relaciona con la física y la metalurgia al conceptualizarla como resistir la presión, doblarse con flexibilidad, recobrar su forma original. En medicina, concretamente en la osteología, significa que los huesos crecen en buena dirección después de una fractura. En las ciencias sociales, la sociología y la psicología, se habla de resiliencia haciendo alusión a "cómo niños y adultos se sobreponen al estrés, el trauma y el riesgo en sus vidas" (Henderson y Milstein, 2003, p. 20).

De esta manera, el inicio de las investigaciones sobre la resiliencia estuvo dirigido hacia la infancia (García-del Castillo, García del Castillo-López, López-

Sánchez y Dias, 2016), etapa determinante en la aparición de la resiliencia, en especial para fomentar estudios preventivos en las edades más tempranas Sin embargo, desarrollarla o potenciarla a cualquier edad prepara un terreno favorable al surgimiento de la resiliencia en una triple dirección: (a) superar la adversidad; (b) prepararse para afrontar las vicisitudes venideras, es decir, una orientación preventiva y proactiva, y (c) aprender de las adversidades.

Masten (2007) postula un constructo biopsicosocial para la resiliencia, en el cual observa los múltiples procesos experimentados por las personas, fuera y dentro de su organismo, como protectores de resiliencia. Esta tendencia asume que, para poder sobrevivir a una situación o un reto psicológico, el sistema debe haber construido factores o recursos que le permitan reconocer y neutralizar las adversidades y sus efectos relacionados, como sucede con la inmunidad somática en contra de un patrón patógeno específico. “La resiliencia viene asociada a la presencia de factores protectores que amortiguan los efectos adversos de los golpes físicos y/o emocionales” (García-Vesga y Domínguez-de la Ossa, 2013, p. 67). Los factores o recursos, pueden ser innatos o desarrollados mediante la adaptación individual o a través de programas de intervención.

Aunque en los últimos años ha tomado relevancia, el término resiliencia no es nuevo. Arranz (2007, p. 120) define la resiliencia como “la capacidad humana de superar la adversidad”. En otras palabras, es “un conjunto de cualidades personales positivas” (Rodríguez-Fernández, Ramos-Díaz, Ros, Fernández-Zabala y Revuelta, 2016, p. 61) supone saber ver las oportunidades y las posibilidades y construir a partir de esas alternativas. Cuando las personas se reponen de las circunstancias difíciles y salen fortalecidas son personas resilientes. Es importante, escuchar sus historias y cómo de una manera u otra las personas aplican respuestas resilientes (Tarragona, 2013). Sin embargo, no debemos confundirla con otros constructos “como resistencia psicológica o invulnerabilidad” (Arranz, 2007, p. 122). Es decir, tiene que ver con esa capacidad optimista de la persona, de sus expectativas y metas realizables en su vida presente y futura.

Resiliencia y otros conceptos

Es necesario distinguir otros conceptos que se relacionan con la resiliencia, “a veces se han usado como equivalente a resiliencia” (Fernandes, Teva, y Bermúdez, 2015, p. 258). Entre ellos: invulnerabilidad, competencias, personalidad resistente y sentido de coherencia. A continuación, se presenta una breve descripción de los conceptos antes señalados.

Resiliencia e invulnerabilidad: según Rutter (1993), al inicio, hubo una tendencia a denominar a las personas capaces de superar las adversidades o las experiencias traumáticas como invulnerables. Tal es el caso de los estudios realizados por Werner y Smith (1982; 1992), en los cuales se empleó el término de “niños invulnerables”. Esta, noción extrema ha sido reemplazada por resiliencia. Rutter (1993) separa los conceptos resiliencia e invulnerabilidad, por

cuanto la resiliencia es un proceso capaz de ser desarrollado y promovido, es dinámico y no es permanente, pues depende de los acontecimientos. Por su parte, la invulnerabilidad es un rasgo intrínseco de la persona que favorece el mantenerse ante la adversidad. Para este autor, la resiliencia implica que la persona afectada por la adversidad hace uso de factores de protección para salir fortalecido en su desarrollo individual y social.

Resiliencia y competencias: se refiere a la competencia de poseer una habilidad o destreza para realizar una labor. Es decir, tiene que ver con la formación de la persona, ya sea para insertarse en el campo laboral, en el ámbito social o en el académico, y para ajustarse al sistema imperante en esa sociedad; cuando se aprende una competencia esta permanece a lo largo de la vida. "La competencia es una cualidad, esto es, un factor de promoción del nivel individual, que puede ser un componente vital en la resiliencia" y colabora a superar la adversidad (Becoña, 2006, p. 131).

Por tanto, en la perspectiva dinámica de la resiliencia, son importantes las competencias y las habilidades de cada persona, pues favorecen la confianza en sus posibilidades ante las situaciones adversas. Por ejemplo, las competencias cognitivas, de planificación y la intelectual, son factores protectores e incrementarlas ayuda a la persona a ser resiliente (Kumpfer, 1999). Luthar (2006) señala las siguientes diferencias entre ~~la~~ competencia y resiliencia: la competencia no implica un riesgo, se alude al ajuste positivo para afrontar las demandas que aparecen como consecuencia de la vida misma; implica la manifestación de conductas observables. En cambio, el camino de la resiliencia sí implica la adversidad, incluye el ajuste negativo o positivo, se determina en términos de índices conductuales y emocionales. Por tanto, la resiliencia es un constructo que necesita aspectos de la competencia y de la adversidad.

Resiliencia y personalidad resistente o *hardiness:* Kobasa, Maddi y Kahn (1982) aluden a la palabra inglesa *hardiness,* cuyo significado es dureza. Es decir, la manera en que una persona enfrenta los acontecimientos desestabilizadores contando con diferentes recursos. Para esta persona los desafíos son retos para aprender y sacarles provecho. O sea, percibir de forma positiva los cambios en lugar de asumirlos como algo que interrumpe. Ser resistente implica tener una ganancia, es beneficioso en situaciones de gran estrés o adversidad, y permite crear estrategias para hacer frente, aunque ello dependerá de la particularidad de la situación y la magnitud de la adversidad. Los términos *hardiness* y resiliencia comparten que ambos hacen alusión a la adversidad (Luthar, 2006).

Fernández-Lansac y Crespo (2011), por su parte, argumentan que la personalidad resistente y la resiliencia conllevan, de forma semejante, a la capacidad de afrontar adaptativamente las circunstancias adversas. Asimismo, hacen referencia a las tres dimensiones de la personalidad resistente: compromiso, desafío y control. La personalidad resistente posee actitudes y comportamientos que incrementan la resiliencia de la persona ante situaciones

latentes de estrés. Sin embargo, no es la única vía para lograr superar las situaciones desfavorables. Además, una persona resistente tiene mayor posibilidad de ser resiliente. No obstante, si es resiliente no necesariamente tiene que ser resistente.

Para Clarke (2013), la resiliencia y la resistencia son complementarias. En términos de psicología, la resistencia puede conducir a que las persona~~s~~ niegue la realidad crítica, lo cual hace que no tome las decisiones pertinentes para su recuperación; por tanto, posterga y no considera la adversidad. Una vez que la resistencia ha fallado surge la resiliencia.

Resiliencia y sentido de coherencia. El sentido de coherencia es el principal constructo de la teoría de salutogénesis; su mayor exponente, Antonosky (1987, 1996). En relación al sentido de coherencia y de cómo enfrentar la adversidad, la persona atraviesa a través de tres procesos, que son: controlar el medio, otorgar un significado a lo que acontece y comprender la información proveniente del entorno (Lemos 2005; Dematteis, Grill y Posada, 2012). Para estos autores, la resiliencia es dinámica, está relacionada con la capacidad de la persona y los procesos de adaptación, dependiendo de si son pertinentes a la situación, es hacer uso de factores básicos para afrontar las situaciones adversas y así salir fortalecido.

En resumen, tener un firme sentido de coherencia se relaciona con el buen manejo de los recursos que la persona y su cultura disponen, favorece el afrontar la circunstancia adversa de forma adaptativa y repercute en la persona y en su resiliencia.

Los constructos antes mencionados ayudan a las personas a ser resilientes para abordar y superar las circunstancias adversas de la vida.

Escuelas en resiliencia

Escuela anglosajona y norteamericana

En torno a la resiliencia existe la posición de la escuela anglosajona o norteamericana en las ciencias sociales. Para Luthar y Cicchetti (2000), la resiliencia es un proceso dinámico gracias al cual los individuos demuestran una adaptación positiva, a pesar de las situaciones de adversidad experimentadas. Coinciden con los estudios de Masten (1999) y Rutter (1999) al afirmar que este constructo no representa un rasgo de personalidad, sino que es el resultado de la conjugación entre la exposición ante la adversidad y la manera en que la persona obtiene resultados favorables de ajuste positivo. En primer lugar, dichos autores señalan la adversidad como un riesgo; es decir, una situación vital negativa. En segundo lugar, el constructo de ajuste positivo se refiere a la relación de los resultados obtenidos con éxito, el cual hace uso de las competencias sociales o emocionales apropiadas a la cultura donde esté inmersa. No se trata de evitar las vivencias de riesgo, sino de transformarlas en desafíos para hacer que dicha experiencia fomente los factores protectores y se convierta en una nueva oportunidad de aprendizaje (Rutter, 1999).

En este sentido, Grotbert (2006) define la resiliencia aplicada como la capacidad humana para enfrentarse, superarse e incluso salir fortalecido por las experiencias de adversidad, todo ello con la interacción dinámica entre lo social (yo tengo), habilidades (yo puedo) y fortaleza interna (yo soy y yo estoy).

Masten (2001, p. 227), a su vez, argumenta que "la resiliencia parece ser un fenómeno común que se produce en la mayoría de los casos del funcionamiento de los sistemas adaptativos humanos básicos". Está latente en cada persona, es de interés el mantenerla para que, cuando sucedan adversidades, se tengan las herramientas necesarias para afrontarlas. Distingue tres grupos: (a) los individuos que, en situación de riesgo, muestran mejores resultados de lo esperado; (b) las personas que mantienen una adaptación positiva a pesar de la aparición de las experiencias estresantes y (c) quienes tienen una buena recuperación del riesgo.

Asimismo, Luthar, Cicchetti y Brecker (2000) reconocen tres componentes importantes para definir la resiliencia: (a) qué se entiende por adversidad o riesgo; (b) cómo se sucede la adaptación positiva o cómo se supera la adversidad; (c) cuál es el proceso que influye sobre el desarrollo humano y su dinámica en los mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales. Los autores, hacen énfasis en cómo cada uno de estos componentes son idóneos para promocionar la resiliencia a través de programas de intervención.

En esta misma de línea de ideas, Luthar *et al.* (2000) reseñan el término resiliencia como el proceso o fenómeno de la competencia a pesar de la adversidad y no como un rasgo. Es diferente al término resistencia, el cual sólo se usa cuando se hace referencia a un específico rasgo de la personalidad. Al describir los procesos que alteran los efectos de la adversidad, los términos "protección" y "vulnerabilidad" se deben utilizar para describir los efectos globales capaces de ser beneficiosos frente al detrimento. Se trata de etiquetas más elaboradas empleadas para los diferentes procesos interactivos en la capacidad de resiliencia.

Por otra parte, Henderson y Milstein (2003, p. 20) hacen uso del concepto de resiliencia para referirse a "las personas que pueden sobreponerse a las experiencias negativas y a menudo hasta se fortalecen en el proceso de superarlas". Centran su atención en las fortalezas y las potencialidades sin detenerse demasiado en el déficit. Se fundamentan en un modelo de bienestar, a través de una resiliencia proactiva, en la que es importante la adquisición de competencias y recursos propios.

Escuela europea

La Escuela europea, en resiliencia, considera la adversidad desde el trauma o una inmensa desgracia superable (Cyrulnik, 2001). Aunque los niños sean una población idónea para estudiar y potenciar la resiliencia, no será hasta la reconstrucción de esa realidad traumática, la cual llega en una edad más avanzada, cuando se pueda reflexionar acerca de esa adversidad, ya que llevan

a cabo conexiones con fechas y lugares en la historia personal. Surge la combinación entre el dolor y la esperanza, lo cual permitirá a la persona salir adelante y soportar la situación. Así, un hecho vital concreto tendrá significados y posturas resilientes diferentes.

Dicho de otra manera, para Cyrulnik (2001), si un niño sufrió un trauma, será en su adultez cuando podamos hablar de resiliencia, de cómo ha asimilado esos golpes y de cómo reconstruye esas imágenes y percepciones en su mundo interior, ya que sabrá utilizar sus recursos afectivos y sociales. La empatía, el humor, el altruismo son factores protectores de la resiliencia. También el aferrarse a un recuerdo: por ejemplo, un trozo de un objeto perteneciente a un ser amado fallecido es un símbolo de arraigo que le hace fuerte para sobrevivir; es como escoger, como si se tratara de la creación de una obra de teatro, algunos recuerdos para recrear el pasado adquiriendo otro sentido.

Para Manciaux (2001) y Lecomte y Manciaux (2001) la resiliencia implica un proyecto de vida, con elementos como: la resistencia, el afrontamiento y la adaptabilidad. Se reconoce la existencia de la adversidad y, a pesar de esas circunstancias traumáticas, existe una visión de futuro de manera constructiva, en la cual la persona o la comunidad dinamizan sus propios recursos, así como también desarrollan potencialidades de las cuales no tenían conocimiento.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, se puede decir que la resiliencia no se consigue para siempre (Amar, Martínez y Utria, 2013), ya que es dinámica, evolutiva y varía según el ciclo evolutivo, influyen en ella los sucesos e incluso la cultura en la que esté inmerso el sujeto (Giordano y Nogués, 2007).

En resumen, la resiliencia, para esta escuela, surge de adversidades traumáticas y se puede presentar de diversas formas, ya sea de un trauma de gran impacto, de un hecho puntual o repetitivo en un periodo de tiempo; también surge de las experiencias de la realidad humana en la cotidianidad. Vanistendael (2001, p. 237) considera una visión de la resiliencia en lo diario, que está latente como una capacidad humana y "se construye en la interacción entre un individuo y su entorno".

Enfoques en resiliencia

Enfoque latinoamericano

El concepto de resiliencia, bajo el enfoque latinoamericano, cuenta con los aportes de Melillo y Suárez (2001). En estas experiencias se destaca el desarrollo interactivo entre las características/factores resilientes de las personas y la importancia del vínculo positivo con sus iguales. El concepto de resiliencia es aplicable a la educación, la salud, la familia y la comunidad en cualquier etapa del ciclo vital humano. Se potencia a través de "programas que promuevan y refuercen sus características resilientes" Melillo (2001, p. 17). Y se vislumbran dos caminos: el individualista, en el que se observa la capacidad para

adaptarse de manera positiva ante situaciones adversas, y la interacción con otros: su familia, la comunidad y la cultura.

Es un enfoque colectivo sobre la resiliencia, que proviene "de los atributos de los individuos a las condiciones colectivas de grupos humanos o sociedades para enfrentar las adversidades y buscar en conjunto el logro de su bienestar" (Suárez, 2001, p. 70). Asimismo, en esa parte del mundo, las comunidades son propensas a los desastres naturales, a las guerrillas, a la evidente inequidad de los recursos y las diferencias culturales otorgan un determinado perfil de resiliencia comunitaria, que son distintas unas de otras.

Además, Suárez (2001) toma del modelo de resiliencia propuesto por Cyrulnik (2001) la importancia de movilizar la solidaridad en las comunidades ante las desgracias para lograr la renovación de ese pueblo que ha vivido un debacle, y adopta los pilares de la resiliencia de Wolin y Wolin (1993), los cuales convierte en aplicación a la comunidad: (a) la autoestima colectiva; (b) la identidad cultural; (c) el humor social y (d) la honestidad estatal. Esta posición, que resulta dañina para la comunidad, se contrapone con los "antipilares", que son: malinchismo, tener como referente que todo lo que venga de las culturas europeas o de los Estados Unidos es mejor, lo que supone una falsa percepción provocada por los medios de comunicación; el fatalismo, el autoritarismo y la corrupción. Para este autor, cada pueblo tiene su propio perfil de resiliencia y sus "antipilares". De la interacción de ambas se puede elaborar un pronóstico, lo cual permitirá diseñar intervenciones que fortalezcan su resiliencia, dando así respuestas concretas a esa comunidad específica.

Enfoque integrador

Grotberg (2006, p. 18) define a la resiliencia como la forma de "hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas". Nadie escapa de las adversidades, cada persona identifica las suyas propias, sean experimentadas dentro del ámbito familiar o fuera de este. No solo son adversidades límites, como tragedias de la naturaleza o provocadas por el hombre, sino también que el ser humano atraviesa crisis que forman parte del crecimiento, tales como: la pérdida de un ser querido o de un empleo, un divorcio mal llevado, la emigración o el desmejoramiento de la salud, por ejemplo.

Visto de esta forma, la resiliencia puede variar en el tiempo. En el pasado, una persona puede haber afrontado de manera satisfactoria un hecho negativo y, en otro acontecimiento, su respuesta varía dependiendo de factores resilientes y de su estadio de vida. Para Grotberg (2006), cualquiera que sea el ciclo vital, la resiliencia se puede aprender con una postura de querer y, al mismo tiempo, de entender. Es decir, siendo capaz de utilizarla en la cotidianidad.

Rodríguez, Zaccarelli y Pérez (2006, pp. 2-3) ven la resiliencia como:

> "La capacidad de resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y volver a acceder a una vida significativa y productiva. Esta capacidad no es estática sino permanentemente fluctuante en relación con las circunstancias que se van viviendo y trata de lograr un equilibrio entre los factores de riesgo y los elementos protectores".

Para Henderson y Milstein (2003), la resiliencia es la experiencia de cómo las personas se sobreponen a las circunstancias negativas, inclusive durante ese proceso para salir fortalecidas. Por lo cual, surgen acciones que centran las intervenciones más en los "puntos fuertes que en los déficit" (p. 21). En lugar de invertir esfuerzos en observar las debilidades y problemas de la persona, pueden descubrirse potencialidades y fortalezas que ayuden a construir la resiliencia en el transcurrir de la vida.

Proponemos, para futuras investigaciones, una perspectiva del concepto de resiliencia de enfoque integrador, como el planteado por Grotberg (2006) y Henderson y Milstein (2003), para afrontar las adversidades que se presentan en la vida diaria o situaciones que puedan estar relacionadas según el ciclo vital en el que se encuentre la persona, para que haga uso de sus recursos personales y/o comunitarios, así superarla e incluso obtener aprendizajes que pueda transpolar en el futuro otras situaciones adversas similares.

Metodología

Desde la perspectiva metodológica, el estudio tiene un diseño documental, no experimental, contemporáneo, univariable (Hurtado, 2010), dentro de un tipo de investigación descriptivo.

Se parte de la necesidad de realizar una aproximación al estado del arte del concepto de resiliencia, a través de un estudio de tipo descriptivo, y se obtiene la información de fuentes documentales (Cubo, 2011; Hurtado, 2010; Hernández, Fernández y Baptista, 2014). De igual modo, se propone diferenciar el término de otros conceptos, examinando las escuelas y los distintos enfoques para estudiarlo, hasta llegar a un enfoque integrador de la resiliencia; todo ello bajo una perspectiva de superación de las adversidades de los hechos cotidianos, por ello se considera que se construye a diario, es dinámica y, por tanto, es importante potenciarla en cualquier estado del ciclo evolutivo de la vida.

Conclusiones y discusión

El objetivo de este estudio es examinar la resiliencia atendiendo a su concepto, diferenciarla de otros constructos y valorar las posiciones de las diferentes escuelas y enfoques que la estudian. Para ello, se realiza una revisión documental, gracias a la cual se evidencia que la mayoría de las investigaciones están enfocadas hacia el estudio de la resiliencia en niños y adolescentes pero, a su vez, se concluye que puede ser promovida a lo largo de todo el ciclo vital. Esto concuerda con las ideas expuestas por Grotberg (2006); Luthar (2006);

Bonano (2004); Henderson y Milstein (2003); Melillo y Suárez (2001); Manciauxc (2001); Rodríguez-Fernández *et al.* (2016), y Vanistendael (1996).

De lo antes mencionado, es importante reconocer que la adversidad forma parte de la vida. Además, es necesario otorgarle significado, elaborar explicaciones y planificar acciones para poder superarla (Vanistendael y Lecomte, 2000). Asimismo, según la escuela y el enfoque, podemos considerar la adversidad como cotidiana (Grotberg, 2006 y Vanistendael, 2001) o como un trauma (Cyrulnik, 2001 y Masten 2001). Nos referimos a la adversidad que se ajusta a su ciclo evolutivo y que es evidenciable en el día a día. Es decir, forma parte de la vida, lo cual se ve reflejado en las propuestas de Giordano y Nogués (2007) y Puig y Rubio (2011).

Respecto al tema de la resiliencia, Gianfrancesco (2001) realiza un estudio literario de autobiografías sobre el concepto de resiliencia en clásicos, en los cuales, los personajes centrales, desde su infancia, viven situaciones críticas. Encuentra en las narraciones tres posiciones frente a la adversidad: la adversidad vivida no impide un futuro; la vivencia de la adversidad permanece a lo largo del tiempo, lo cual permite ser empático con otras personas que padecen situaciones similares; y la adversidad es una impulsora hacia el futuro.

Para Gianfranceso (2001) en el sentido otorgado a la adversidad no se queda en el mero síntoma sino que, mediante ella, la persona se construye a sí misma. Es decir, no se emplean términos de déficit, sino de presencia de fortalezas y habilidades de la persona, como sustenta la psicología positiva Seligman, Steen, Park y Peterson (2005), y Seligman y Csikszentmihalyi (2000).

En esta línea, Jiménez y Arguedas (2004), en su estudio dirigido a personas mayores, afirman que la resiliencia es la capacidad para hacer uso de las fortalezas, protegerse para afrontar las adversidades y construir la vida a partir de estas experiencias. Esto se evidencia en coherencia con las investigaciones de Grotberg (2006), Kumpfer (1999) y Garmezy (1984), según las cuales la resiliencia no es absoluta, sino una capacidad, producto de un proceso dinámico, que varía según la situación (Rutter, 1993 y Arranz, 2007). Se trata de darle sentido a las condiciones críticas de la cotidianidad, obteniendo aprendizaje, sabiduría y altruismo (Lecomte y Manciaux, 2001), pues quienes no logren vislumbrar esa reorganización, están expuestos a sentimientos de desesperación y pueden convertir en una catástrofe la menor adversidad (Seligman, 2004).

Para concluir, podemos afirmar que la revisión de la literatura relacionada con el concepto resiliencia nos ha permitido tener un conocimiento más amplio y profundo del mismo. A su vez que ofrecemos un material valioso que servirá de sustento a futuras investigaciones.

Referencias

Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* San Francisco, EEUU: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18.Recuperado el 2 de julio de 2014, de http://heapro.oxfordjournals.org/content/11/1/11.full.pdf+html

Amar A., J., y Martínez G., M., y Utria U., L. (2013). Nuevo abordaje de la salud considerando la resiliencia. *Salud Uninorte, 29* (1), 124-133. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81728689014

Arranz, P. (2007). La resiliencia en educación como elemento favorecedor del proceso de autodeterminación en las personas con discapacidad. En M. Liesa, P. Allueva y M. Puyuelo (Coord.), *Educación y acceso a la vida adulta de personas con discapacidad* (pp. 119-132). Barbastro, Huesca: Fundación Ramón J. Sender.

Becoña, E (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica,* 11(3), 125-146. Recuperado el 10 de abril de 2014, de http://www.aepcp.net/arc/01.2006%283%29.Becona.pdf

Clarke, D. (2013). *Resiliencia: Guía práctica para reemprender el vuelo en las organizaciones.* Madrid: Fundación Confemetal.

Cubo, S. (2011). La investigación experimental. En S. Cubo, B. Martín M. y J. L., Sánchez (Coords.), *Métodos de investigación y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud.* Madrid: Pirámide.

Cyrulnik, B. (2001). *La maravilla del dolor el sentido de la resiliencia*. Barcelona: Granica.

Delmatteis, M. B., Grill, S. S. y Posada, M. C. (2012, Noviembre). Sentido de coherencia y resiliencia: Características salugénicas de personalidad. Comunicación presentada en el IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XIX Jornadas de Investigación, VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires, Argentina. Recuperado el 13 de mayo de 2014, de http://www.aacademica.com/000-072/963.pdf

Fernández-Lansac, V. y Crespo L., M. (2011).Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento en cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar: una revisión. *Clínica y Salud,* 22(1), 21-40. doi: 10.5093/cl2011v22n1a2. Recuperado el 15 de mayo de 2014, de http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/cl2011v22n1a2.pdf

Fernandes de A., L., Teva, I. y Bermúdez, M. de la P. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia psicológica*, *33*(3), 257-276. Recuperado de https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000300009

Forés, A y Grané, J. (2008). *La resiliencia: crecer desde la adversidad*. Barcelona: Editorial Plataforma.

García del Castillo., J., García del Castillo-López, Á., López-Sánchez, C., y Dias, P. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Salud y drogas,* 16 (1), 59-68. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83943611006

García-Vesga, M. C. y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana*

de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11(1), 63-77. doi:10.11600/1692715x.1113300812

Garmezy, N. (1984). Children vulnerable to major mental disorders: Risk and protective factors. In L. Grinspoon (Ed.), *Psychiatric update* 3, 91-104. Washington, D.C.: American Psychiatric Prees.

Gianfrancesco, A. (2001). ¿Una literatura de resiliencia? Intento de definición. En M. Manciaux (Eds.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp.28-44). Madrid: Gedisa.

Giordano, S. y Nogués, S. (2007). *Educación, resiliencia y diversidad*. Buenos Aires, Argentina: Espacio.

Grotberg, E. H. (2006). ¿Qué entendemos por resiliencia? ¿Cómo promoverla? ¿Cómo utilizarla? En Grotberg, E. H. (Comp.), *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades* (pp. 17-57). Barcelona: Gedisa.

Henderson, N. y Milstein, M. M. (2003). *Resiliencia en la escuela.* Buenos Aires, Argentina: PAIDÓS.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). México: McGraw Hill.

Hurtado, J. (2010). *Metodología de la investigación. Guía para la comprensión holística de la ciencia* (4ª ed.). Caracas, Venezuela: Ediciones Quirón.

Jiménez S., F. y Arguedas, N., I. (2004). Rasgos en el sentido de la vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista electrónica Actualidades Investigativas en Educación* 4 (2). Recuperado el 28 de marzo de 2014, de http://revista.inie.ucr.ac.cr/uploads/tx_magazine/rasgos.pdf

Kobasa, S. C., Maddi, S. R. y Kahn S. (1982). Hardiness and health.A prospective study.*Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.

Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience.The Resilience Framework.En M. D. Glantz y J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development.Positive life adaptations* (pp.179-224).New York: KluwerAcademic. Recuperado el 25 de abril de 2014, de http://www.psychomotorischetherapie.info/wp-content/uploads/2011/06/literature_ip_2011_switzerland.pdf

Lecomte, J. y Manciaux, M. (2001). Maltrato y resiliencia. En M. Manciaux (Eds.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp.113-120). Madrid: Gedisa.

Lemos, S. (2005). Variables cognitivas. En L. Ezpeleta (Ed.), *Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo* (pp. 147-176). Barcelona, España: Masson.

Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: a synthesis of research across five decades. En D. Cicchetti y D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, disorder, and adaptation,* 2(3), 739-795.Recuperado el 21 de marzo de 2014, de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:c-IDRWdwrw8J:www.thelearningpartnership.ca/files/download/a370531e6235941+&cd=4&hl=es&ct=clnk&gl=es&client=firefox-a

Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *NIH Public Access Author Manuscript.Development and Psychopatoly*, 12

(4), 887-885.Recuperado el 28 de marzo de 2014, de http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/pdf/nihms21560.pdf

Luthar, S. S., Cicchetti, D. y Brecker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *NIH Public Access AuthorManuscript.ChildDevelopment,* 71(3), 543-562.Recuperado el 20 de marzo de 2014, de http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/pdf/nihms-21559.pdf

Manciaux, M. (2001). Resiliencia y edad avanzada. En M. Manciaux (Comp.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp. 103-110). Madrid: Gedisa.

Masten, A. S. (1999). Commentary: the promise and perils of resilience research as a guide to preventive interventions. En M. D. Glantz y J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 251-257). New York: Plenum Press

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist,* 56(3), 227-238. Recuperado el 13 de mayo de 2014, de http://homepages.uwp.edu/crooker/745-resile/articles/Masten-2001.pdf

Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology,* 19(3), 921-930.

Melillo, A. (2001). Prefacio. En A. Melillo y E. N. Suárez O. (Comps.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (pp. 15-18). Buenos Aires: PAIDÓS.

Melillo, A. y Suárez O., E. N. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires, Argentina: PAIDÓS.

Puig, G. y Rubio, J.L. (2011). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona, España: Gedisa.

Rodríguez-Fernández, E., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A. y Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma psicológica,* 23 (1), 60-69. Recuperado de: https://doi.org/10.1016/J.SUMPSI.2016.02.002

Rodríguez, J., Zaccarelli, D., M. y Pérez, R. (2006). Guía práctica de salud mental en situaciones de desastre. *Serie Manuales y Guías sobre Desastres Nº 7.* Washington: Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 31 de julio de 2014, de http://helid.digicollection.org/pdf/s13489s/s13489s.pdf

Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health,* 14(8), 626-631. doi 10.1016/1054-139X(93)90196-V.

Rutter M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *The Association for Family Therapy*.21, 119-144. Recuperado el 20 de mayo de 2014, dehttp://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-6427.00108/pdf

Seligman, M.E.P. (2004). *Learned Optimism*. [Aprenda Optimismo] (1ª.ed). España: DeBOLSILLO

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions.*Recuperado el 18 de junio de 2014, de http://www.ppc.sas.upenn.edu/articleseligman.pdf

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. Recuperado el 18 de junio de 2014, de http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppintroarticle.pdf

Suárez O., E. N. (2001). Una concepción latinoamericana: la resiliencia comunitaria. En A. Melillo y E. N. Suárez (Comps.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (pp.67-82). Buenos Aires: PAIDÓS.

Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora. *Terapia psicológica*, *31*(1), 115-125. Recuperado de https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100011

Vanistendael, S. (1996). *Cómo crecer superando los percances. Resiliencia: Capitalizar las fuerzas del individuo.* Ginebra: Oficina Internacional Católica de la Infancia.

Vanistendael, S. (2001). La resiliencia en lo cotidiano. En M. Manciaux (Comp.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp. 227-238). Madrid: Gedisa

Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2000). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos*: *construir la resiliencia*. Barcelona, España: Gedisa.

Werner, E. E., y Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth.* New York, EEUU: McGraw Hill.

Werner, E. E., y Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood.* Ithaca, New York: Cornell University Press.

Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity.* New York: VillardBooks.