Título:

"Factores resilientes en adultos jóvenes de 25 a 30 años pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana, en Rosario, Santa Fe".

Tutor:

Litmanovich Alejandro Daniel

Tesista:

Estefó Mariana Natalia

Título a obtener:

Licenciatura en Psicología

Universidad Abierta Interamericana

Sede Rosario - Campus Lagos

Febrero de 2011

Título de tesis

"Factores protectores de la resiliencia en adultos jóvenes de 25 a 30 años pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana, en Rosario, Santa Fe".

Resumen

El presente estudio es de tipo descriptivo de carácter cuantitativo de corte transversal realizado durante el período del año 2010; y se centró en describir los factores protectores que predominaron en personas de ambos géneros entre los 25 y 30 años pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana de Rosario, mediante un cuestionario altamente estructurado.

Los objetivos fueron investigar si existen factores protectores en adultos jóvenes de 25 a 30 años de la Universidad Abierta Interamericana; describir qué factor protector predomina en mayor medida, describir qué factor protector predomina en menor medida y comparar por género los resultados obtenidos del cuestionario.

Palabras clave: Resiliencia, factores protectores, adultos jóvenes, etapa de vida.

Prólogo

La presente investigación se llevó a cabo durante el año 2010 con estudiantes de 25 a 30 años de la Universidad Abierta Interamericana de la ciudad de Rosario, Provincia de Santa Fe. Está dirigida principalmente a la Universidad Abierta Interamericana de Rosario; pero también a todos los especialistas y estudiantes del campo de la salud y a aquellos que se especializan en otras áreas que pueden hacer uso de la resiliencia. O a quienes simplemente les interese investigar el campo de la misma.

El punto de partida de tal estudio es el fenómeno de la resiliencia comprendida desde una perspectiva positiva. Para la psicología, la resiliencia es la capacidad de conservar en pleno funcionamiento los procesos mentales (tanto intelectuales como psicológicos) frente a las adversidades, o de recuperarlos en circunstancias nuevas. Las características sobresalientes son justamente las que hacen referencia a los rasgos positivos que revelan niveles de salud. Es por esto que esta investigación ha sido encarada desde la Psicología Positiva. El psicólogo Martín Seligman fue quien a fines de la década de 1990, planteó jerarquizar y organizar seriamente los estudios de los aspectos más saludables de los individuos creando una nueva corriente dentro de la psicología que denominó psicología positiva. En lo que respecta a la resiliencia, la psicología positiva considera a la misma como la capacidad de un individuo, un grupo o sociedad de proyectarse hacia el futuro a pesar de las situaciones traumáticas, a condiciones de vida adversas y a hechos puntuales que provoquen cambios bruscos (Lorenzo, 2010).

Esta investigación consta de 5 capítulos, en cada uno de los cuales se exponen los siguientes temas:

Capítulo 1. Marco teórico: Precedentes del concepto de la resiliencia. Concepto propiamente dicho explicando en detalle todo lo que implica el término. Tipos de

resiliencia. Niveles de resiliencia. Resiliencia y género. Personalidad resiliente. Resiliencia como proceso. Resiliencia y psicología positiva. Resiliencia y etapa de vida.

Capítulo 2. Estado actual de los conocimientos sobre el tema: Aquí se presentan algunas investigaciones que se han realizado con anterioridad sobre el fenómeno en estudio.

Capítulo 3. Esquema de la investigación: Acá se detalla el área de estudio, el tipo de investigación, la población, la muestra, los métodos y técnicas utilizadas.

Capítulo 4. Trabajo de campo: En este momento se detallan los pasos de la investigación. Se muestran los gráficos referenciados.

Capítulo 5. Resultados y conclusiones a los cuales se arribó luego de finalizado el presente estudio.

Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecer a Dios, por sus bendiciones y porque sin él no hubiera podido llegar hasta aquí.

En especial quiero expresar mi gratitud a mis padres, Gladys y René, por su ayuda y apoyo constante durante todos estos años. Y por expresarme siempre su amor y fuerzas para seguir adelante y culminar esta etapa.

A mi esposo Nicolás López, por su compañía, paciencia y amor incondicional y por su fiel colaboración en la realización de esta investigación.

A la Licenciada Débora Vargas, mi fiel amiga que siempre estuvo cuando la necesité, en la vida y en la elaboración de la investigación. Gracias por tu valiosa ayuda.

También deseo agradecerles a todos mis amigos que de alguna manera me ayudaron, contuvieron, compartieron y me apoyaron durante toda mi vida universitaria.

A mis hermanos por manifestar sus ánimos para culminar con este estudio.

Por otra parte, deseo expresar mi gratitud a Ignacio Saenz, Director de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana de Rosario, por prestar su ayuda y guiar mi investigación.

También deseo agradecer al Licenciado Alejandro Litmanovich por prestar su colaboración y dedicación durante el desarrollo de la misma.

A todos los profesores de la universidad quienes prestaron sus horas de clases para poder administrar el cuestionario a sus alumnos. También deseo agradecer a los estudiantes que colaboraron con esta investigación.

Mariana Estefó

Índice

Resumen

Prólogo y agradecimientos

Introducción……..…….....7

Planteamiento del Problema……..8

Objetivos de la investigación…….8

Hipótesis de la investigación…….9

Capítulo 1. Marco teórico

Inicios del concepto de resiliencia……...10

La Resiliencia……..…….15

Estrés……...21

Adversidad……..…….....23

Competencia…….. …….24

Adaptación positiva.....…….25

Trauma…….25

Recuperación……...26

Factores protectores…….27

Tipos de resiliencia…….....34

Grados o niveles de la resiliencia……35

Resiliencia y género…….36

Personalidad resiliente/resistente…….38

Resiliencia como proceso……41

Resiliencia y psicología positiva…….44

Resiliencia y etapa de vida…….....47

Capítulo 2. Estado actual sobre los conocimientos sobre el tema……...…….....61

Capítulo 3. Esquema de la investigación……64

Área de estudio……64

Tipo de estudio……66

Población objetivo……...66

Universo……...66

Muestra……...…….66

Técnicas de recolección de datos…….66

Instrumento..……...…….66

Capítulo 4. Trabajo de campo…….68

Gráficos……...69

Capítulo 5.

Resultados……76

Conclusiones.....78

Recomendaciones……....81

Bibliografía……..82

Anexo……...87

Cuestionario de resiliencia para estudiantes universitarios.

Introducción

Sabemos que cuando se hablaba del término salud, por mucho tiempo se lo utilizó e investigó en relación a la ausencia de enfermedad, pero esta realidad no se sostuvo más, luego de haber avanzado en el campo de las investigaciones científicas en lo últimos años.

Como dicen Melillo, Soriano, Méndez y Pinto en el libro *"Resiliencia y Subjetividad"* (Melillo, Suárez Ojeda, Rodríguez, 2004) el mundo científico siempre predominó en teorías de la enfermedad, necesitando de una teoría integral de la salud. Este fue uno de los primeros obstáculos para la difusión y eficacia de las acciones de protección y promoción de la salud.

El enfoque de resiliencia nace a partir del interés por entender las causas y la evolución de la psicopatología (Melillo, Suárez Ojeda, 2001).

Aunque el concepto de resiliencia empleado a los procesos psicológicos se origina, como comentan Griffa y Moreno (2005), a partir de los estudios que realizaron Grinker y Spiegel en 1945, en individuos que padecieron estrés en la guerra; sin embargo, el comienzo de este concepto, siguen diciendo, se originó con Werner y Smith quienes observaron a unos quinientos niños de la isla de Kauai en Hawai por un período de treinta y dos años desde su etapa prenatal hasta la adultez (Griffa y Moreno, 2005) concluyendo que existía un grupo de niños que no tendían a padecer problemas psicológicos o de adaptación social, a pesar de los pronósticos de los investigadores (Melillo, Suárez Ojeda, 2001).

Por ello, es necesario y favorable que se hable de factores protectores que preservan y resguardan al individuo ante situaciones adversas que les toca vivir. A partir de aquí, se trató de buscar los factores que logran resguardar al los sujetos más allá de los resultados negativos de situaciones adversas (Melillo, Suárez Ojeda, 2001).

Henderson y Milstein (2003) afirman en su libro *"Resiliencia en la escuela"*, que casi la mayoría de las investigaciones sobre la resiliencia que se han realizado, se han centrado en niños y adolescentes. El hecho de considerar y estudiar la capacidad resiliente en adultos, es muy escasa.

La resiliencia, concebida por Edith Henderson Grotberg[1] es la capacidad del ser humano para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias adversas. Si se considera que la resiliencia es una capacidad que se desarrolla y actualiza en la historia interaccional del sujeto, su relación con las diversas etapas de la vida cobra particular relevancia. Es interesante notar que en el afrontamiento de las crisis de la vida es donde la promoción de la resiliencia hace la diferencia entre la predisposición al desarrollo de las potencialidades humanas o su estancamiento. (Saavedra Guajardo, Villalta Paucar, 2008).

Problema

¿Qué factor resiliente predomina en los adultos jóvenes de 25 a 30 años de la Universidad Abierta Interamericana, de la ciudad de Rosario en el año 2010?

Objetivos

Objetivo general:

Investigar si existen factores protectores en adultos jóvenes de 25 a 30 años de la Universidad Abierta Interamericana, Localización Lagos durante el año 2010.

Objetivos específicos:

1) Describir qué factor protector predomina en mayor medida en la población en estudio.

2) Describir qué factor protector predomina en menor medida.

3) Comparar por género los puntajes obtenidos en el CRE-U.

[1] Grotberg E. Nuevas tendencias en resiliencia. En: Melillo, A. y Suárez Ojeda E. N. (2001). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Editorial Paidós, Buenos. Aires, Argentina.

Hipótesis

Existe un factor resiliente que predomina en adultos jóvenes de 25 a 30 años de la Universidad Abierta Interamericana de Rosario.

CAPÍTULO 1

Marco teórico

Inicios del concepto de resiliencia

El concepto de resiliencia es reciente, pero su realidad es antigua. La palabra resiliencia nace en el campo de la Física. Desde este campo se la define como la capacidad de un cuerpo para resistir a un choque (Cyrulnik, 2001), como la condición de los materiales de volver a su estado anterior a una transformación provocada por fuerzas externas, por ejemplo, cuando una viga metálica se dobla por un peso excesivo sin romperse y vuelve a su forma anterior al desaparecer la fuerza; o un puente que resiste el paso de pesados automóviles. Dentro de la física se distinguen distintos grados de resiliencia. Diferentes materiales sometidos a fuertes presiones recobran sus características (forma, tamaño) de manera diferente. Se encuentran los que responden de forma rápida, los que necesitan más tiempo y los que no consiguen recuperarse totalmente. Esta misma consideración se puede aplicar en los seres humanos afirmando que hay quienes son más resistentes a las presiones que otros. Pero no se trata sólo de resistir, sino además de vencer el dolor psíquico resultado de esa presión y salir fortalecido para seguir adelante (Lorenzo, 2010).

Luego pasó a ocupar un lugar en las Ciencias Sociales donde se la consideró como la capacidad para triunfar, vivir y desenvolverse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar de la fatiga o adversidad, que suelen involucrar riesgo grave con un desenlace negativo (Cyrulnik, 2001).

El interés por la resiliencia en el campo psicológico es antiguo aunque ha sido en los últimos años cuando ha cobrado una gran relevancia. El concepto de resiliencia nació y empezó a desarrollarse en el hemisferio norte, en Inglaterra con Michael Rutter y en Estados Unidos con Emmy Werner. Más tarde se extendió a toda Europa,

especialmente en Francia, los Países Bajos, Alemania y España; y luego llegó a América Latina (Suárez Ojeda, 2004).

Es importante hacer una diferencia. Mientras que en la física se habla de la capacidad de volver hacia un estado anterior a los cambios soportados por fuerzas externas, en psicología el concepto de la resiliencia se amplía considerando que, en realidad, no se vuelve a un estado anterior, sino que el aparato psíquico se rearma bajo una organización más eficiente para afrontar el futuro, luego del impacto del trauma que provocó el dolor emocional (Lorenzo, 2010).

Resulta interesante retroceder en la historia de las ciencias para descubrir la aparición del término y describir su evolución a partir de algunos términos que colaboraron con su aparición. En la década de 1970 hubo distintos investigadores que se introdujeron en un nuevo campo de la ciencia que desarrollaba el concepto de la resiliencia, su método de investigación y su población de individuos, conocida como "niños de alto riesgo". El objetivo que perseguían era observar el desarrollo del niño de riesgo antes que aparecieran las patologías; con el fin de descubrir cómo y en qué grado moldean su vida los riesgos que afrontan, las vulnerabilidades, las inmunidades, las defensas, competencias y capacidades para enfrentarse que ha formado para sobrevivir psicológicamente. Así se introdujo el concepto de vulnerabilidad, considerando que los sujetos no son iguales ante el riesgo, sino que son vulnerables en diferente grado (Manciaux, 2003).

Resulta importante definir en este primer momento la definición de los conceptos de este campo: vulnerabilidad y riesgo. El primer término evoca sensibilidades y debilidades reales y latentes, inmediatas y diferidas; y el segundo se refiere a la incertidumbre del efecto del enfrentamiento del niño con un estrés ambiental o interno. Se realizaron muchas investigaciones desde este campo o perspectiva de la vulnerabilidad que se han centrado especialmente en el riesgo que corren algunos niños

de desarrollar patologías. Dichas investigaciones deseaban descubrir las dificultades de adaptación, las manifestaciones de ansiedad, las inhibiciones y las conductas antisociales resultado de una amenaza externa (Manciaux, 2003).

Manciaux (2003) comenta que paralelamente al concepto de vulnerabilidad surgió su opuesto, el de invulnerabilidad, debido a que algunos de los niños estudiados no desarrollaban los trastornos previstos; sino que mostraban una notable invulnerabilidad. Aunque este concepto hace referencia al niño invencible no permitió a los investigadores descubrir qué hace que el sujeto pueda librarse de las adversidades. Por lo tanto recibió críticas, entre ellas las de Rutter, quien afirmaba que ese concepto parecía implicar una resistencia absoluta al daño; que sugiere que dicha resistencia se aplica a todos los acontecimientos de riesgo, que parece ser una característica intrínseca del sujeto y que alude a la idea de una característica invariable.

Así fue como este modelo de la vulnerabilidad fue abandonado, ya que aunque permita evidenciar problemas de adaptación y de conducta en niños que han vivido hechos adversos, no permite entender por qué algunos de ellos no presentaba patología.

Entonces los investigadores estudiaron las competencias de esos niños, sus capacidades para el afrontamiento y sus estrategias de ajuste; y de esta manera nace un nuevo modelo: el de la resiliencia y de los factores protectores (Manciaux, 2003).

Hay que tener presente que hubieron antecedentes de este término. Cyrulnik (2001) hace referencia a dos autores, uno de ellos es Anna Freud y el otro Françoise Dolto. Debido a la Segunda Guerra Mundial, la primera autora mencionada había observado que algunos niños muy perturbados, a quienes recogió en la guardería de Hampstead, se convirtieron en niños equilibrados. El segundo autor, dijo que existen seres humanos que fueron privados de uno o ambos padres por causa del destino o accidentes sufridos durante su infancia y sin embargo, su desarrollo puede ser tan sano y

tan consistente, aunque con características distintas de aquellos niños que no fueron privados de sus padres.

El fundamento del modelo de la resiliencia está surgiendo de los campos de la psiquiatría, la psicología y la sociología haciendo referencia a cómo niños, adolescentes y adultos se sobreponen al estrés, el trauma y el riesgo en sus vidas. Diferentes y variados estudios ponen en tela de juicio el pensamiento de que el estrés y el riesgo, que incluyen abusos, pérdidas o sencillamente tensiones comunes de la vida, ineludiblemente condenan a las personas a padecer psicopatologías o a perpetuar períodos de pobreza, abuso, fracaso escolar o violencia (Henderson y Milstein, 2003). Con respecto a esto, los mismos autores, Henderson y Milstein, refieren que la investigación sobre la resiliencia, en conjunto con la teoría y estrategias que nacen de ella, brinda una perspectiva más positiva y segura, ya que ofrece esperanzas en base a pruebas científicas de que muchos, o bien la mayoría, de aquellos que experimentan estrés, trauma y riesgos en su vida logran sobreponerse a ellos.

La exploración de la resiliencia difiere de las exploraciones relacionadas al riesgo que durante décadas ayudaron a crear el modelo de déficit, centrado en la patología, que ha saturado las concepciones del desarrollo del ser humano.

Aunque el concepto de resiliencia empleado a los procesos psicológicos se origina, como comentan Griffa y Moreno (2005), a partir de los estudios que realizaron Grinker y Spiegel en 1945, en individuos que padecieron estrés en la guerra; sin embargo, el comienzo de este concepto, siguen diciendo, se originó con Werner y Smith quienes observaron a unos quinientos niños de la isla de Kauai en Hawai por un período de treinta y dos años desde su etapa prenatal hasta la adultez (Griffa y Moreno, 2005) concluyendo que existía un grupo de niños que no tendían a padecer problemas psicológicos o de adaptación social, a pesar de los pronósticos de los investigadores (Melillo, Suárez Ojeda, 2001).

Esto conduce a pensar que existe la esperanza de que ante vivencias negativas producidas como consecuencia de situaciones que les toca vivir a cada ser humano, y que se definen como adversas y difíciles, se puede salir y sobrepasar tal situación; y hasta conseguir salir fortalecidos de ellas.

Como bien dice Cyrulnik (2001):

> "Nuestra historia no es un destino. Nada queda escrito para siempre. La verdad de hoy no lo será mañana […] Los sufrimientos nos obligan a metamorfosearnos y nunca perdemos la esperanza de cambiar de manera de vivir. Por eso una carencia precoz crea vulnerabilidad momentánea, que las experiencias afectivas y sociales podrán reparar o agravar".

Desde entonces, variados investigadores del Norte del mundo empezaron a estudiar en profundidad las características personales y de conducta de estos sujetos a los que se los cree como "pilares" de su desarrollo exitoso, poniendo énfasis en su carácter individual del proceso y creando la posibilidad y necesidad de promoverlas para perfeccionar las condiciones resilientes de los sujetos. Es decir, plantearon la necesidad de promover características sanas y protectoras en las personas para poder superar las condiciones de riesgo a las que fueron sometidos. En la actualidad, se ha generado un cambio en cuanto al lenguaje de aquellos que estudian la resiliencia. Los factores de riesgo fueron reemplazados por aquellos factores protectores que resguardan el riesgo (Melillo, Suárez Ojeda, 2001).

De acuerdo con Melillo y Suárez Ojeda (2001), entre los especialistas en resiliencia existen dos grupos de investigadores quienes fueron los principales en estudiar este fenómeno. El primero de ellos, comienza a principios de los setenta, los cuales se formularon la pregunta: "Entre los niños que viven en riesgo social, ¿qué distingue a aquellos niños que se adaptan positivamente de aquellos niños que no se adaptan a la sociedad?". Este tipo de estudio desea identificar aquellos factores de riesgo y los factores resilientes que intervienen en el desarrollo de niños que viven en condiciones de adversidad, pero que se adaptan de manera positiva. Un ejemplo de este

grupo fue el estudio hecho por los autores Werner y Smith en kauai. En el desarrollo de la historia de esta primera generación de autores e investigadores, se intenta ampliar el foco del estudio de la resiliencia, trasladando el interés de las condiciones personales que hacía posible superar la adversidad hacia un mayor interés en estudiar los factores externos.

Por otro lado, se encuentra el segundo grupo de investigadores, quienes comenzaron su desarrollo a mediados de los noventa con la pregunta: "¿Cuáles son los procesos asociados a una adaptación positiva, dado que la persona ha vivido o vive en condiciones de adversidad?". El interés de esta segunda generación retoma lo del primer grupo, pero agregando el estudio de la dinámica entre factores que se encuentran en la base de la adaptación resiliente o positiva.

La resiliencia, que se ha estudiado mayormente en la población infantil, intenta comprender cómo niños, adolescentes y adultos son capaces de sobrevivir y aún superar situaciones adversas a pesar de vivir en situación de pobreza, violencia intrafamiliar, enfermedad mental de los padres; o a pesar de los efectos de una catástrofe natural, entre otras. En el campo de intervención psicosocial, el fenómeno de la resiliencia intenta promover procesos que incluyan al sujeto y su ambiente social, ayudándolo a superar la adversidad, adaptarse a la sociedad y poseer una mejor calidad de vida (Melillo y Suárez Ojeda, 2001).

La resiliencia

Existen diversas definiciones sobre la resiliencia, en su mayoría traducidas desde el inglés. Algunos autores[2] ofrecen algunas definiciones tomando como referencia concepciones de otros especialistas. Mencionan a Rutter quien afirma que la resiliencia es un fenómeno que muestran individuos jóvenes que evolucionan favorablemente, aunque hayan experimentado una forma de estrés que en la población general se estima

[2] Manciaux M., Vanistendael S., Lecomte J. y Cyrulnik B. (2003). *La resiliencia: estado de la cuestión.* En: Manciaux M. (comp.) (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. Editorial Gedisa, España.

que involucra un grave riesgo de consecuencias perjudiciales. Por otra parte, considerando la definición de Goodyer, la resiliencia se admite cuando un niño manifiesta reacciones moderadas y aceptables si el ambiente le somete estímulos considerados como nocivos. Otra definición recogida por los autores es la que ofrece Vanistendael, quien la define como la capacidad de tener éxito de manera aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que involucran normalmente un grave riesgo de consecuencias negativas. Y por último, hacen referencia a la concepción que realiza Kreisler, quien la considera como la capacidad de un individuo para superar sucesos de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación.

Para Hernández (1998)[3], el término de resiliencia se refiere a la capacidad que poseen niños, adultos o familias para proceder correctamente, recuperarse después de haber vivido sucesos estresantes y reasumir exitosamente su actividad usual a pesar de las acontecimientos adversos que los rodean.

Autores como Melillo, Suárez Ojeda y Rodríguez (2004) afirmaron que la resiliencia hace referencia a un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos los cuales facilitan el acceso al bienestar psicofísico a pesar de las adversidades. Dicho fenómeno depende de características positivas del proceso de interacción que tiene el sujeto con los demás, responsables en cada historia singular de la construcción del sistema psíquico del ser humano.

Como se ha mencionado anteriormente, durante el transcurso de la historia del concepto de resiliencia ha habido diversas definiciones. Infante (2001) realiza una distinción afirmando que la mejor es la adoptada por Luthar y otros (2000) quienes la

[3] Hernández A. (1998) citado por Greco, Morelato e Ison en: Emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. Extraído el 25 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://www.addima.org/Documentos/Emociones%20positivas,%20Una%20herramienta%20psicologica%20para%20promocionar%20el%20proceso%20de%20resiliencia%20infantil.pdf

definen como: “Un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad”. De esta definición se distinguen tres componentes fundamentales que deben estar presentes en el concepto de resiliencia:

1) la noción de adversidad;
2) la adaptación positiva;
3) el proceso que tiene en cuenta la dinámica entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que intervienen sobre el desarrollo del ser humano.

Con respecto a la primera, Infante (2001) la define como una constelación de numerosos factores de riesgo como vivir en la pobreza, o una situación concreta como la muerte de un integrante familiar. El segundo término permite identificar si ha habido o no un proceso de resiliencia. La adaptación es positiva cuando el sujeto ha logrado expectativas sociales relacionadas a una etapa de desarrollo, o cuando no hubo signos de desajuste. Finalmente, el tercer punto se refiere a considerar la resiliencia como un proceso en el cual interactúan tanto factores de riesgo como factores resilientes, los cuales pueden ser familiares, bioquímicos, fisiológicos, cognitivos, afectivos, sociales, entre otros.

La resiliencia puede ser definida como un proceso dinámico de adaptación a una situación de riesgo que implica la interacción entre un rango de factores de riesgo y de protección desde el individuo hasta lo social (Becoña, 2006).

La resiliencia ha sido definida como la capacidad de una persona o grupo para continuar proyectándose en el futuro contra acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Manciaux et al., 2001 citado por Vera Poseck, 2004).

Así, el término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

En palabras de Lorenzo (2010) la resiliencia es la capacidad que tienen los individuos de sobreponerse a situaciones de mucha adversidad. Algunas definiciones hacen referencia a la capacidad de construir un mundo positivo frente a eventos negativos. Esta capacidad fue descubierta por los profesionales de la salud cuando empezaron a observar que dentro de un mismo grupo de sujetos que habían sido expuestos a situaciones límite, como por ejemplo desastres naturales o guerras, algunos de ellos se recuperaban más fácilmente, mientras que otros no alcanzaban nunca sobreponerse al trauma. También se observó en sujetos que sufrieron una pérdida de un ser querido, los que padecieron sucesos traumáticos o la violencia sexual. El estudio y observación de este fenómeno llevó a considerar la presencia de una capacidad del ser humano (y hasta de los grupos y las sociedades) de superar estados de dolor psíquico producidos por hechos puntuales de fuerte contenido emotivo o de peligro para su integridad psicofísica. Dicha capacidad recibió el nombre de resiliencia.

Por su parte, Galende (2004) afirma que pensar en el concepto de resiliencia es pensar a una persona no como víctima pasiva de sus acontecimientos, sino como una persona activa de su experiencia. Agrega que la adversidad es productora de nuevos significados y valores que nacen en la experiencia del sujeto y establecen un sentido posterior concreto: “luego que me pasó eso…aprendí”. Este aprender, en sí mismo, es un conocimiento y un nuevo recurso integrado al cuerpo, a la mente y a la acción social del sujeto. En resumen, dice que la principal ventaja reside en que con la categoría de la resiliencia no se patologiza la adversidad, sino que más bien se amplían los horizontes para su comprensión. En la misma línea, Lecomte (2003) dice que ser resiliente no

quiere decir volver a comenzar de cero, sino aprender de la experiencia y obtener de ella enseñanzas de vida.

En el nivel social, implica la habilidad de salir de las dificultades de modo socialmente aceptable; en donde se enlazan tanto mecanismos intrapsíquicos como sociales que se ponen en funcionamiento para vivir saludablemente en ambientes insanos. Esta habilidad se obtiene mediante un proceso durante el desarrollo del niño hacia la madurez, en el cual interactúan lo componentes psíquicos y ambientales.

La resiliencia también se extiende al campo de la educación, en la cual se la considera como un resorte moral y se establece en la cualidad de un sujeto que no se desanima, que no se deja derribar, que se supera a pesar de la adversidad (Henderson y Milstein, 2003) al mismo tiempo que enfrenta dificultades familiares, socioeconómicas u otras a las que quedan expuestos.

Con respecto a los alumnos, afirman los autores Henderson y Milstein (2003), se puede aplicar el concepto de resiliencia como la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a situaciones adversas, y de desarrollar competencia social, académica y vocacional a pesar de estar expuestos a un estrés grave o simplemente a las tensiones propias del mundo actual. Esta definición aclara que hoy en día el alumno y toda persona necesita desarrollar resiliencia.

La resiliencia es una característica decisiva para el éxito de los alumnos. Según Coon (1999, citado por Peralta Díaz, Ramírez Giraldo y Castaño Buitrago, 2006) los estudiantes universitarios a quienes les gusta asumir logros y retos, atribuyen el éxito a su propia capacidad; y al fracaso como una falta de esfuerzo, por esto, los estudiantes aunque en algunas situaciones se desempeñan mal, no se sienten desmotivados por el estudio, debido a que reorganizan sus esfuerzos y lo siguen intentando.

El éxito de los estudiantes debería ser considerado ampliamente, y pensar que los alumnos atraviesan situaciones difíciles en sus vidas, y por lo tanto sufren por ello,

pero a pesar de esto, siguen adelante y pueden lograr avances académicos y un buen desempeño en la universidad.

En psicología, dice Manciaux (2003), el término de resiliencia no se limita a la resistencia como en la física, sino más bien implica un aspecto dinámico que conduce al sujeto a sobreponerse ante el trauma y a re-construirse. El autor propone otras definiciones. Menciona que resiliar significa recuperarse, ir hacia adelante después de una enfermedad, un trauma o un estrés. Es superar las pruebas y las crisis de la vida, para seguir viviendo lo mejor que se pueda. Significa rescindir un contrato con la adversidad. Agrega, que la resiliencia es una capacidad universal que permite a un sujeto, un grupo o una comunidad impedir, disminuir o vencer los resultados nocivos de la adversidad.

Nuevamente Manciaux (2003) cita a Masten, Best y Garmezy (1990) quienes distinguen tres aspectos del concepto de resiliencia:

1- Implica desarrollarse de forma positiva a pesar de la experiencia de un ambiente de alto riesgo;

2- Poseer competencias constantes ante ambientes de estrés agudo o crónico;

3- Sanar de un trauma.

A pesar de las diversas definiciones sobre la resiliencia, sin embargo, hay un acuerdo de que cuando se refiere a este concepto se asume que implica competencia o un positivo y efectivo afrontamiento en respuesta al riesgo o a la adversidad (Luthar y Cushing, 1999)[4]. Asimismo, diversos autores han brindado una definición de resiliencia, sin embargo, si se observan estas definiciones se puede concluir que permanecen ciertas ideas fundamentales, tales como la capacidad de ser sensible a la adversidad, el dolor o el estrés, la posibilidad de contar con factores que permitan resistir el estímulo con el fin de ser capaz de construir (Kotliarenco y Lecannelier, 2004).

[4] Luthar S.S. y Cushing G. (1999) citados por Becoña E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. Extraído de la World Wide Web el 15 de enero de 2010: http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092

A partir de las distintas definiciones anteriormente mencionadas se pueden desglosar diversos términos, los cuales integran el concepto de resiliencia. Ellos son el estrés, la adversidad, la adaptación positiva, el trauma, la competencia, recuperación. A continuación se darán breves definiciones de cada concepto.

Estrés

El término estrés fue elaborado por Hans Selye, fisiólogo y médico vienés, quien publicó en 1950 sus estudios bajo el nombre de "Estrés: un estudio sobre la ansiedad". El autor define al estrés como fatiga y se lo piensa como una respuesta fisiológica ante situaciones amenazantes. Además se piensa a este concepto como una alarma del organismo que da aviso de la necesidad de recuperar la energía perdida (Lorenzo, 2010).

Según Lorenzo (2010) el estrés hace referencia a una disminución de la voluntad y de la energía en general que va acompañada de una depresión del sistema nervioso. Se lo entiende como una experiencia interna que desequilibra la psiquis del individuo, como consecuencia de factores ambientales en el que se encuentra. Muchas veces se lo considera como un agotamiento y es además uno de los fenómenos por el cual se abre paso a la resiliencia. Tanto un suceso puntual como la suma de hechos pueden conducir a situaciones estresantes.

En palabras de Manciaux (2003) el estrés sería una transacción entre el sujeto y el ambiente en que la persona evalúa la situación como algo que supera sus recursos y puede poner en riesgo su bienestar. Por tanto, el sujeto debe adaptarse a esos hechos estresantes y para hacerlo, deberá evaluar la situación y poner en práctica estrategias de ajuste.

Hoy en día, se piensa que el estrés no sólo deriva de situaciones amenazantes, sino además de cualquier cambio en la vida cotidiana de un individuo, sea este cambio positivo o negativo, que sea vivido como intolerable.

Algunos estudiosos del concepto concluyen que el estrés atraviesa por tres momentos antes de instalarse irreversiblemente:

1- En un primer momento surge como una alarma a través de tensiones musculares que indican un desarreglo. Los síntomas que se pueden observar son la aceleración del ritmo cardíaco, náuseas, frío en pies y manos, acrecentamiento del ritmo respiratorio, tensión muscular, diarreas.
2- Si esa alarma no es atendida y no se averigua la razón de los síntomas, se origina un estado de ansiedad que actúa como resistencia al cambio seguido de episodios de fatiga. Los síntomas son: problemas digestivos, fatiga constante, dolores de cabeza, cuello y espalda, erupciones en la piel.
3- Y por último, al dejar de resistirse, el cuerpo se deja y surge el agotamiento por el gasto de energía, y la tensión acumulada perturba su funcionamiento provocando esos síntomas. Aquí los síntomas son: ansiedad, problemas de concentración, disminución del deseo sexual, depresión, sentimientos de frustración, sensación de ser superado por la situación, irritabilidad, insomnio, entre otros (Lorenzo, 2010).

Es importante tener presente que no todos reaccionan de la misma manera ante situaciones de estrés, y esto se debe a las diferencias fisiológicas y psicológicas de cada persona. En otras palabras, ante un mismo suceso estresante, cada persona reaccionará con desarreglos cardiorrespiratorios, con problemas digestivos, depresión o agresividad.

Tomando en cuenta el concepto de resiliencia, se puede decir que ésta es opuesta al estrés. Mientras que la resiliencia afronta el problema y busca soluciones que no afecten al organismo, el estrés pretende resistirse a la nueva situación hasta que la tensión mental acumulada es enviada hacia el cuerpo para proteger la integridad psíquica. Lorenzo (2010) nombra algunas situaciones estresantes que ponen en funcionamiento la resiliencia y que pueden clasificarse de la siguiente manera:

- Situaciones estresantes únicas: Afectan a muchos sujetos como los cataclismos naturales, las guerras y todos aquellos cambios drásticos en las condiciones de vida de grupos o sociedades enteras.
- Situaciones múltiples: Afectan a grupos pequeños o a sujetos aislados y son cambios muy importantes en su vida.
- Situaciones cotidianas: Son aquellos pequeños cambios que se producen a diario y tienen consecuencias por acumulación de tensión o por romper con la rutina.
- Situaciones biológicas: Hacen referencia a aquellos cambios fisiológicos que pueden ocasionar estrés.

El elemento que conduce al estrés es la ansiedad provocada por la imposibilidad de solucionar una situación nueva inesperada o la sumatoria de situaciones de menor intensidad, que se define por un estado de angustia e inquietud generalizada y también se refiere al incumplimiento de algunos deseos y creencias personales.

Adversidad

La definición que se hace de la resiliencia requiere que el sujeto logre una adaptación positiva a pesar de estar o haber estado ante una situación de adversidad (Kaplan, 1999 citado por Infante, 2001). La palabra adversidad es también utilizada como sinónimo de riesgo, y puede significar una constelación de muchos factores de riesgo, como vivir en situación de pobreza; o una situación de vida específica, como el fallecimiento de un familiar.

Las experiencias adversas más habituales e importantes son aquellas que implican carencias, abusos, sobreprotección, descalificación, negligencia e ineficiencia parental. Pero también, las experiencias que dejan expuesto al sujeto a las adversidades sociales sin apoyo, como son la oferta masiva del consumismo, la exposición y pertenencia a culturas de evasión y transgresión, la disminución de oportunidades de participación activa y positiva, la falta de gratificaciones, la disminución de la confianza

en resultados justos, las experiencias de pobreza, marginación, de descalificación por ser diferente, de desocupación, de reclusión, de pérdida de reinserción escolar, la falta de redes de apoyo, entre otros. Se agrega la ausencia de proyectos, falta de reconocimiento social, de canales para comunicar las necesidades, entre otros (Ravazzola, 2001).

Competencia

Un concepto muy importante unido a la resiliencia es el de competencia. Desde la perspectiva de la Resiliencia, es un constructo que conduce al niño a ejecutar o a realizar resultados resilientes (Braverman, 1999)[5]. En los artículos clínicos la competencia suele pensarse como la salud o la adaptación psicológica; esto es, la falta de psicopatología (Bissonnette, 1998)[6]. En el campo de la resiliencia se ha evaluado frecuentemente la competencia como la competencia social (ej., aceptación por los iguales) o el éxito o buen rendimiento académico.

Según Becoña (2006) la competencia se describe como la efectividad de las acciones de uno en el mundo y a un sentido personal de bienestar en diferentes áreas de funcionamiento. El vocablo típicamente implica que un sujeto ha demostrado su ejecución en una o más áreas y que continuará poseyendo capacidad de éxito en el futuro.

Para Masten (2001, citado por Becoña, 2006), la competencia y la resiliencia son dos constructos muy relacionados entre sí que formarían parte de un constructo más general de adaptación. Para Luthar (2006, citado por Becoña, 2006), la competencia se diferencia de la resiliencia en que ésta presupone riesgo, mientras que la primera no; la resiliencia contiene tanto índices de ajuste positivos como negativos; la competencia

[5] Braverman M.T. (1999) citado por Becoña E. (2006). En: Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. Extraído de la World Wide Web el 15 de enero de 2010: http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092

[6] Bissonnette M. (1998) citado por Becoña E. (2006). En: Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. Extraído de la World Wide Web el 15 de enero de 2010: http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092

sólo se centra en el ajuste positivo; los resultados de la resiliencia se definen en términos de índices emocionales y conductuales, mientras que la competencia habitualmente involucra conductas manifiestas, observables; y, la resiliencia es un constructo más amplio que contiene aspectos de competencia.

Adaptación positiva

"Adaptar" quiere decir ajustar o acomodar una cosa a otra para que ambas puedan desempeñar una tarea o para relacionarse correctamente. En Psicología se habla de adaptación al mundo externo, de mecanismos adaptativos inconscientes los cuales permiten al sujeto acomodarse a los sucesos del medio ambiente. Durante todo proceso de adaptación se provocan cambios internos y en el tipo de relaciones (Lorenzo, 2010).

La adaptación puede considerarse como positiva cuando el sujeto ha alcanzado expectativas sociales relacionadas a una etapa de desarrollo, o cuando no ha existido signos de desajuste. En ambos casos, si la adaptación positiva acontece a pesar de la exposición a la adversidad, se piensa en una adaptación resiliente. La adaptación positiva posibilita identificar si hubo o no un proceso de resiliencia. En resumen, para identificar resiliencia, es necesario que haya una adaptación positiva. Esta adaptación puede estar establecida por el desarrollo de algún aspecto del sujeto o por la falta de conductas disruptivas (Infante, 2001).

Trauma

El vocablo "trauma" quiere decir "herida", y su utilización comienza con las ciencias médicas. De esta palabra se deriva el término de "traumatismo", que en psicología hace referencia al hecho externo que impacta al sujeto. En medicina, ambos conceptos suelen utilizarse de forma indistinta, y Freud utilizó sólo el de "trauma" agrupando las características más destacadas: el choque violento, la herida y los efectos en la organización psíquica (Lorenzo, 2010).

En tanto la resiliencia es la capacidad para enfrentar situaciones negativas sin sufrir desequilibrios emocionales graves, se asocia con sucesos traumáticos y estresantes que provocan dolor psíquico al que el individuo se debe sobreponer. Hace referencia de este modo a una experiencia que vivida de golpe provoca un gran aumento de excitación emocional, que no puede ser eliminada o elaborada psíquicamente y origina trastornos que suelen ser duraderos (Lorenzo, 2010).

Según Theis (citado por Manciaux, 2003) el término "trauma" alude a un acontecimiento interno que trastorna al individuo y tiene efectos inmediatos que se agrupan en la expresión "shock emocional".

Es importante destacar que no todos los acontecimientos de la vida de un individuo son traumáticos. Durante toda su existencia el sujeto sufre innumerables hechos violentos que le exigen una solución, algunos de ellos son resueltos y al ser acomodados a su experiencia sirven para su crecimiento, pero aquellos que no se encuentran en ese grupo son los que se denominan traumáticos. Así, para que un suceso sea traumático, el rasgo fundamental es la carencia de reacción o de adaptación al cambio brusco (Lorenzo, 2010).

Recuperación

Si bien distintas definiciones de resiliencia incluyen el término "recuperación", es importante diferenciarlos. En tanto la recuperación involucra un retorno gradual hacia la normalidad funcional, la resiliencia expresa la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso. A diferencia de aquellos que se recuperan de manera natural tras un estado de disfuncionalidad, los sujetos resilientes no pasan por este estado, sino que persisten en niveles funcionales a pesar de la experiencia traumática (Vera Poseck, 2004). Por su parte Bonanno (2004, citado por Becoña, 2006) entiende a la recuperación como un funcionamiento normal en donde la persona después de éste, atraviesa un tiempo mal debido a un acontecimiento traumático, pero con el transcurrir

del tiempo, vuelve al estado de normalidad que tenía antes. La resiliencia, en cambio, indica una habilidad de mantener un equilibrio estable en individuos que usualmente de niños han tenido pérdidas importantes (ej., la de sus padres) o han sufrido traumas importantes, lo que resulta que este estado de resiliencia se mantenga durante años para hacer frente a ese acontecimiento traumático. Ser una persona resiliente entonces no significa volver hacia atrás, volver hacia el estado anterior; sino más bien quiere decir sobreponerse ante una situación adversa o difícil y sacar provecho y aprender de ella.

Según Vanistendael y Lecomte (2002, citados por Manciaux, 2003) ser resiliente no quiere decir recuperarse en el sentido estricto de la palabra, sino crecer hacia algo nuevo, volver a un estado inicial es imposible, más bien hay que saltar hacia adelante, abrir puertas, sin negar el pasado doloroso, pero superándolo.

Factores protectores

Existen muchos factores que inciden en el desarrollo de la resiliencia. Los estudiosos de la conducta y de la mente humana aseveraban, sin dudar, que un niño criado en un ambiente conflictivo estaba destinado a convertirse en un adulto desequilibrado emocionalmente. No obstante, algo comenzó a fallar en la teoría cuando se comenzó a encontrar adultos psicológicamente sanos y exitosos que habían vivido una niñez llena de maltratos y ausencias afectivas, y otros individuos que habiendo tenido una infancia feliz, no lograban desarrollar la capacidad de enfrentar problemas graves. Así, la ecuación "infancia difícil=insuficientes posibilidades de triunfar en la vida" debió ser reconsiderada a raíz de los nuevos descubrimientos. Los estudios sobre la resiliencia permitieron pensar en factores constitucionales y ambientales, y en la manera en que éstos se relacionan. Es decir, que para que un sujeto pueda desarrollar la capacidad de sobreponerse ante situaciones estresantes o traumáticas, es imprescindible no sólo que existan esos factores, sino además que se relacionen provechosamente. Cuando sus fuerzas se equilibran, el sujeto tendrá mayores posibilidades de desarrollar

su resiliencia que en los casos en que no logran compensarse. Existen individuos que desarrollan en demasía ciertos apoyos o pilares de la resiliencia del mismo modo que los fanáticos con la religión. De esta manera se produce un desequilibrio que termina por agotar el elemento sobre el que se apoya. Como consecuencia de no poder encontrar otros elementos, se produce un refuerzo de aquel que aparece en una primera instancia. Así puede suceder, por ejemplo, que si la resiliencia se apoya solamente (o con más fuerza) en la autoestima, el sujeto llegue al extremo de pensar únicamente en él y no poder constituir lazos afectivos; y por otro lado, el exceso en el apoyo de las relaciones interpersonales creará situaciones de dependencia que pueden resultar enfermizas o insalubres. Posiblemente la resiliencia continúe actuando hasta que se agote el apoyo o hasta que la conducta conduzca a la persona al aislamiento o se vuelva patológica. El desequilibrio estimula pautas de comportamiento que el sujeto va fijando en su conducta hasta hacerlas parte de su personalidad. Estas pautas van moldeando el temperamento y, en ciertas ocasiones, ocurre que se profundizan las características negativas debido a la incapacidad de retornar al equilibrio y el individuo va perdiendo su resiliencia. Es importante destacar y aclarar que el equilibrio entre los factores o apoyos de la resiliencia nunca es total, siempre hay uno de ellos que tiene mayor fuerza que otro. Pero en la medida en que todos (o una buena cantidad de ellos) tengan su protagonismo, la resiliencia alcanzará su cometido (Lorenzo, 2010).

"Protección" es el término que se utiliza para resguardarse de un dolor emocional mayor, principalmente en la interacción con otras personas. Junto con los factores de riesgo que están presentes en la situación de pobreza, existen mecanismos que logran proteger al individuo.

Henderson Grotberg (2001) propone cuatro categorías diferentes para organizar los factores protectores de la resiliencia:

1- Yo tengo: Es producto de las relaciones de confianza y del apoyo formal e informal. Hace referencia a personas del entorno en quienes uno confía y de los cuales recibe cariño incondicionalmente; a personas que establecen límites para que uno aprenda a evitar los peligros o problemas; a personas que muestran a través de su conducta el modo correcto de proceder; a aquellas personas que desean que uno aprenda a desenvolverse solo; aquellas personas me ayudan cuando uno está enfermo o en peligro o cuando se necesita aprender.

2- Yo soy: Son las cualidades que se relacionan con la fortaleza interna o intrapsíquica. Y se refiere a una persona por la que otros sienten aprecio y cariño; el momento en que uno es feliz cuando hace algo bueno para los otros y les manifiesta afecto; cuando se es respetuoso de sí mismo y de los demás.

3- Yo estoy: También alude a las cualidades que se relacionan con la fortaleza interna o intrapsíquica. Se refiere a estar dispuesto a responsabilizarse de los propios actos y a estar convencido de que todo saldrá bien.

4- Yo puedo: Apunta a las capacidades sociales e interpersonales y a la resolución de conflictos. Refiere a hablar sobre cosas que asustan o inquietan; buscar el modo de resolver los problemas; controlarse cuando se tenga ganas de hacer algo peligroso o que no está bien; buscar el momento adecuado para hablar con alguien o actuar y a encontrar alguien que ayude cuando se lo necesita.

En lo que concierne a los factores protectores, se puede distinguir entre externos e internos. Los externos se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extendida, apoyo de un adulto significativo, o integración social y laboral. Los internos se refieren a atributos de la propia persona: estima, seguridad y confianza de sí mismo, facilidad para comunicarse, empatía (Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez Ojeda, Infante, Grotberg, 1998). El comportamiento resiliente está sujeto a factores externos e internos de la persona; de

estas interacciones se deriva la multiplicidad de conductas que se pueden manifestar ante un mismo suceso, tanto en el mismo individuo como en diferentes (Kotliarenco y Lecannelier, 2004).

Las conductas resilientes requieren de factores resilientes y acciones. Este tipo de conducta admite la presencia e interacción dinámica de ciertos factores los cuales van cambiando durante el desarrollo del ser humano; ya que las situaciones de adversidad cambian y requieren también cambios en la conducta resiliente (Henderson Grotberg, 2001).

Según Henderson y Milstein (2003) la resiliencia es un atributo que varía de una persona a otra y que puede crecer o decrecer con el tiempo. Los factores protectores son características de la persona o del ambiente que atenúan el impacto negativo de las situaciones y condiciones estresantes.

Wolin y Wolin (1993)[7] utilizan el concepto de *mandala*[8] de la resiliencia. Estos autores postulan y describen siete características internas a las que llaman "resiliencias" que están presentes tanto en niños como en adultos. Estos autores afirman que a pesar de soportar varios tipos de problemas como resultado de haber crecido en ambientes disfuncionales, las personas pueden desarrollar estas resiliencias internas. Ellas son: iniciativa, independencia, introvisión, relación con los demás, humor, creatividad y moralidad. Es importante aclarar que los signos de su presencia varían con la edad.

La *iniciativa* se puede presentar en un adulto como la capacidad de emprender acciones. La *independencia*, se refiere a que el adulto se conduce con autonomía, siendo capaz de apartarse de situaciones externas. También desde el enfoque de la resiliencia, se define como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la

[7] Wolin y Wolin (1993) citados por Henderson y Milstein (2003) En: Resiliencia en la escuela. Editorial Paidós, Buenos Aires, p. 29.

[8] El término *mandala* significa paz y orden interno, y es una expresión utilizada por los indios navajos del suroeste de los Estados Unidos, para designar a la fuerza interna que hace que el individuo enfermo encuentre su resistencia interna para sobreponerse a la enfermedad (Suárez, 1995 citado por Kotliarenco, 1996).

capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. La *introvisión o introspección* del adulto muestra una percepción desarrollada en relación a qué está mal y por qué. Esto es lo que le permite conectarse y relacionarse con los demás. Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. El *humor* es encontrar lo cómico en la propia tragedia. Además muestra cómo la percepción de una situación puede reconfigurarse súbitamente y producir un cambio en el afecto y el comportamiento de la persona. La *creatividad* en los adultos se explica como la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del desorden y el caos. Y por último, la *moralidad* supone tener altruismo y actuar con integridad, y dependerá de sedimentos vinculares registrados en el desarrollo de la persona. Estos autores postulan que la presencia de un solo factor o característica es suficiente para impulsar a la persona a superar los desafíos de un ambiente disfuncional o estresante, y agregan que a partir de estas resiliencias pueden surgir otras adicionales.

Otros autores[9] prefieren hablar de pilares de la resiliencia. Entre ellos se encuentran: La introspección, siendo el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta; la independencia, que es saber fijarse límites entre uno mismo y el ambiente con problemas, y la capacidad de mantener una distancia emocional y física sin caer en el aislamiento; la capacidad para relacionarse, se refiere a la habilidad para crear lazos e intimidad con otras personas, para equilibrar la propia necesidad de afecto brindándose a otros; la iniciativa, es el gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas paulatinamente más exigentes; el humor, significa encontrar lo cómico en la propia tragedia; la creatividad, es la capacidad de establecer orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden; la moralidad, es la consecuencia para ampliar el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y también la capacidad de comprometerse con valores; y un último que agregan ellos, la autoestima consistente que la consideran como la base

[9] Melillo, Estamatti y Cuestas. Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia. Capítulo 4. En: Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (2001). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Editorial Paidós, Buenos Aires, p. 88

de los pilares anteriores y producto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por parte de un adulto que es significativo.

Otro autor que se interesó en los factores protectores fue Werner (1982)[10] quien los denominó pilares de la resiliencia. Destacó a la autoestima, introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, moralidad, humor y pensamiento crítico.

En esta investigación se tomó en cuenta los siete factores propuestos por Wolin y Wolin (1993) nombrados por Peralta Díaz, Ramírez Giraldo y Castaño Buitrago (2006) como introspección, interacción, iniciativa, independencia, humor, creatividad y moralidad; y se adicionó el factor planteado por Werner (1982) que se llama pensamiento crítico. Este último, es la combinación de todos los otros y el que posibilita analizar críticamente las causas y responsabilidades sobre la adversidad que se sufre para plantear maneras de enfrentarla y transformarla (Melillo, Soriano, Méndez y Pinto, 2004).

El concepto de factor protector como explica Rutter (1985) citado por Chinchilla Rodríguez (2006) se refiere a las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de un individuo a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo.

En términos de Benard (2002) citado por Chinchilla Rodríguez (2006) los factores protectores son las características que parecen convertir circunstancias potencialmente negativas y poder transformarlas, a pesar de los riesgos que rodean al sujeto. Muchos de estos factores protectores pueden ser aprendidos o ser facilitados por el ambiente (Henderson y Milstein, 2003).

[10] Werner E. (1982) citado por Peralta Díaz, Ramírez Giraldo y Castaño Buitrago (2006). En: Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre, Colombia. Extraído el 22 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/17/9_Factoresresilientes.pdf

Otra definición sobre los factores protectores es la propuesta por Melillo, Soriano, Méndez y Pinto (2004) explicando que son aquellos que consiguen proteger al individuo más allá de los efectos negativos de la adversidad.

Dicen los mismos autores que siempre se puede construir y reconstruir resiliencia, ya que nunca se es resiliente para siempre, más bien se trata de "estar" resiliente. El proceso de adquirir resiliencia es el proceso de la vida, ya que toda las personas deben superar situaciones de estrés, trauma y rupturas en el proceso de vivir (Henderson y Milstein, 2003). La resiliencia entonces es el fruto de un cierto equilibrio entre factores de riesgo y factores protectores que se suceden en la vida de todos nosotros. Cuando este equilibrio es adecuadamente estable para resistir los cambios adversos de los acontecimientos que vive el individuo, se la define como resiliente (Melillo, Soriano, Méndez y Pinto, citados por Melillo, Suárez Ojeda y Rodríguez, 2004).

Según Lorenzo (2010) a nivel constitucional, es imprescindible que la persona posea una autoestima sólida, confianza en sí misma, buen nivel de creatividad, iniciativa, pensamiento crítico, sentido del humor, visión optimista del mundo, sentimiento de libertad, capacidad para construir proyectos y de observarse a sí misma y a los demás, y el tipo de relaciones que se establece con otros. A su vez, estos factores internos o intrapsíquicos deberán ajustarse satisfactoriamente con otros factores externos familiares y socioculturales como el tipo de organización familiar, ausencias y presencias de roles de autoridad y afecto, normas sociales, prohibiciones y permisiones culturales, entre otros. Esta relación entre los factores tanto personales o internos como los factores ambientales o externos, dependerá de la habilidad de comunicación del individuo para obtener respuestas positivas del medio ambiente, sin la que la resiliencia se hace más difícil.

Es importante aclarar que existen casos en los que pese a haber vivido en ambientes adversos, existen personas que lograron salir airosos de las situaciones negativas. Padres alcohólicos, violentos o ausentes no brindan a sus hijos apoyo ni contención para desarrollarse saludablemente, pero sin embargo sus hijos consiguen superar esas circunstancias. Esto es explicado por la Psicología al postular la importancia de los roles más allá de las personas. Es decir, que si dentro de una familia no existe ninguna persona que pueda desempeñar esos roles, el sujeto deberá dirigirse fuera de ella para encontrarla.

Tipos de resiliencia

Lorenzo (2010) dice que como capacidad de sobreponerse ante situaciones adversas, la resiliencia puede formularse a nivel individual, grupal y social. En el primer nivel, *individual*, se hallan las situaciones personales que afectan de manera directa a cada persona sin influir al grupo o sociedad en que se despliega. El nivel *grupal* hace referencia a situaciones que afectan a la totalidad del grupo, puede ser la familia, un grupo de amigos, de compañeros de trabajo u otros grupos de pertenencia. El último nivel, el *social*, incluye los hechos que involucran a todos los miembros de la sociedad.

El autor afirma que cada sujeto desarrolla y maneja su capacidad para superar los conflictos de forma individual, pero cuando un suceso afecta al grupo o a la sociedad en el cual vive, la reacción se produce en bloque. El grupo o la sociedad reacciona como una totalidad estructurada con las resiliencias individuales, como una unidad en el que cada una de las respuestas individuales ejerce influencia sobre las demás y sobre el todo. Es importante que no se entienda como una sumatoria o un agregado de individualidades, sino que lo que hace que este fenómeno funcione es la cohesión pensada como la unión de las partes de un todo cuya relación produce un efecto.

Existen ocasiones en las que ciertas personas se muestran resilientes, pero no consiguen desarrollar esta capacidad a nivel grupal o social, o viceversa. Cuando el

grupo o sociedad brinda la atención que el sujeto necesita, éste se encuentra en mejores condiciones para desarrollar la resiliencia.

Grados o niveles de la resiliencia

Según Lorenzo (2010) la resiliencia se desarrolla de diferentes maneras en cada individuo. Esto lleva a pensar en distintos grados o niveles en lo que se expresa.

Un *bajo nivel*, sería, por ejemplo, el de una persona que consigue resolver una situación, pero que las consecuencias a nivel emocional son tan fuertes que lo abruman y le impiden seguir hacia adelante. Es decir, que la resiliencia actúa en el momento adecuado, pero no supera el desequilibrio emocional ulterior. En otras palabras, cuando la persona logra solucionar una situación límite o adversa, pero no puede seguir adelante con su vida, el nivel de resiliencia es bajo. El impacto emocional resulta ser tan fuerte que no puede rehacer su vida. En el plano individual, puede ser que un sujeto reaccione positivamente para superar un suceso puntual, como por ejemplo una catástrofe o la pérdida de un ser querido, pero una vez pasado el momento, se vea afectado por una depresión o estados emocionales alterados. En este caso, la resiliencia opera disparada por el shock que le provoca el hecho y, una vez superado, no encuentra sostén para el sufrimiento, como consecuencia de esto se ve afectado su equilibrio emocional. Así pues, se puede decir que aunque su capacidad de reaccionar es buena, su resiliencia es baja.

Un *nivel alto* estaría expresado en los casos en que la situación se resuelve y sobreponiéndose al impacto emocional, el sujeto arbitra los mecanismos que son necesarios para continuar con su vida. Es decir, que una resiliencia bien establecida posibilita darle un nuevo sentido a la vida y hacer proyectos, de no ser así la persona queda expuesta a sufrir desordenes psicológicos. Luego de haber superado una situación traumática gracias a la resiliencia, el individuo sale fortalecido. Esto significa que ha

podido vencer una amenaza y, como consecuencia de esto, aumenta su autoestima y la autoconfianza.

Contrariamente a estos dos niveles (bajo-alto), existen casos en los que el grado de capacidad de superar los conflictos es tan bajo que sólo alcanza a situaciones que no generan demasiado estrés. Es decir, se produce cuando no se puede ni siquiera resolver la situación estresante. Aquí la resiliencia ha fallado y se habla de *falta de resiliencia* o *personas no resilientes.* Así, un sujeto no resiliente es aquél que se ve afectado emocionalmente por la situación de manera que no puede reaccionar ante ella. La falta de un buen nivel de resiliencia a la hora de enfrentar una situación, en general deriva en perturbaciones psicológicas que alteran la conducta de la persona. Además la deja en un estado de vulnerabilidad ante cualquier cambio en el mundo exterior contra el cual debe protegerse. En ese estado puede suceder que el mínimo cambio en su vida cotidiana sea vivenciado con angustia, resultado de revivir la situación traumática no resuelta. En otras palabras, cualquier cambio remite a la angustia experimentada en el momento del trauma.

Resiliencia y género

La resiliencia está relacionada al desarrollo y crecimiento humano, incluyendo diferencias etarias y de género (Henderson Grotberg, 2001).

El género designa todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales que resultan en lo femenino y masculino. El género es una construcción social, un producto de la cultura que establece qué es lo propio del varón y de la mujer y que se aprende a través del proceso de socialización. Análisis de género significa también separar por sexo y analizar separadamente por sexo la información acerca de todos los grupos poblacionales. El género se enfatiza en el estudio de las mujeres y los hombres por separado.

En cuanto a diferencias de género en la resolución de los problemas, si bien ambos presentan la misma frecuencia de conductas resilientes, las niñas tienden a contar con habilidades interpersonales y fortaleza interna, mientras que los varones tienden a ser más pragmáticos (Henderson Grotberg, 2001).

Keltner y Walker (2006) afirman que el género se relaciona a la resiliencia en varios aspectos. A pesar que existe una preocupación acerca de la salud de la mujer, los hombres experimentan con mayor frecuencia y a una edad más temprana trastornos severos de salud. Esto se puede observar en la cotidianidad, por ejemplo, las viudas jóvenes (25-64 años) son las más vulnerables a una muerte temprana por una amplia gama de trastornos. Un investigador se refiere a los hombres jóvenes como un grupo que se espera que sean resilientes.

En una investigación hecha por Prado Álvarez y Águila Chávez (2003) se encontró que no existen diferencias significativas entre ambos sexos, en las puntuaciones totales de la resiliencia, pero se determinó que en el grupo no resiliente, la mayoría eran mujeres. Además, que las mujeres presentaron en mayor medida un factor protector por encima de los restantes.

Barbera (1998) afirma que el género se piensa como un conjunto de procesos de naturaleza biopsicosocial, determinado por la vinculación sexo-género, una categorización social normativa, una construcción subjetiva, un proceso psicológico, como un sistema de clasificación y como un sistema dinámico interactivo.

Diversos estudios muestran que en todas las etapas de la vida, más hombres que mujeres mueren prematuramente en situaciones estresantes o traumáticas. Se encontró que la mujer tiene más capacidad de superación, y el hombre tiende a exponerse más a situaciones de peligro. Ellas, más partidarias de conciliar y protegidas, suelen perecer más tarde. Viven siete años más que ellos. Según el estudio, ellos son más impulsivos, menos tolerantes a los sufrimientos crónicos y más reacios a buscar ayuda profesional.

Autores como Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla (1996) afirman que el pertenecer al género femenino es considerado como una variable protectora, según lo indican estudios que han observado una mayor vulnerabilidad al riesgo en los hombres. Los mismos autores citan a Rutter (1990) quien se refiere al género masculino como una variable que genera una mayor vulnerabilidad al riesgo, y da cuenta de los mecanismos que subyacen a esta característica:

- Los varones estarían más expuestos que las mujeres a experimentar situaciones de riesgo de modo directo;
- En situación de quiebre familiar, los niños tienen más probabilidad que las niñas de ser reubicados en alguna institución;
- Los niños tienden a reaccionar por medio de conductas oposicionistas con mayor frecuencia que las niñas, lo cual a su vez genera respuestas negativas de parte de los padres;
- En general, las personas tienden a interpretar de modo distinto las conductas agresivas de los niños que las de las niñas y a su vez, a castigar más severamente estos comportamientos en los varones.

Personalidad resiliente y personalidad resistente o hardiness

Lo que aún hoy no está del todo claro, ni hay total consenso, es si el concepto de resiliencia es un rasgo de personalidad o más bien es un patrón conductual. Otro tema sobre el que no hay consenso es si la resiliencia es un rasgo personal o un proceso dinámico. El pensamiento de rasgo ignora los factores contextuales, mientras que la teoría de la resiliencia incluye las influencias ambientales y sociales. El mayor consenso para la utilización del constructo de resiliencia, como bien apuntan Luthar y Zelazo (2003), es que debe pensarse como un proceso o fenómeno, no como un rasgo. Como tal, va a depender la misma de la interacción del individuo con su ambiente más inmediato. La misma es modificable, no es estática (Becoña, 2006).

A pesar de esta discusión, algunos autores como Lorenzo (2010) desde su enfoque hacen una descripción de una *personalidad resiliente.* Afirma que la resiliencia también puede considerarse como un rasgo de personalidad, lo cual significa que los individuos hacen uso de esta capacidad con un estilo que los identifica. Sigue diciendo que un sujeto resiliente es a grandes rasgos, aquel que posee una autoestima elevada, confianza en sí mismo, esperanza y fe en el futuro, independencia, capacidad de gestionar cambios y proyectos, humor, habilidad para alcanzar sus objetivos y relaciones sinceras. Y aclara que estas características se van afianzando con el transcurrir de los años y dependen de factores constitucionales, refiriéndose a la estructura psicofísica, familiares y sociales.

El modelo de la personalidad resiliente por su parte reúne ciertas características tales como habilidad, adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, capacidad, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, temperamento especial y habilidades cognitivas; todas desplegadas a las situaciones vitales adversas, estresantes que permitan al sujeto atravesarlas y superarlas (Melillo, Estamatti y Cuestas, 2001). La mayoría de las personas resilientes muestra una buena autoimagen y una alta valoración de sí mismos; presentan además, sentimientos de autoeficacia; una actitud cooperadora y segura; son imaginativos y exitosos, tienen buenas relaciones interpersonales y al interior de su familia, alta disposición al trabajo, alta motivación de logro, gran capacidad para resolver problemas, persistencia y esfuerzo, actitud esperanzadora, una gran mayoría tiene un objetivo, sentido de plan que guíe sus vidas, y por último, se perciben con importantes recursos psicológicos para enfrentar y mejorar sus condiciones de vida. Por su parte, Johnson, Bromley y McGeoch (2007) afirman que los jóvenes resilientes tienden a interactuar y a alcanzar a los demás, en vez de retraerse, tanto en circunstancias adversas como normales. También dicen que la capacidad para reaccionar al humor y compartir con los demás ayuda a obtener

resultados positivos. Los niños y adultos que creen controlar sus vidas tienden a permanecer firmes frente a la adversidad. De modo similar se ha encontrado que el autodominio y un locus de control interno se relacionan con resultados positivos.

Los individuos resilientes son aquellos que al estar ante una situación de adversidad, es decir, al estar expuestos a un conglomerado de factores de riesgo, poseen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, a pesar de los pronósticos desfavorables (Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez Ojeda, Infante y Grotberg (1998).

El modelo de *personalidad resistente* aparece por primera vez en la literatura científica en 1972, en relación a la idea de protección frente a los estresores. Son Kobasa y Maddi los psicólogos que prefieren llamarla de esta manera, los cuales desarrollan y teorizan sobre este constructo al observar el hecho de que algunas personas sometidas a altos niveles de estrés no desarrollan ningún tipo de trastorno. El modelo de Kobasa plantea una concepción de personalidad dinámica, en el que las dimensiones de la personalidad resistente se configuran en acciones y compromisos adaptados a cada momento. Los individuos con personalidad resistente por lo tanto exhiben actitudes protectoras ante elementos no-saludables como el estrés y facilitadoras de estrategias de afrontamiento adaptativas, de manejo y de control de la realidad. La personalidad resistente se muestra así como un componente más de una personalidad positiva favorecedora de procesos salutogénicos (Moreno Jiménez, Garrosa Hernández y Gálvez Herrer, 2005).

El concepto de personalidad resistente se desarrolla a través del estudio de aquellas personas que ante hechos vitales negativos parecen tener unas características de personalidad que los protegen. Así, se ha establecido que las personas resistentes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los

acontecimientos y están más abiertos a los cambios en la vida, a la vez que tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia. Mientras que las personas no resistentes, mostrarían carencias en el sentido del compromiso (alienación), un locus de control externo y una tendencia a considerar el cambio como negativo y no deseado (Allred y Smith, 1989).

La personalidad resistente se asocia con una tendencia a percibir los potenciales eventos traumáticos en términos menos amenazadores (Kobasa, 1982) y sus efectos están mediados por mecanismos de evaluación del ambiente y por mecanismos de afrontamiento (Kobasa, 1979b).

La resiliencia como un proceso

La noción de proceso permite concebir la adaptación positiva o resiliente en función de la interacción dinámica entre variados factores de riesgo y de protección, los cuales pueden ser familiares, bioquímicos, fisiológicos, cognitivos, afectivos, sociales, entre otros. Así, entender a la resiliencia como un proceso significa descartar definitivamente la concepción de la misma como un atributo personal e incorporar el pensamiento de que la adaptación resiliente no es sólo tarea del niño, sino que también la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad deben proveer recursos para que el niño pueda desarrollarse más plenamente (Infante, 2001).

La resiliencia nunca es absoluta, total, alcanzada para siempre. Se trata de una capacidad que es consecuencia de un proceso dinámico, evolutivo, en que la importancia de un trauma puede superar los recursos del individuo. En otras palabras, la resiliencia no es absoluta ni se adquiere de una vez para siempre, sino que es una capacidad que es producto de un proceso dinámico y evolutivo que cambia según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida y que puede expresarse de muy diversas maneras en diferentes culturas (Manciaux et al., 2001 citado por Poseck, 2004).

Para Luthar, Cicchetti y Becker (2000) la resiliencia se relaciona a un proceso dinámico que implica la adaptación positiva dentro del contexto de una adversidad significativa. Esto involucra que el sujeto, por una parte, va a ser expuesto a una amenaza significativa o a una adversidad severa y, por otra parte, lleva a cabo una adaptación positiva a pesar de las significativas agresiones sobre el proceso de desarrollo.

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida "sana" en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1992).

Entender la resiliencia como un proceso dinámico no es aceptado por todos. Hay quienes la conciben como un atributo personal que viene dado. Desde un modelo o perspectiva psicosocial se la considera como un proceso en el cual intervienen dos factores: lo intrapsíquico y lo social o lo personal y ambiental; los cuales favorecen u obstaculizan el desarrollo de la resiliencia. Ésta es una construcción que se va dando durante el desarrollo del ser humano y que coexiste con la familia, escuela y la sociedad. En la misma línea de pensamiento Lorenzo (2010) afirma que la resiliencia se logra a través de un proceso durante el desarrollo del niño hacia la madurez, en el que interactúan tanto los componentes psíquicos como ambientales.

Henderson y Milstein (2003) señalan que los investigadores de la resiliencia afirman que ésta es un proceso más que una lista de rasgos. Werner y Smith (1992, citados por Henderson y Milstein, 2003) afirman que al parecer existen algunas

personas que tienen tendencias genéticas que favorecen a su resiliencia, como puede ser el temperamento o atractivo físico.

O como afirma Cyrulnik (2001) diciendo que es mejor considerar a la resiliencia como un proceso diacrónico y sincrónico, en donde las fuerzas biológicas del desarrollo se unen con el contexto social con el fin de crear una representación de sí, permitiendo la historización del individuo. En otras palabras, como dice el autor: "La resiliencia es un tejido que anuda la lana del incremento del desarrollo con una lana afectiva y social". Por ello es mejor referirse a un itinerario de personalidad resiliente y tratar de entender la manera de cómo esa personalidad, se cuela a pesar de los golpes del destino, para tejerse a sí misma con apoyos sólidos. Concluye diciendo que todos debemos tejer nuestras personalidades, valiéndonos de los encuentros con otros individuos pertenecientes a nuestros medios afectivos y sociales.

Para concluir la discusión entre entender la resiliencia como un proceso o como un atributo personal se toma en cuenta lo propuesto por Luthar y otros (2000)[11] al decir que la diferencia entre pensar la resiliencia como un proceso o como un atributo de personalidad son dos: una es la ego-resiliencia que no se desarrolla, más bien es inherente a algunos individuos; y la otra es que no es necesaria la presencia de la adversidad, que como se la define anteriormente, es un componente básico de la resiliencia.

Sobre la misma discusión, los autores Melillo, Estamatti y Cuestas[12] ponen el énfasis en que la resiliencia es producto de procesos tanto sociales como intrapsíquicos, y no que se nace una persona resiliente ni que se adquiere "naturalmente" en el transcurso del desarrollo. Más bien, depende de ciertas características del proceso

[11] Luthar y otros (2000) citados por Melillo y Suárez Ojeda (2001) En: Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Editorial Paidós, Buenos Aires.
[12] Melillo, A., Estamatti, M. y Cuestas, A. Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia. Capítulo 4. En: Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (2001). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Editorial Paidós, Buenos Aires.

interactivo del individuo con los otros, siendo éstos los responsables de la construcción del sistema psíquico del ser humano.

Ahora bien, como se ha mencionado y aclarado anteriormente, el ambiente es decisivo para la resiliencia del sujeto, por dos motivos: primeramente, los factores protectores internos que hace posible que una persona sea resiliente ante una tensión o una amenaza, generalmente son el resultado de determinadas circunstancias ambientales que motivan el desarrollo de estas características. Segundo, las características ambientales inmediatas existentes, coexistiendo con la tensión o amenaza, ayudan a contrapesar las respuestas del individuo, pasando de las inadaptaciones o disfunciones, a las respuestas de equilibrio o resiliencia (Henderson y Milstein, 2003).

Si la resiliencia constituye un proceso de entramado entre lo que un sujeto es en un momento dado y los recursos afectivos que están presentes en el medio ecológico social, la falencia de esos recursos puede hacer que el individuo sucumba; pero en cambio, si existe aunque sea un punto de apoyo, la construcción del proceso de resiliencia puede realizarse.

Resiliencia y psicología positiva

Para la psicología, la resiliencia es la capacidad de conservar en pleno funcionamiento los procesos mentales (tanto intelectuales como psicológicos) frente a las adversidades, o de recuperarlos en circunstancias nuevas (Lorenzo, 2010). Las características sobresalientes son justamente las que hacen referencia a los rasgos positivos que revelan niveles de salud.

La resiliencia se ubica en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aunque habiendo vivido una situación traumática han logrado encajarlas y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, a menudo en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos

latentes e insospechados (Manciaux, et al., 2001 citado por Vera Poseck, 2004). En lo que respecta a la resiliencia, las características sobresalientes son justamente las que hacen referencia a los rasgos positivos que indican niveles de salud. Es por esto por lo que se deduce que su estudio ha sido encausado desde una perspectiva positiva. Sus orígenes se remontan a fines de la década de 1990, época en la que un profesor de la Universidad de Pensilvania y director del Departamento de Psicología de la Universidad de Chicago, en los Estados Unidos, el psicólogo Martín Seligman, planteó jerarquizar y organizar seriamente los estudios de los aspectos más saludables de los individuos creando una nueva corriente dentro de la psicología que denominó *psicología positiva* (Lorenzo, 2010).

Esta nueva corriente psicológica piensa que las situaciones a las que se enfrentan los sujetos son desafíos que logran superarse gracias a la resiliencia. Le atribuye mucha importancia al contexto familiar y social, y a la educación como factores que contribuyen al desarrollo de esta capacidad. La psicología positiva es una de las más nuevas y se la define como el estudio del bienestar psicológico, de la felicidad y de las fortalezas y virtudes del ser humano. Su objeto de estudio, a diferencia de otras teorías que se dedican y centran su atención en las patologías, son los aspectos positivos de la conducta humana, y es lo que le valió su nombre. Brevemente, esta corriente estudia por medio de método científicos, las cualidades y emociones positivas del hombre, sus procesos y mecanismos. Su objetivo no reside únicamente en obtener datos nuevos acerca del funcionamiento del aparato psíquico, sino además brindar herramientas para lograr una mejor calidad de vida y superar los obstáculos que la dificultan.

De acuerdo con este modelo, se nombran los siguientes aspectos positivos: la felicidad, la creatividad, el estado de fluir, la resiliencia, el optimismo, el humor, la inteligencia emocional y las fortalezas personales.

En lo que respecta a la resiliencia, siendo ésta el interés de la presente investigación, la psicología positiva considera a la misma como la capacidad de un individuo, un grupo o sociedad de proyectarse hacia el futuro a pesar de las situaciones traumáticas, a condiciones de vida adversas y a hechos puntuales que provoquen cambios bruscos. Estudia los mecanismos por los cuales no sólo los sujetos logran sobreponerse, sino además los que hacen que algunos salgan fortalecidos. Pese a que las respuestas adaptativas posibilitadas por la resiliencia eran consideradas patológicas e inusuales, la psicología positiva comenzó a interpretarlas como resultado de mecanismos normales, saludables y comunes a un gran número de individuos. De esta manera, concluye que la resiliencia es una adaptación o ajuste saludable a la adversidad.

El por qué la psicología ha ignorado durante mucho tiempo la otra cara del afrontamiento del trauma, la positiva, es una cuestión que vale la pena considerar. En tal sentido, algunos autores aseveran que existe un proceso social de carácter cognitivo, la "amplificación social del riesgo" que se manifiesta en una tendencia general a sobreestimar la magnitud, generalización y duración de los sentimientos de los demás (Rojas, 2004).

Durante muchos años se ha considerado que las personas, tras sufrir una experiencia traumática y ser invadidos por emociones negativas tales como la tristeza, la culpa o la ira, se muestran incapaces de experimentar emociones positivas. De hecho, históricamente la aparición y potencial utilidad de las emociones positivas en ambientes adversos ha sido ignorada o rechazada como una forma de negación poco saludable y como un impedimento hacia la recuperación (Bonanno, 2004). No obstante, recientemente, la investigación ha demostrado que las emociones positivas coexisten con las emociones negativas en acontecimientos estresantes y adversos; y también consiguen ayudar a reducir los niveles de angustia y aflicción que siguen a la experimentación de dichos acontecimientos. Mediante este nuevo modo de entender, es

lícito que personas que han sufrido alguna situación traumática manifiesten y expresen emociones y sentimientos positivos (Rojas, 2004).

Resumidamente, la psicología positiva se ocupa de estudiar los rasgos positivos que hacen que los individuos estén satisfechos con sus vidas y los mecanismos que utilizan para superar momentos difíciles de manera saludable; y pone el énfasis en la importancia del medio ambiente para el desarrollo de la resiliencia.

Resiliencia y etapa de vida

Si se considera que la resiliencia es una capacidad que se desarrolla y actualiza en la historia interaccional de la persona, su relación con las diversas etapas de la vida cobra particular relevancia. La resiliencia está ligada al desarrollo y al crecimiento del ser humano. La concepción de etapa de vida es uno de los supuestos más generalizados entre los especialistas y los legos para describir y explicar las distintas situaciones que hacen parte del desarrollo humano. Desde diferentes enfoques teóricos se han definido diversas clasificaciones de etapas de la vida, que abarcan desde el nacimiento hasta la muerte (Saavedra Guajardo y Villalta Paucar, 2008).

Sin embargo, hay acuerdo en que las distintas etapas o períodos de la vida se definen en relación a cambios o crisis que caracterizan a un grupo de edad en un contexto sociohistórico determinado (Villalta, 1996). Es decir, los cambios, o crisis de la vida como los nombró E. Erikson, no son propiedad de un determinado grupo etáreo, sino que son propios a todo el proceso de desarrollo (Saavedra Guajardo y Villalta Paucar, 2008).

Es interesante notar que en el afrontamiento de las crisis de la vida es donde la promoción de la resiliencia hace la diferencia entre la predisposición al desarrollo de las potencialidades humanas o su estancamiento. Durante el siglo XX, la experiencia clínica y la investigación han apoyado de modo considerable la hipótesis de que las experiencias interpersonales en la infancia y adolescencia desempeñan un papel

significativo en el desarrollo de la personalidad. Las adversidades soportadas en la infancia como la crianza desadaptativa, el abuso y la negligencia, entre otros, pueden tener un impacto negativo sobre el desarrollo de la personalidad, porque entorpecen o alteran la trayectoria de los procesos de socialización normativa durante la niñez y adolescencia. Las experiencias positivas en la niñez y adolescencia, como la calidez y el apoyo de los padres, promueven probablemente el desarrollo de rasgos adaptativos tales como la confianza, el altruismo y el optimismo entre otros, debido a los procesos de aprendizaje social y al desarrollo de un estilo de vínculo seguro en la infancia. Es decir que se evidencia el papel que pueden desempeñar las experiencias de la infancia o niñez en el desarrollo de rasgos de personalidad adaptativos y desadaptativos. Según E. Erikson (1963, citado por Johnson, Bromley y McGeoch, 2007) el desarrollo de la personalidad durante la niñez y la adolescencia esta determinado, en gran medida, por la educación recibida, las adversidades crónicas y otras experiencias interpersonales significativas.

Rutter (1987)[13] comenta que el desarrollo de la resiliencia puede nacer en parte de experiencias que enseñan a las personas a afrontar de manera efectiva las dificultades, de modo que son capaces de desafiar las adversidades futuras de modo más efectivo. El niño desde su más temprana edad va creando patrones de conducta que lo relacionan con su entorno. Así, conforma un modo de relacionarse con el mundo que lo rodea, el cual determinará sus futuras relaciones y durante este proceso desarrolla comportamientos para resguardarse de la angustia. Es muy importante la manera en que la madre o quien cumpla esa función acompañe al bebé para superar estas etapas, favoreciendo el desarrollo de la resiliencia. Por el contrario, si esto no sucede se entorpecerá su desarrollo y adquisición (Lorenzo, 2010).

[13] Rutter (1987) citado por Johnson J. G., Bromley E. y McGeoch P. G. (2007). *Papel de las experiencias de la infancia en el desarrollo de rasgos de personalidad adaptativos y desadaptativos. Capítulo 13.* En: Oldham J. M., Skodol A. E. y Bender D. S. (2007). Tratado de los trastornos de la personalidad. Editorial Elsevier Masson. Barcelona, España.

Así pues, los mismos factores que inciden en el desarrollo evolutivo del niño (la relación con la madre, la conformación del entorno, el apoyo externo, etc.) intervienen en la resiliencia de manera que debe ser considerada como un proceso que se va construyendo a través de las distintas etapas de vida. Como capacidad, la resiliencia es un conjunto de habilidades y mecanismos que se van adquiriendo por medio de la experiencia (Lorenzo, 2010). Como se trata de capacidades potenciales se desarrollan únicamente si son reconocidas y estimuladas por la interacción constante con la madre, los parientes y el ambiente, y en un clima de afectividad (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2003).

La primera etapa de la evolución de todo ser humano según Griffa y Moreno (2005) comienza en la fecundación, es decir, en la unión de los gametos, el espermatozoide y el óvulo materno. Sin embargo hay quienes piensan que esta etapa se inicia con el nacimiento. Pero los autores afirman que la vida en el seno materno es una vida humana auténtica, en la que no sólo se evoluciona anatómicamente y fisiológicamente, sino además psicológicamente. Por lo tanto, en la concepción se produce una concreta naturaleza humana, es decir, una persona.

Los mismos autores organizan las distintas etapas y las dividen de la siguiente manera según los años de la persona y sus características:

1- *Infancia:* Va desde los 18 meses a los 3 años.

   Segunda infancia: Comprende de los 3 años a los 6.

   Niñez escolar: Parte desde los 6 a los 12 años de edad.

2- *Adolescencia inicial o baja adolescencia:* En las mujeres abarca los 11 y 12 años, en los varones entre los 12 y 13 años. Incluye la pubertad.

   Adolescencia media o propiamente dicha: Comprende el período entre los 12-13 a los 16 años.

Adolescencia final o alta adolescencia: La finalización de la etapa de la adolescencia resulta difícil de situar en el tiempo cronológico del ciclo vital, ya que su culminación varía según se adopten criterios que piensan más relevante a la inserción laboral, o a la responsabilidad jurídica, o a la separación de los padres, o al casamiento, o al logro de un título universitario, entre otros. Así, cada uno de estos criterios privilegia un aspecto, ya sea la independencia económica, o los logros laborales o académicos, o la autonomía afectiva, etc.

3- *Juventud o segunda adolescencia:* Comprende a partir de los 18 a los 25 años.

Adultez joven o temprana: Abarca entre los 25 a 30 años.

Adultez media: Abarca desde los 30 a 50 años.

Adultez tardía o segunda adultez: Comprende el período entre los 50 a 65 años.

4- *Senectud o abuelidad:* Abarca a partir de los 65 hasta la muerte.

Debido a que las características y crisis o cambios vivenciados en cada etapa de desarrollo han sido ampliamente estudiados y explicados, a continuación se describirán brevemente las características de cada etapa relacionada con el desarrollo de la resiliencia.

Lorenzo (2010) asegura que en los *primeros años de vida*, el niño necesita atención, cuidados y protección para crecer y desarrollarse física y psíquicamente, y es la madre (o quien realice esa función) la primera que satisface esas necesidades. Estas actitudes de la madre hacia el hijo pequeño constituyen una buena base para construir la autoestima y la confianza en sí mismo; que cabe destacar que se verán amenazadas o en peligro en diferentes momentos de su vida. A medida que el niño va creciendo, éste se irá despegando de su madre o de la figura materna y buscará a otras personas que satisfagan sus necesidades de protección y apoyo, pero si dentro de la familia no hay ninguna persona que pueda desempeñar esos roles, deberá dirigirse hacia afuera de ella para encontrarlo. La ausencia de padres protectores puede provocar problemas en sus

relaciones futuras y en su autoestima que resultará débil. Con el paso del tiempo, el niño va viviendo situaciones a las que se debe adaptar y otras que debe resolver. Ambas situaciones se van complejizando y en tanto pueda superarlas de manera exitosa, erá acumulando confianza para arriesgarse a enfrentar otras. Por esto, es correcto decir que la resiliencia se va construyendo sobre la base de las experiencias más tempranas de la persona.

La atención, el cuidado, el afecto y la estimulación son necesarios para el desarrollo completo de las capacidades del niño. A través de la atención durante la gestación y luego del nacimiento, los padres van tejiendo la trama sobre la que el pequeño irá construyendo su resiliencia. Pero es importante considerar la resiliencia como una capacidad que se puede desarrollar y construir, y que no es innata; y como cualquier otra capacidad deben existir una serie de factores para alcanzarla (la coordinación para caminar depende del desarrollo muscular y nervioso) que se van dando desde el momento en que el feto comienza a percibir el mundo externo a través de su madre. Si dichos factores se continúan y refuerzan después del nacimiento, la resiliencia tendrá bases sólidas sobre las cuales construirse. El aprendizaje de la resiliencia implica ir resolviendo situaciones cada vez más complejas hasta adquirir la capacidad de superar situaciones más traumáticas.

De esta manera el niño va sumando experiencias emocionales y conductas resilientes que le servirán posteriormente. Desde este punto de vista, la resiliencia se referiría al conjunto de habilidades desarrolladas a lo largo de la vida para superar situaciones puestas en marcha en momentos adversos.

La última etapa de desarrollo infantil consiste en el camino hacia la independencia. Luego que el niño puede comprender las modificaciones que es capaz de promover en su entorno (padres, otras personas, en personas cercanas) y de lo contrario, comienza a enfrentarse con ámbitos más extensos y complejos. La escuela complementa

y a veces reemplaza al hogar cercano y, poco a poco, el niño va extendiendo su círculo social.

Según Lorenzo (2010), durante el desarrollo evolutivo, el niño entra en la etapa de la *adolescencia* buscando su identidad e independencia de su familia, al mismo tiempo que necesita de ella para poder encontrarla. Durante este período, el joven debe enfrentarse a cambios fisiológicos en todo su cuerpo y adaptarse lo mejor posible a los mismos. El desarrollo intelectual lo conduce a poder pensar más allá de la realidad concreta, y a manejar abstracciones simbólicas como el álgebra y las metáforas. Además es capaz de entablar discusiones y a entender y elaborar explicaciones lógicas. A nivel social, extiende su entorno de amistades y de personas conocidas, integrando grupos en los que debe asumir roles nuevos. El adolescente va desarrollando así, una capacidad para enfrentar los cambios que se le imponen mediante conductas y actitudes que van constituyendo su personalidad. Esta capacidad es la resiliencia.

El adolescente debe lograr desarrollar factores resilientes para superar las situaciones adversas en su devenir diario. Tiene que construir de manera conciente su propia resiliencia, por eso a diferencia del niño, es más un protagonista que un receptor. Como primer paso, el joven debe contemplar la realidad que es "conocer al hombre que vive en ella, las relaciones que lo relacionan a otros hombres, la forma como piensa, como trabaja". Será necesario que este conocimiento sea acompañado de un posterior análisis de su saber diario, cuya finalidad es desarrollar su propia resiliencia (Munist y Suárez Ojeda, 2004).

Lorenzo (2010) dice que es característico de esta etapa del desarrollo formar grupos de semejantes para contener y proteger a todos sus integrantes contra los cambios impuestos desde el exterior. Dichos grupos se valen para dar tiempo de crecer a sus miembros, pero en ocasiones cuando el nivel de frustración es muy alto, en vez de ayudar a la adaptación social se tornan en grupos contestatarios de las normas sociales o

que recurren a la violencia para sobrevivir. Relacionándolo con la resiliencia, se puede decir que los grupos de pertenencia pueden favorecerla, pero por otro lado impedir su desarrollo de acuerdo con cómo sean manejados en el grupo los niveles de frustración, y a la capacidad de contener a los integrantes y de dar respuestas creativas a cada uno de ellos y a la totalidad del grupo.

Además de tener que adaptarse a los cambios conformes a su desarrollo natural, el adolescente debe enfrentar aquellos cambios que se producen en los ambientes sociales a los cuales se va integrando. Al núcleo familiar se le suma el escolar, más amplio y complejo, que en el mejor de los casos podrá ofrecerle apoyo para que pueda transitar de manera cómoda este período, pero si no existe dicho apoyo, quedará inevitablemente a la espera de peligros característicos de su edad. Es justamente cuando el joven no logra adaptarse a los cambios o superar bs conflictos que dificultan esa adaptación (y no encuentra a ninguna persona que lo sostenga), que reacciona con conductas negativas y destructivas de modo que su comportamiento se torna agresivo hacia todo lo que lo ubique en situaciones similares. El proceso de desapego y la ampliación del entorno social estimulan en el adolescente la búsqueda de nuevas personas, de las cuales reciba apoyo y compañía en el proceso de equilibrar sus propios cambios con los del ambiente social. Sin duda, esto favorece su nivel de resiliencia; por el contrario, se verá afectado negativamente sin la presencia de otros que refuercen su autoestima y confianza en sí mismo.

Es durante este período donde se forma la personalidad y el carácter, y en la que se van fijando modelos de conductas. Un entorno hostil, o que coloque al joven ante exigencias difíciles de asumir debido a la inmadurez propia de esta etapa, lo hará explorar opciones para salir de las situaciones adversas por las que atraviesa habitualmente. Su psiquis en desarrollo optará por la alternativa que le produzca menor dolor, y de ser exitosa pasará a integrar su sistema de conductas. Contrariamente, no

logrará protegerse del sufrimiento y de no encontrar respuestas a otras situaciones, el sentimiento de frustración se agregará a la pérdida de autoestima y a sensaciones de abandono que le impedirán sobreponerse a cualquier experiencia dolorosa.

Entonces un adolescente con buena resiliencia es aquel que consigue superar sus fases evolutivas, con un buen nivel de adaptación social alcanzando un grado de madurez emocional equilibrado. Algunos estudiosos afirman que los factores que inciden en el desarrollo de la resiliencia en este grupo de jóvenes son:

- haber experimentado menos situaciones negativas familiares durante su niñez;
- haber tenido un buen rendimiento escolar;
- haber sostenido pocas o ninguna relación con personas que hubieran cometido actos delictivos;
- no haber sido excluidos de grupos formados por sus pares;
- no haber sido discriminados.

Al final de la adolescencia, los jóvenes van madurando su proyecto vocacional. Esto ocurre generalmente de modo coincidente con el egreso de la secundaria y las indecisiones sobre el futuro laboral y existencial. En la juventud se busca encontrar en el medio social las posibilidades para que su identidad sea reconocida y que su autonomía sea validada en las decisiones y acciones que asumen, para gradualmente dar sentido y forma a su proyecto vital. Necesitan autentificar y adquirir reconocimiento al proyecto de identidad que han estado ensayando. En eso se juegan sus posibilidades madurativas e integrativas (Saavedra Guajardo y Villalta Paucar, 2008). La resiliencia en esta etapa tiene que ver entonces con fortalecer la autonomía (cuya aprendizaje vital se da en la infancia), y aplicación, es decir la capacidad de gestionar sus propios proyectos de forma responsable y diligente (Henderson Grotberg, 2006).

Según Griffa y Moreno (2005) se llama *jóvenes adultos* a aquellas personas que se encuentran viviendo el período de vida entre los 25 y 30 años. Esta etapa se

caracteriza por cambios físicos y psíquicos, la procreación y formación de la familia, la importancia del trabajo y del tiempo libre, los condicionamientos culturales, los intereses sociales y trascendentes que conforman la constelación distintivo de este período. Es donde el joven comienza a plasmar su proyecto de vida y su vocación. Así, desea el éxito, el ascenso social y prevalece una actitud optimista, le preocupa aprovechar las posibilidades de realización personal.

Rappaport[14] considera tres problemas decisivos que dominan la vida de los adultos jóvenes en su mayoría: 1) la elección de la pareja, 2) la elección de una carrera u ocupación, y 3) la "desilusión". El autor utiliza este concepto para referirse a la experiencia típica de esta etapa de realización en que los jóvenes re-evalúan y modifican las ideas e ideales que tienen de sí mismos y del mundo. La adultez joven es un período de desencanto, en que se re-evalúan los vínculos de un modo más realista. Por lo tanto, se plantea la relación parental como una coexistencia entre "iguales" y disminuye la expectativa de cambiar a sus antecesores; a diferencia de la adolescencia en la cual se realiza fuertes reclamos a los padres y busca modificar la personalidad de los mismos.

Los autores afirman que la madurez adquirida en esta etapa es notoria de la resiliencia en estas personas. Según Saavedra Guajardo y Villalta Paucar (2008) lo que realmente marca la iniciación de la nueva etapa es la integración personal del individuo a la sociedad como sujeto independiente. Este es el tiempo en que se enfrenta el desafío de conciliar los sueños e ideales adolescentes con la realidad concreta. Donde se empieza a tener la sensación de que el tiempo se termina y que es necesario ocuparse de la vida de forma más decidida y comprometida. La etapa de la adultez representa a quienes se perciben integrados al mundo laboral y que han desarrollado o sienten la demanda de cultivar vínculos afectivos, laborales, sociales que aseguren el cuidado de quienes están en proceso de crecimiento.

[14] Rappoport L. (1972) citado por Griffa M. C. y Moreno J. E. (2005). *Claves para una psicología del desarrollo*. Editorial: Lugar Editorial, Argentina, vol. II.

Por su parte Henderson Grotberg, (2006) opina que la resiliencia en este grupo etáreo tiene que ver con la resignificación de la confianza básica en las personas. La confianza en realidad, es primer factor resiliente y transversal a todas las edades. La tarea de la adultez es la generatividad, es decir, el sentimiento de producir algo con el esfuerzo propio, de crear algo y verlo crecer y desarrollarse. Involucra el cuidado por la nueva generación, la necesidad de concretar un aporte propio al mundo, a la humanidad. La virtud implícita es la compasión. El riesgo de un logro no adecuado en esta tarea es el estancamiento, el sentirse "trunco", no creador, no aportativo. Por último, la promoción de la resiliencia en la adultez está estrictamente ligada a la capacidad de aprender de los resultados de los esfuerzos ya sean estos de éxito o fracaso, y a la iniciativa para emprender y concluir proyectos (Saavedra Guajardo y Villalta Paucar, 2008).

Otra etapa de la vida refiere a la etapa de la *vejez*. E. Erikson piensa que en esta etapa de la vida el sujeto tiene la tarea de integrar todas las experiencias vitales. La promoción de la resiliencia en esta fase de la vida apunta al desarrollo de la sabiduría que se gana con la reflexión de la experiencia (Saavedra Guajardo y Villalta Paucar, 2008). Por eso la persona que se encuentra en dicho período, comienza a hablar de "lo que soy y lo que he sido".

Lorenzo (2010) dedica todo un capítulo sobre esta etapa referido a la resiliencia. A continuación se destacará los aspectos más significativos que él comenta. Considerando a la resiliencia como la capacidad que se desarrolla con el transcurrir de los años y que se asocia con las experiencias vividas, se podría pensar que la mayoría de los individuos, al llegar a una edad avanzada, tiene un alto nivel de resiliencia. Todas las personas han tenido que poner en práctica esta capacidad para salir adelante, ya sea en situaciones diarias (como el cambio de trabajo o la pérdida de un ser querido) o extraordinarias (como cataclismos y guerras) y en caso de llegar a la vejez en un estado

de equilibrio emocional se diría que la persona ha hecho un buen uso de la resiliencia y ha sabido capitalizar las experiencias. Cuanto más ha recurrido a ella, más ha ido ajustándola a favor de su bienestar. Sin embargo, no siempre esto sucede en la mayoría de las personas que se encuentran en esta etapa. Existen varios factores para desarrollar un buen nivel de resiliencia y llegada a determinada edad, algunos de ellos comienzan a desaparecer.

En tanto la ancianidad se encuentra en las antípodas de la vida, al igual que en los primeros años de la infancia, los lazos afectivos cumplen la función más importante. El mismo apoyo proporcionado a los niños pequeños ayuda a sentirse valorado y aumenta la autoestima en la vejez. Así, la elaboración de un proyecto de vida necesario en fases anteriores, es suplida por el afecto.

Se dice que los sujetos se abandonan a la muerte cuando ya no pueden hacer proyectos para el porvenir. Esto sucede en cualquier momento de la vida por distintas razones, pero cuando a partir de una determinada edad la cercanía del final muestra la dura realidad, la persona tiene que recurrir a la resiliencia. Los mecanismos son distintos, pues no se trata de sobreponerse a una situación traumática vivida, sino de hacerlo a una situación que está acercándose. En tal caso, la resiliencia actúa como preparación de lo que vendrá. Progresivamente, el individuo va adaptándose a las nuevas circunstancias y ante la ausencia de un proyecto futuro, tiene que aprender a vivir intensamente cada momento apoyado por el afecto de los otros.

Es importante que el contexto en el cual viven los ancianos sea favorable para que permanezca el optimismo, el humor, las relaciones sinceras, la sensación de ser útil a los demás y no ser un peso, y el respeto de todos los miembros de ese entorno. Cuando faltan estas condiciones en su mayoría, el sujeto pierde o no encuentra sentido a su vida y cae en estados depresivos sin retorno.

Wolin y Wolin (citados por Molina, Martínez Fernández, Pandolfi Price, Penroz Celis y Díaz, 2000) formulan una explicación para el fenómeno de la resiliencia en niños, adolescentes y adultos, para lo cual desarrollan un esquema que se basa en las etapas del ciclo vital relacionado con las siete resiliencias o los factores protectores: introspección, independencia, interacción, iniciativa, creatividad, ideología personal y sentido del humor. El primer círculo de la resiliencia se centra en la *infancia o niñez*; el segundo, en la *adolescencia* y el tercero, en la *adultez*.

1. *Introspección.* Concebida como la capacidad de examinarse internamente, plantearse preguntas y darse respuestas honestas.

Durante la niñez, la introspección se expresará como la capacidad de intuir que alguien o algo no está bien en su familia, los niños resilientes tienen la capacidad de contrarrestar la reflexión distorsionada de la familia, ubicar el problema donde corresponde, reduciendo la ansiedad y la culpa.

Durante la adolescencia, la introspección se asocia a la capacidad de conocer, de saber lo que pasa a su alrededor y es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas.

En la adultez, la introspección se manifiesta como la sabiduría, la auto-comprensión y de otras personas, con aceptación de las dificultades, sin culpar a los demás.

2. *Independencia.* Se describe como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y ambientes adversos.

En la niñez, esta capacidad se expresa manteniéndose alejado de las situaciones conflictivas.

En la adolescencia, la independencia se hace visible en conductas como no involucrarse en situaciones conflictivas.

En la adultez, esta capacidad se expresa en la aptitud para vivir de manera autónoma y de tomar decisiones por sí mismo.

3. *Capacidad de interacción.* Se refiere a la capacidad de establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas.

En los niños, se manifiesta como una facilidad para conectarse, ser querido o adorado.

En los adolescentes, se expresa en la habilidad para reclutar pares y de establecer redes sociales de apoyo.

En los adultos, esta capacidad se manifiesta en la valoración hacia las relaciones interpersonales, la intimidad y los rituales.

4. *Capacidad de iniciativa.* Hace referencia a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

En la infancia esto se refleja en las conductas de exploración y actividades constructivas.

En la adolescencia, aparece la inclinación al estudio, práctica de deportes y actividades extraescolares como hobbies y trabajos voluntarios.

En los adultos, se habla de generatividad, que apunta a la participación de proyectos comunitarios, sentimientos de autorrealización, capacidad de liderazgo y enfrentamiento a desafíos.

5. *Creatividad.* Corresponde a la capacidad de imponer orden, belleza y un propósito a las situaciones de dificultad o caos.

Durante la niñez, esta capacidad se expresa en la creación y los juegos que permiten revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

En la adolescencia, se refleja un desarrollo de habilidades artísticas como escribir, pintar, bailar, producir artes.

Los adultos creativos son aquellos capaces de componer y reconstruir.

6. *Ideología personal.* También se entiende como conciencia moral.

En los niños, esto se hace visible cuando son capaces de hacer juicios morales desde muy temprana edad, de discriminar entre lo bueno y lo malo.

En la adolescencia, se caracteriza por el desarrollo de valores propios y crear juicios en forma independiente de los padres. Además se desarrolla el sentido de la lealtad y la compasión.

En la adultez, se manifiesta como la capacidad de servicio y de entrega hacia los demás.

7. *Sentido del humor*. Se refiere a la disposición del espíritu a la alegría, permite alejarse del foco de tensión, relativizar, positivizar, elaborar de un modo lúdico, encontrar lo cómico entre la tragedia.

En la infancia, se desarrolla a través del juego.

En los adolescentes, se desarrolla por la capacidad de reír, moldearse y jugar.

En los adultos, reconoce el aspecto divertido, alegre y juega.

Esto demuestra que la resiliencia se va construyendo silenciosamente a medida que los años pasan y que aparece con más fuerza en determinados momentos de la vida. Cada período o etapa la pone en marcha de diferente manera, esto es recurriendo a distintas apoyaturas (afecto, proyección a futuro, ayuda de un sujeto que sirva de guía) y a diversas características de la personalidad. Lo que va aprendiendo la persona a lo largo de los años es el modo de activar determinados mecanismos para superar las situaciones.

CAPÍTULO 2

Estado actual de los conocimientos sobre el tema

1. "*Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años"*.

Resumen: El objetivo central de este estudio es describir y comparar los puntajes generales y por factores de la variable Resiliencia, en sujetos de diferentes tramos de edad y de ambos sexos, a través de la prueba SV-RES, en una muestra chilena, durante el segundo semestre de 2007. Los principales hallazgos encontrados indican que no existe diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de resiliencia de mujeres y hombres; sin embargo, se describe un perfil resiliente distinto entre ambos géneros. Del mismo modo, los niveles de resiliencia no están asociados directamente a los tramos de edad, ya que se obtienen resultados similares en las diferentes etapas de vida.

Palabras clave**:** Etapa de vida, resiliencia, factores de resiliencia, medición.

Este estudio fue relevante para la presente investigación, ya que proporcionó información sobre el concepto de la resiliencia y los datos obtenidos en esa población.

2. *Factores resilientes y motivacionales asociados al rendimiento académico de estudiantes de la Corporación del Caribe.* Por Reyes y Ramírez Giraldo[15].

Resumen: "En los procesos pedagógicos desarrollados en los niveles educativos, confluyen múltiples factores que trascienden a la dinámica educativa de cada estudiante, en este caso, en los universitarios; y a la universidad que orienta, en cuyos propósitos fundamentales está la formación de estudiantes idóneos y competitivos para el ámbito posterior de ejecución de actividades. Por consiguiente, es prioritario comprender, atender y tomar acciones que procuren y fomenten las capacidades o habilidades de estos estudiantes universitarios. Esta investigación buscó identificar, específicamente, la

[15] Reyes Y. T. y Ramírez Giraldo A. (2008). Factores resilientes y motivacionales asociados al rendimiento académico de estudiantes de la Corporación del Caribe. Extraído el 22 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://busqueda.cecar.edu.co/docs/revista%20busqueda_9.pdf#page=32

existencia de factores resilientes y motivacionales asociados al rendimiento académico de estudiantes universitarios pertenecientes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Corporación Universitaria del Caribe (CECAR) en Sincelejo, Colombia".

Este estudio fue interesante, ya que también investigó los factores protectores de la resiliencia y provee información y bibliografía necesaria para su desarrollo.

3. *Emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil*. Por Greco, Morelato e Ison[16].

Resumen: "Se presenta un trabajo teórico cuyo objetivo es analizar la relación entre la capacidad de experimentar emociones positivas y el proceso de resiliencia en la infancia. La resiliencia está asociada siempre a situaciones de riesgo. Las emociones positivas son un recurso que favorece el desarrollo del proceso resiliente. Esta hipótesis de trabajo se sustenta en estudios previos que sostienen que experimentar emociones positivas favorece el pensamiento creativo para la solución de problemas interpersonales, promueve la flexibilidad cognitiva, posibilita la toma de decisiones asertivas, desarrolla respuestas de generosidad y altruismo, entre otras. Por eso, se sostiene que las emociones positivas podrían ser uno de los recursos y herramientas psicológicas necesarias para el desarrollo del proceso resiliente en la infancia".

Este estudio brindó información necesaria sobre la resiliencia y los factores protectores.

4. *Experiencias de resiliencia de estudiantes de undécimo año del colegio Daniel Oduber Quirós*. Por Chinchilla Rodríguez[17].

Resumen: "En este artículo se reseña una investigación realizada en el 2006 sobre las experiencias de resiliencia de dos estudiantes de undécimo año del Colegio

[16] Greco C., Morelato G. e Ison M. (2006). Emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. Extraído el 25 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://www.addima.org/Documentos/Emociones%20positivas,%20Una%20herramienta%20psicologica%20para%20promocionar%20el%20proceso%20de%20resiliencia%20infantil.pdf

[17] Chinchilla Rodríguez E. (2006). Experiencias de resiliencia de estudiantes de undécimo año del colegio Daniel Oduber Quirós. Extraído el 25 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/html/440/44032207/44032207.html

Daniel Oduber Quirós. Este se propone mostrar ejemplos de cómo las personas con circunstancias negativas en su vida pueden ser exitosas en el colegio".

Este trabajo aportó importantes definiciones y desarrollo sobre la variable resiliencia.

5. *Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre, Colombia*. Por Peralta Díaz, Ramírez Giraldo y Castaño Buitrago[18].

Resumen: "El objetivo de la investigación fue determinar si existen factores resilientes asociados al rendimiento académico en una muestra de estudiantes universitarios. Dicha muestra estuvo compuesta por 345 estudiantes, distribuidos en 2 grupos, bajo rendimiento y alto rendimiento, entre los 16 y 38 años de edad. El instrumento utilizado fue el cuestionario de resiliencia para estudiantes universitarios (CRE-U)".

Esta investigación fue útil, ya que estos autores investigaron los factores resilientes en una muestra de universitarios. Además, proporcionó información del cuestionario CRE-U que se utilizó y administró a los estudiantes, siendo ellos los autores.

En conclusión, todas estas investigaciones científicas son importantes, ya que fueron utilizadas para esta investigación, como bibliografía, para confeccionar, redactar y articular las variables en el marco teórico. Además son estudios ya realizados, los cuales brindaron un sustento teórico y científico que avalan la finalidad de la presente investigación.

[18] Peralta Díaz S. C., Ramírez Giraldo A. F. y Castaño Buitrago H. (2006). Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la universidad de Sucre, Colombia. Extraído el 22 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/17/9_Factoresresilientes.pdf

CAPÍTULO 3

Esquema de la investigación

Área de estudio:

Una de las áreas de dicho estudio fue la ciudad de Rosario. Su municipalidad[19] brinda información útil. Esta ciudad está ubicada en la zona sur de la provincia de Santa Fe, República Argentina, entre los siguientes puntos extremos:

- **Latitud:** Paralelo 32º 52' 18" Sur y 33º 02' 22" Sur.
- **Longitud:** Meridiano 60º 36' 44" Oeste y 60º 47' 46" Oeste.
- **Altitud sobre el nivel del mar:** Oscila entre los 22,5 Y 24,6.

Se encuentra en una posición geoestratégica en relación al Mercosur, en el extremo sur del continente americano. Es cabecera del Departamento homónimo y se sitúa a 300 km. de la ciudad de Buenos Aires. Es el centro del Área Metropolitana del Gran Rosario, constituida por: Rosario, Villa Gobernador Gálvez, San Lorenzo, Pérez, Capitán Bermúdez, Granadero Baigorria, Fray Luis Beltrán, Funes y Puerto General San Martín.

Rosario es una ciudad aproximadamente de 1 millón de habitantes situada a lo largo del Río Paraná (la tercera parte del total de la Provincia de Santa Fe), a 300 km. al noroeste de la capital, Buenos Aires. En la actualidad es la tercera ciudad más poblada de la República Argentina después de Buenos Aires, capital del país y Córdoba. Es conocida como la Cuna de la Bandera Argentina, siendo su edificación más conocida el Monumento a la Bandera.

Otra área de dicho estudio fue la *Universidad Abierta Interamericana* en su sede Regional Rosario, localización Ovidio Lagos, con jóvenes de 25 a 30 años de edad.

[19] Municipalidad de Rosario. Características. Extraído el 14 de julio de 2010 de la World Wide Web: http://www.rosario.gov.ar/sitio/caracteristicas/geografica1.jsp

La página Web de dicha universidad[20] brinda información relevante para poder conocerla. Es una institución de educación superior, privada laica, autónoma, plural y sin fines de lucro. Esta universidad cuenta con distintas sedes y localizaciones. La principal está ubicada en *Capital Federal* en la cual se encuentra el rectorado, localización centro, localización Almagro, localización Belgrano y la biblioteca central. En la *Provincia de Buenos Aires*: localización Castelar, localización Ituzaingó I y II, localización Norte, localización Sur, localización Berazategui. Y en la *Sede Regional Rosario*: Localización Roca, localización Ovidio Lagos, localización Pellegrini, sede administrativa, biblioteca regional.

La UAI es fundada en 1995, la cual cuenta con acreditaciones de organizaciones Nacionales e Internacionales no gubernamentales de educación entre ellas: ADEEPRA (Asociación de Entidades Educativas Privadas Argentinas), FAEPLA (Federación de Asociaciones Educativas de Latinoamérica y el Caribe), COMEP (Confederación Mundial de Enseñanza Privada) y culmina el ciclo de un proyecto educativo que abarca desde la educación maternal hasta la educación superior universitaria y de postgrados. Actualmente la Universidad cuenta con 22.000 alumnos matriculados.

Integra la red de instituciones Vanguardia Educativa "VANEDUC", entidades no confesionales dedicadas a la docencia e investigación educativa desde 1942 con más de cinco décadas de trayectoria. Conforman su personal permanente más de 3.500 educadores altamente capacitados que reciben actualización constante en cada área del conocimiento[21].

[20] Universidad Abierta Interamericana. Extraído el día 31 de agosto de 2010 de la World Wide Web: http://www.uai.edu.ar/institucional/uai-sedes-y-localizaciones.asp
[21] Universidad Abierta Interamericana. Extraído el 31 de agosto de 2010 de la World Wide Web: http://www.uai.edu.ar/institucional/uai-informacion-institucional.asp

Tipo de estudio:

El presente estudio es de tipo descriptivo de carácter cuantitativo de corte transversal, ya que se centró en describir los factores protectores en personas de 25 a 30 años de edad de ambos géneros, mediante un cuestionario altamente estructurado y la recolección de los datos se realizó durante el año 2010.

Población objetivo:

La población estuvo conformada por jóvenes adultos de 25 a 30 años de edad pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana de Rosario durante el año 2010.

Universo:

Estuvo conformado por sujetos de 25 a 30 años pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana de Rosario, Localización Lagos.

Muestra:

La muestra seleccionada fue de carácter intencional, ya que se dirigió hacia los estudiantes de los últimos años de las carreras con la intención de encontrar sujetos que se encontraran en el rango de edad entre los 25 y 30 años. La misma estuvo compuesta por un total de 100 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana, Localización Lagos durante el período del año 2010.

Técnica de recolección de datos:

Para la recolección de los datos se utilizó el cuestionario de resiliencia para estudiantes universitarios (CRE-U).

Instrumento

El instrumento que se utilizó fue el cuestionario de resiliencia para estudiantes universitarios (CRE-U), el cual fue construido por Peralta Díaz, Ramírez Giraldo y Castaño Buitrago (2006) y que mide los factores resilientes en estudiantes universitarios. Posee una validez de constructo basada en la teoría de Werner (1982) y

Wolin y Wolin (1993)[22]. Este cuestionario se centra en evaluar los factores personales en término de factores protectores que ayudan al individuo a protegerse de las situaciones difíciles y adversas. Se tienen en cuenta los siguientes factores: introspección, iniciativa, humor, interacción, independencia, creatividad, moralidad y pensamiento crítico.

Este cuestionario consta de 90 ítems con cinco opciones de respuesta estilo de escala Likert, correspondiendo 1 a nunca, 2 casi nunca, 3 a veces, 4 casi siempre y 5 siempre. Contiene una cantidad de ítems que se refieren a cada una de las variables que mide: siendo los ítems 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73, 81, 85, 88, 89 y 90 correspondientes a la variable introspección; los ítems 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74 y 82 pertenecientes a interacción; los enunciados 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 67, 75, 83 y 86 a iniciativa; los ítems 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76, 84 y 87 correspondientes a la variable independencia; los correspondientes al 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69 y 77 a humor; los enunciados 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70 y 78 a creatividad; los correspondientes al 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71 y 79 a moralidad; y por último, los ítems 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72 y 80 a pensamiento crítico. Existen 33 enunciados cuya calificación es inversa, es decir que están formulados de forma negativa, los cuales no miden el factor correspondiente. Ellos son: 4, 8, 15, 16, 20, 21, 23, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 52, 56, 61, 68, 69, 71, 73, 80, 81, 84, 86, 87 y 90.

La aplicación y administración de este cuestionario puede ser individual o grupal, se recomienda que sea autodirigido y su duración es de aproximadamente de 45 minutos (Peralta Díaz, Ramírez Giraldo y Castaño Buitrago, 2006).

[22] Werner E. (1982) y Wolin y Wolin (1993) citados por Peralta Díaz S. C., Ramírez Giraldo A. F. y Castaño Buitrago H. (2006) en: Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la universidad de Sucre, Colombia. Extraído el 22 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/17/9_Factoresresilientes.pdf

CAPÍTULO 4

Trabajo de campo

En primera instancia se solicitó autorización a las autoridades de la Universidad para llevar a cabo la presente investigación en el lugar. De esta manera se expresó que para efectuar la misma, era necesario contar con una muestra de alumnos que tuviesen entre 25 a 30 años de edad. También se explicó que a los respectivos alumnos, se les iba aplicar el instrumento seleccionado en esta investigación para realizar la recolección de datos, aclarando que sería en forma anónima y sólo participarían aquellos que prestaran colaboración voluntaria. Luego de haber recibido la autorización necesaria, se contactó y pidió a los distintos profesores autorización para administrar el test a los alumnos en horario de clases. A continuación se acordó fechas y horarios para el encuentro y la administración del test. En dichos encuentros, se explicó a los alumnos en qué consistía lo que se iba a realizar y se aclaró que la participación en la investigación era voluntaria y que el test que realizarían era anónimo.

Se desea destacar que tanto profesores como alumnos se mostraron colaboradores para realizar la prueba. El tiempo de realización del cuestionario fue el esperado de aproximadamente 45 minutos y su administración fue grupal estando presente el administrador para despejar las dudas que se presentaran. También las autoridades de la Universidad prestaron su autorización de forma colaboradora.

A continuación se conformó una base de datos en el programa Microsoft Office Excel 2003 para su análisis estadístico. Para ello se adjudicó un valor de 0 a 4 a cada respuesta, y a los ítems negativos un valor inverso, de 4 a 0. Posteriormente se procedió a obtener la moda de cada factor y luego se realizó las distintas tablas de frecuencia.

Gráficos

Tabla 1. Distribución de la muestra según el género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	43	43%
Masculino	57	57%
Total	100	100%

Esta tabla indica la distribución de todos los sujetos de ambos géneros (n=100) que participaron en esta investigación. Las mujeres suman un total de 43, correspondiendo al 43 % de la muestra y los hombres suman un total de 57 perteneciendo a un 57% del total.

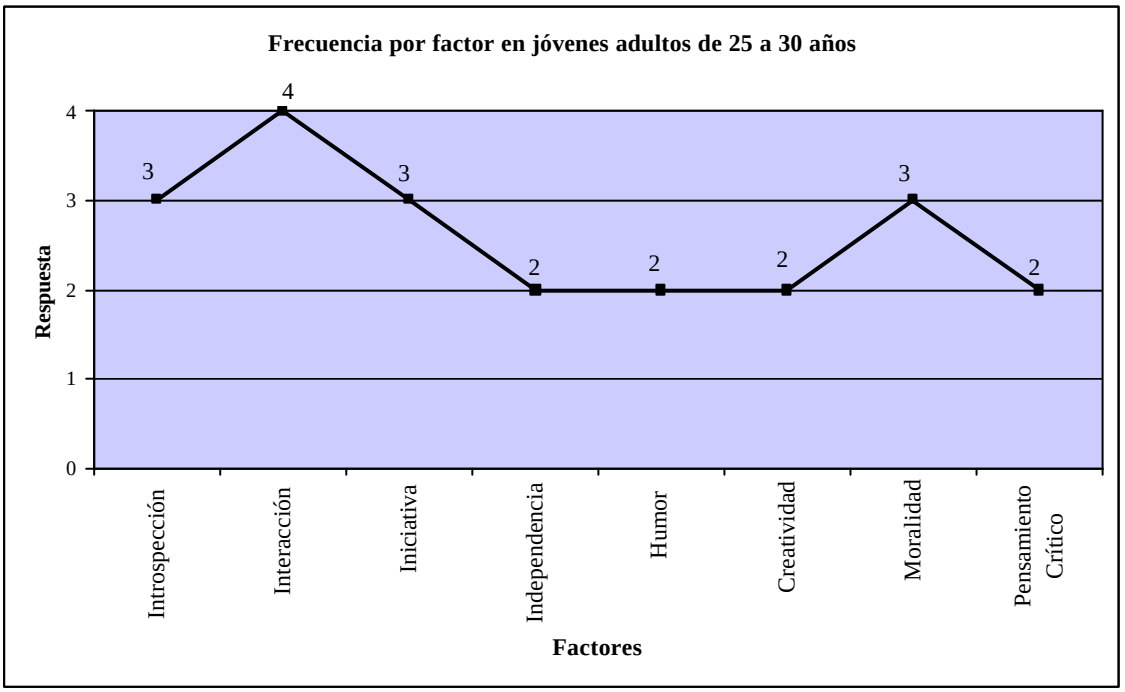

Gráfico 2. Valor con mayor frecuencia (moda) de los factores protectores en jóvenes adultos de 25 a 30 años.

En este gráfico se puede observar que el factor de Interacción es el que más utilizan los sujetos para enfrentar situaciones adversas, con un puntaje de 4 (siempre). También que utilizan "casi siempre" (3) la Introspección, Iniciativa y Moralidad; mientras que recurren "a veces" (2) a los factores de Independencia, Humor, Creatividad y pensamiento Crítico.

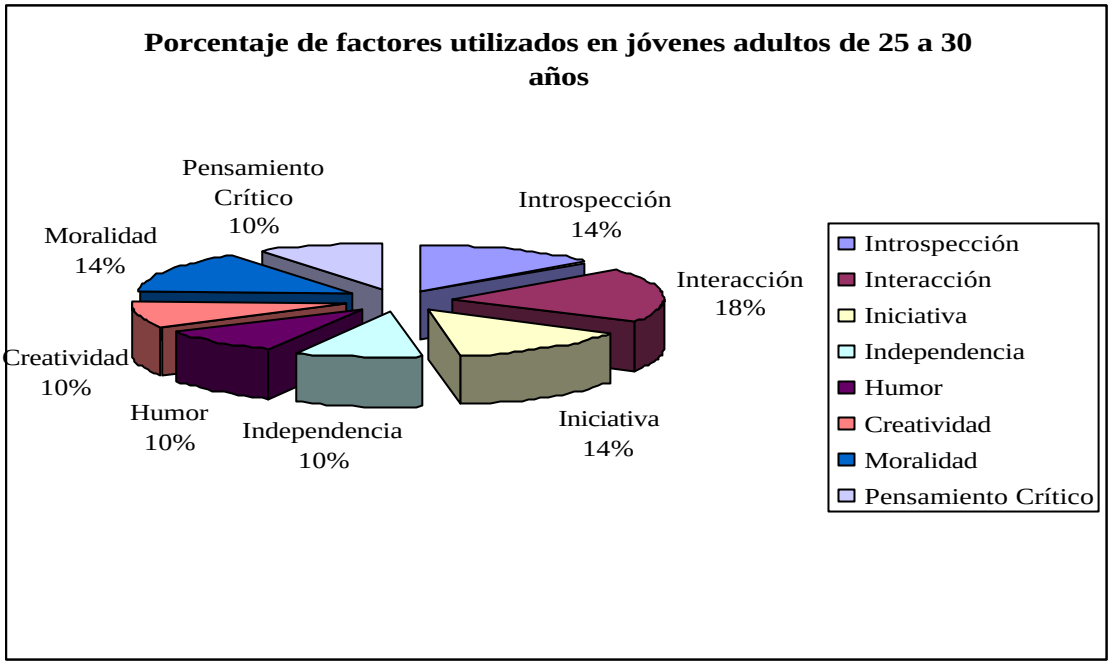

Gráfico 3. Porcentaje de los factores protectores en personas de 25 a 30 años.

Aquí se observa la presencia del factor Interacción en un 18 % de la totalidad, siendo éste el que más predomina. En menor medida se puede observar la presencia y utilización de los factores Iniciativa, Moralidad e Introspección, todos con un 14 %. Y los factores Independencia, Humor, Creatividad y Pensamiento Crítico con un 10 %, siendo éstos los menos utilizados por los sujetos. Es decir que los jóvenes adultos utilizan los 8 factores de la resiliencia para enfrentar y superar situaciones difíciles, algunos con mayor predominancia que otros.

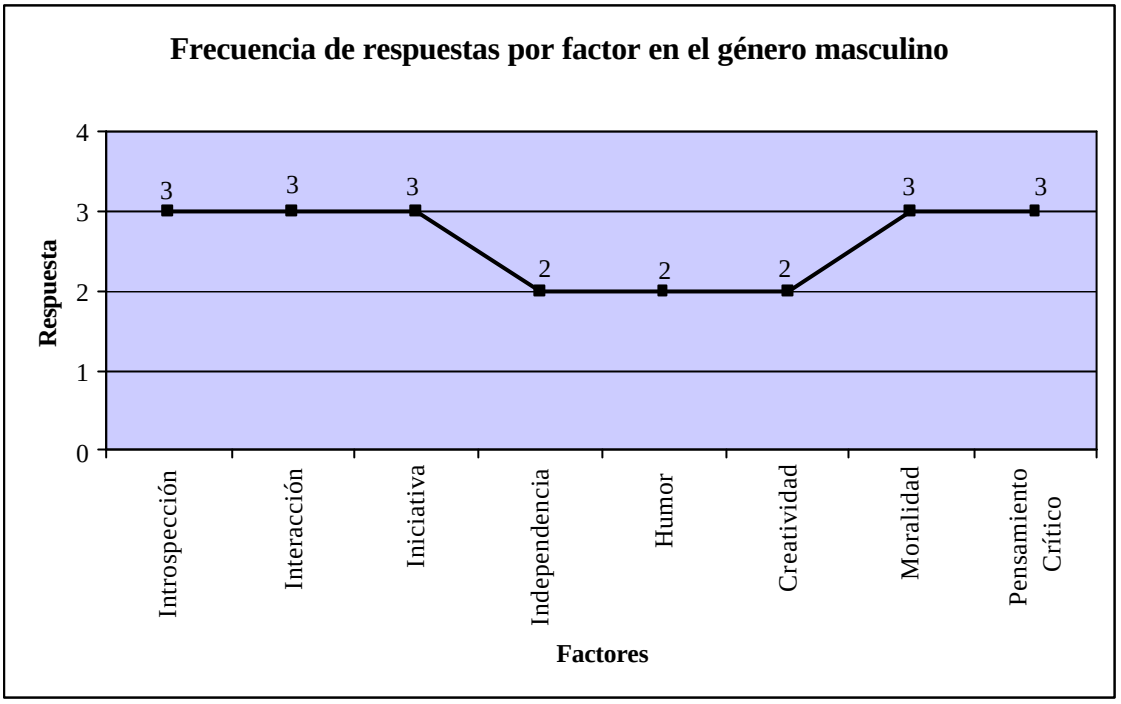

Gráfico 4.

Aquí se observa que los hombres manifiestan utilizar en mayor proporción los factores de Introspección, Interacción, Iniciativa, Moralidad y Pensamiento Crítico con un valor de 3 (casi siempre).

En tanto manifiestan utilizar en menor medida los factores de Independencia, Humor y Creatividad, con un valor 2 que corresponde a "a veces".

Resumiendo, el género masculino en el momento de emplear su resiliencia, apela casi siempre a la introspección, interacción, iniciativa, moralidad y pensamiento crítico; mientras que recurre a veces a la independencia, al humor y a la creatividad.

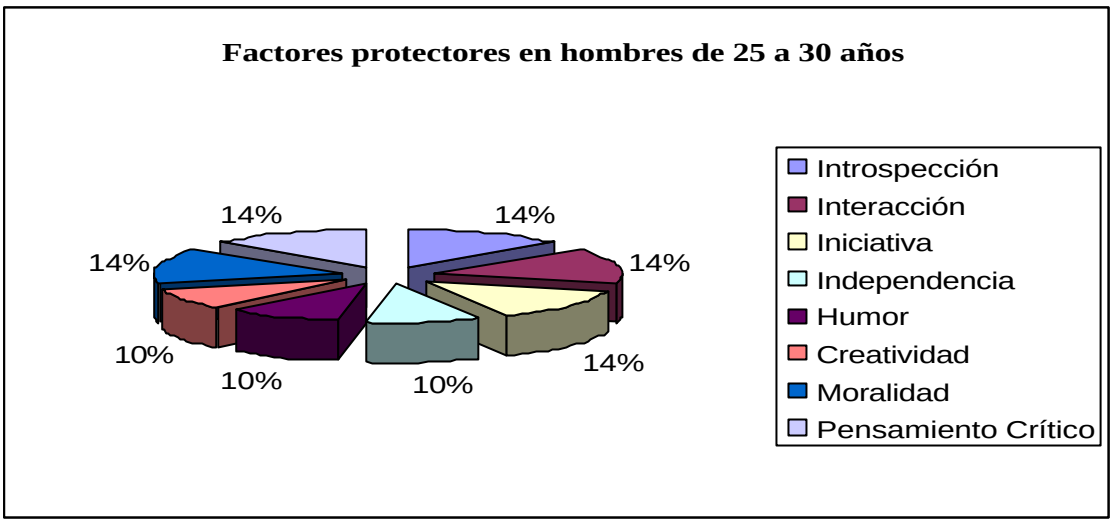

Gráfico 5. Frecuencia de los factores protectores en género masculino.

En este gráfico puede apreciarse que los hombres (n=57) utilizan los ocho factores de la resiliencia. Un 14% corresponde a iniciativa, interacción, introspección, pensamiento crítico y moralidad; mientras que suelen recurrir en un 10% a los factores protectores tales como independencia, humor y creatividad.

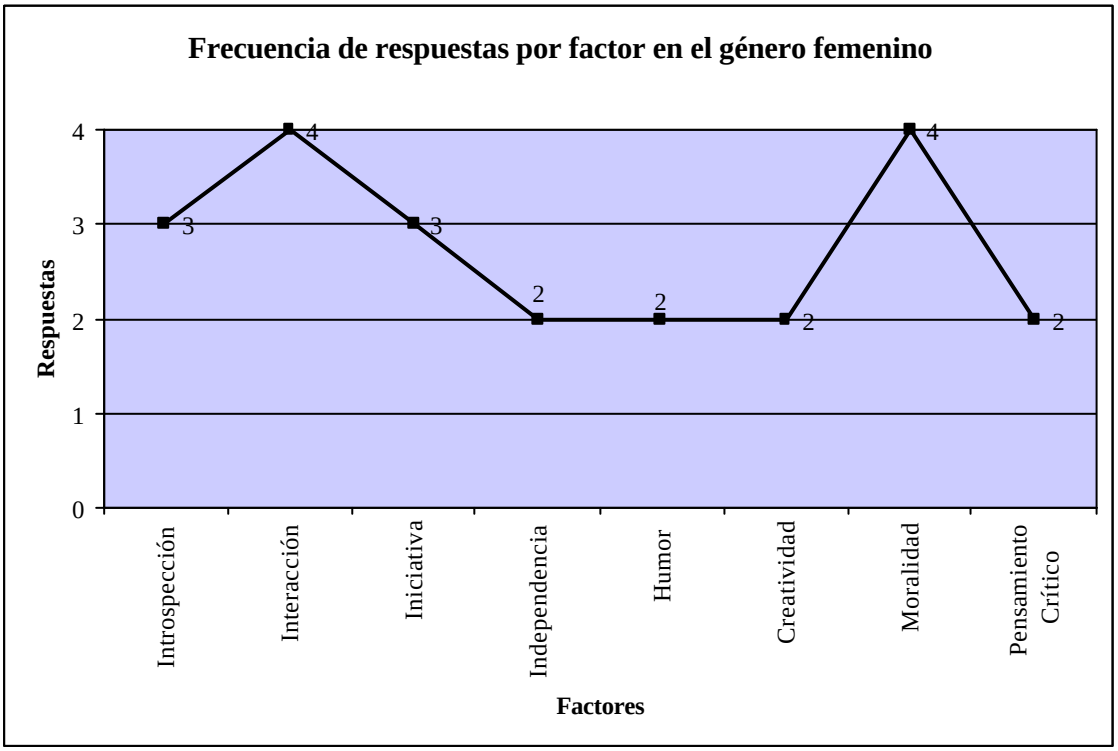

Gráfico 6.

En este gráfico puede observarse que las mujeres muestran con mayor predominancia la presencia de los factores de Interacción y Moralidad con un puntaje 4 que corresponde a “siempre”.

Al igual que los hombres, las mujeres recurren “casi siempre” (3) a la Introspección e Iniciativa.

Mientras que utilizan en menor medida los factores de Independencia, Humor, Creatividad y Pensamiento Crítico con un valor de 2 (a veces);

En resumen, el género femenino a la hora de poner en marcha su resiliencia, recurre siempre a la interacción y a la moralidad; en tanto utiliza casi siempre la introspección e iniciativa y; a veces la independencia, el humor, la creatividad y el pensamiento crítico.

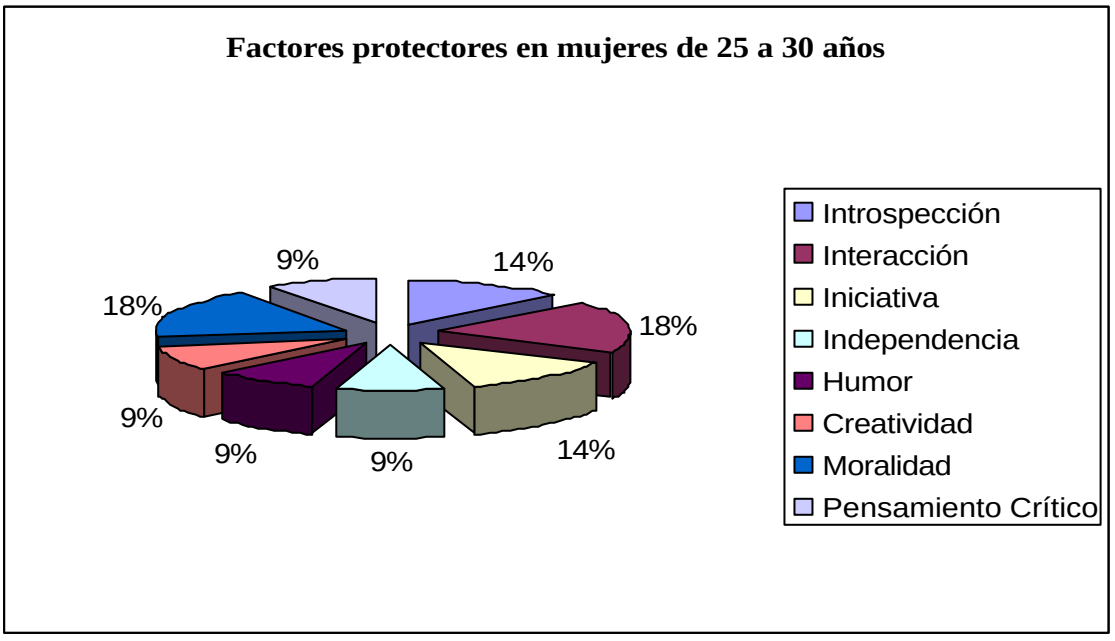

Gráfico 7. Frecuencia de los factores protectores en género femenino.

Aquí se puede observar que están presentes todos los factores protectores en el género femenino (n=43), sin embargo aparece en mayor magnitud alguno más que otro, a diferencia del género masculino.

En un 18% se expresan los factores de interacción y moralidad. Le siguen los factores de introspección e iniciativa en un 14%; y en menor medida con un 9% independencia, humor, creatividad y pensamiento crítico.

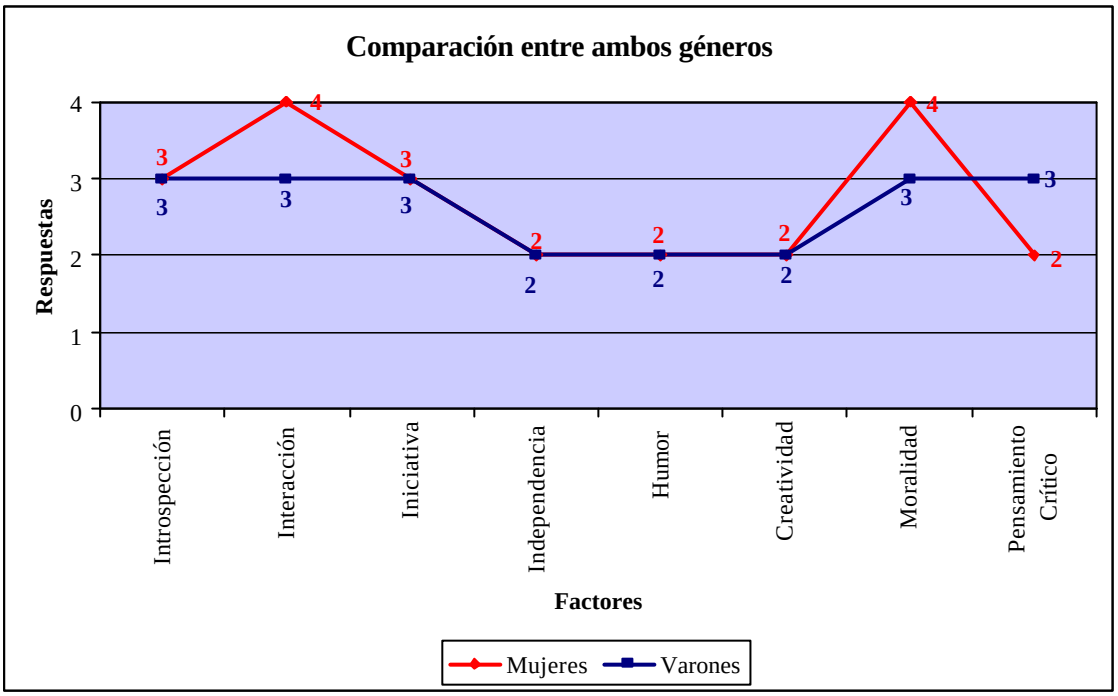

Gráfico 8. Comparación de frecuencia entre ambos géneros.

En este gráfico se puede observar que el género femenino a la hora de emplear la resiliencia, utiliza "siempre" (4) los factores de Interacción y Moralidad; mientras que el género masculino utiliza los mismos factores "casi siempre" (3), es decir en menor medida que las mujeres. La diferencia está en que el grupo femenino utiliza "siempre" (4) la Interacción y Moralidad; mientras que los hombres manifiestan utilizarla "casi siempre" (3).

Además, puede mostrarse que no existe diferencia en utilizar los factores de Introspección e Iniciativa; siendo éstos utilizados "casi siempre" (3). Los factores que corresponden a Independencia, Humor y Creatividad son utilizados "a veces" por ambos géneros (2).

Existe diferencia que corresponde al factor de Pensamiento Crítico. Mientras que las mujeres utilizan este factor "casi siempre" (3), los hombres lo utilizan "a veces" (2).

Las mujeres presentan en mayor medida dos factores protectores por encima de los restantes; en tanto los hombres presentan mayormente cinco factores protectores diferenciados del resto.

CAPÍTULO 5

Resultados

Se pudo observar los siguientes resultados obtenidos del CRE-U:

- Principalmente, es necesario destacar que los examinados manifestaron contar y utilizar los ocho factores protectores de la resiliencia, algunos con mayor predominancia que otros.

- En cuanto a los factores protectores de introspección, iniciativa y moralidad la totalidad de los sujetos (n=100) compuesta por ambos géneros manifestaron recurrir a ellos casi siempre (3), correspondiéndole un 14% de la totalidad de los factores.

- Mientras que los factores correspondientes a independencia, humor, creatividad y pensamiento crítico, suelen ser utilizados por los sujetos a veces (2) en un 10%.

- En tanto el factor interacción es el que más predominó, es decir que en el momento de recurrir a la resiliencia, los sujetos siempre recurren a este factor con mayor predominancia en un 18% (ver gráfico 2 y 3).

Se observaron algunas similitudes y diferencias entre ambos géneros con respecto a los factores protectores que componen el CRE-U:

- Con respecto al género masculino (n=57), es importante destacar que no se pudo apreciar que los mismos utilizaran "siempre" algún factor resiliente. Sin embargo, manifestaron recurrir casi siempre (3) a la introspección, interacción, iniciativa, moralidad y pensamiento crítico en un 14% de la totalidad de los factores. En tanto utilizan a veces (2) la independencia, humor y creatividad correspondiendo a un 10% (ver gráfico 4 y 5).

- En relación al género femenino (n=43) es importante prestar atención que exhibieron un alto puntaje (4) en los factores de interacción y moralidad. Expresaron hacer uso de ellos "siempre", representados en un 18% del total de los factores. En tanto utilizan "casi siempre" la introspección e iniciativa asimilándose a los hombres en un

14%; y “a veces” la independencia, el humor, la creatividad al igual que el género masculino, pero también el pensamiento crítico en un 9% (véase gráfico 6 y 7).

- Ambos géneros se relacionaron al recurrir casi siempre a la introspección e iniciativa. También mostraron utilizar a veces la independencia, el humor y la creatividad; mientras que se diferenciaron en los factores restantes. Con respecto a la interacción, el género femenino expresó utilizarlo siempre, en tanto que el género masculino lo utiliza casi siempre. La misma diferencia se encontró en relación al factor que corresponde a moralidad, las mujeres expresaron recurrir a él siempre, mientras que los hombres hacen uso del mismo casi siempre. Por último, existe diferencia entre ambos géneros con respecto al último factor correspondiente a pensamiento crítico. Mientras que los hombres manifestaron acudir a este factor casi siempre, las mujeres recurren a veces al mismo.

Conclusiones

De acuerdo a los datos encontrados en la presente investigación, se arribó a las siguientes conclusiones:

- Tanto los hombres como las mujeres que representaron la muestra de esta investigación, cuentan y suelen recurrir a los ocho factores de la resiliencia, pero es importante destacar que utilizan unos más que otros. Se pudo observar que el factor de *interacción* predominó en un 18% con respecto a los demás. Esto es lo que refiere Lorenzo (2010) al afirmar que es importante destacar y aclarar que el equilibrio entre los factores o apoyos de la resiliencia nunca es total, siempre hay uno de ellos que tiene mayor fuerza que otro. Pero en la medida en que todos (o una buena cantidad de ellos) tengan su protagonismo, la resiliencia alcanzará su cometido. Esto quiere decir, que los sujetos suelen apelar siempre a este factor para enfrentar y superar las diversas situaciones adversas que les toca vivir (ver gráfico 3). Poseen la capacidad para relacionarse, la habilidad para crear lazos e intimidad con otras personas para equilibrar la propia necesidad de afecto brindándose a otros. Significa que este factor es el que consigue proteger a los sujetos más allá de los efectos negativos de la adversidad. Es necesario aclarar que la presencia de un solo factor o característica es suficiente para impulsar a la persona a superar los desafíos de un ambiente disfuncional o estresante, y a partir de estas resiliencias pueden surgir otras adicionales (Wolin y Wolin, 1993).

- Por otro lado, los sujetos manifestaron utilizar en menor medida los siguientes factores: independencia, humor, creatividad y pensamiento crítico; todos en un 10% de la totalidad de los factores protectores de la resiliencia (véase gráfico 3). Esto significa que tanto hombres como mujeres a veces saben fijarse límites entre ellos mismos y el ambiente con problemas, y tienen la capacidad de mantener una distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Además, pueden encontrar lo cómico en la propia tragedia; esto muestra cómo su percepción de una situación puede reconfigurarse

súbitamente y producir un cambio en el afecto y en su comportamiento. Por otro lado, poseen la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del desorden y el caos. Pero también analizan críticamente las causas y responsabilidades sobre la adversidad que sufren para plantear maneras de enfrentarla y transformarla.

-También se pudo observar diferencias entre ambos géneros con respecto a los ocho factores de la resiliencia. A pesar que manifestaron hacer uso de todos los factores protectores para hacer frente y sobreponerse ante una situación estresante y traumática, el género femenino expresó recurrir siempre a la interacción y a la moralidad en un 18% (ver gráfico 7); esto quiere decir que este grupo posee una capacidad para relacionarse y la habilidad para crear lazos e intimidad con otras personas para equilibrar la propia necesidad de afecto brindándose a otros. También se caracterizan por extender su deseo de bienestar propio a otros y de tener la capacidad de comprometerse con valores. Son personas altruistas y actúan con integridad.

En cuanto al género masculino, no se encontró que los mismos utilizaran siempre un factor más que otro. Sin embargo, expresaron recurrir a los mismos factores en un 14% (véase gráfico 5). Es decir, que los hombres utilizan casi siempre la interacción y la moralidad; pero también en un mismo porcentaje ponen en juego la introspección, el pensamiento crítico y la iniciativa. Esto significa que estos sujetos al igual que las mujeres poseen una capacidad para relacionarse y la habilidad para crear lazos e intimidad con otras personas para hacer frente a la adversidad. Tienen casi siempre la capacidad de comprometerse con valores y son personas altruistas y actúan con integridad. Pero también tienen la capacidad de observarse a sí mismos y a los demás. Saben identificar sus sentimientos y el de los de otras personas. Poseen la capacidad de autoobservarse, es decir, preguntarse a sí mismos y darse una respuesta honesta. Además, tienen un pensamiento crítico y realista de la situación, lo cual los posibilita buscar soluciones prácticas y viables para sobreponerse. Además, son capaces

de emprender acciones. Se exigen y ponen a prueba en tareas paulatinamente más exigentes. Todos estos factores están casi siempre presentes en el género masculino.

Mientras que en las mujeres se encontró que a la hora de enfrentar una situación difícil, casi siempre ponen en juego únicamente la introspección e iniciativa en un 14% (ver gráfico 7). Es decir que al igual que los hombres, las mujeres son capaces de preguntarse a sí mismas y darse una respuesta consciente; también poseen la fuerza que las impulsa a actuar y a tomar decisiones para emprender acciones.

Por otra parte, se pudo observar que los hombres recurren a veces a la independencia, al humor y a la creatividad en un 10% (ver gráfico 5). Por su parte, las mujeres también suelen utilizar a veces estos mismos factores, pero también recurren a veces al pensamiento crítico en un 9% del total de los factores protectores.

Para concluir, se desea destacar que no se encontró diferencias significativas entre ambos géneros, sino que tanto mujeres como hombres manifestaron recurrir a los ocho factores protectores, lo cual los hace seres resilientes. Sin embargo, existe una diferencia en cuanto a que el género femenino pone en juego siempre dos de los factores de la resiliencia (interacción y moralidad), mientras que en los hombres no se encontró lo mismo. Hay similitud con respecto a los factores de introspección e iniciativa, en que ambos géneros recurren casi siempre a ellos. Con respecto a los factores de independencia, humor y creatividad también existe relación, en cuanto a que mujeres y hombres ponen en juego a veces estos factores para sobreponerse del trauma. Por último, se encontró mínima diferencia acerca de los factores de interacción, moralidad y pensamiento crítico, en el cual las mujeres obtuvieron mayor puntaje que los hombres (véase gráfico 8).

Recomendaciones

Se recomienda llevar a cabo investigaciones realizando un estudio comparativo entre jóvenes adultos y adultos mayores, y observar qué factor protector de la resiliencia predomina en mayor medida.

También se sugiere establecer una relación entre crisis vitales y el tipo de factor resiliente empleado por las personas en cada etapa evolutiva.

Por último, se recomienda hacer réplicas de este estudio en otras universidades u otro ámbito para observar si la interacción sigue siendo un factor predominante en las personas que se encuentran en la edad de 25 a 30 años; o si existen otros factores predominantes que los sujetos ponen en juego a la hora de enfrentar y superar una situación adversa.

Bibliografía

Allred K. D. y Smith T. W. (1989) citados por Rojas H. L. (2004). *Promoción de salud: una propuesta desde la psicología positiva*. Extraído el 24 de enero de 2011 de la World Wide Web: http://redalyc.uaemex.mx/pdf/686/68601007.pdf

Barbera E. (1998) citado por Prado Álvarez R. & Águila Chávez M. (2003). *Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes.* Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, Perú.

Becoña E. (2006). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto.* Extraído de la World Wide Web el 15 de enero de 2010: http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092

Benard (2002) citado por Chinchilla Rodríguez (2006). *Experiencias de resiliencia de estudiantes de undécimo año del colegio Daniel Oduber Quirós.* Extraído el 25 de junio de 2010 de la web: http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/htm/440/44032207/44032207.htm

Bissonnete M. (1998) citado por Becoña E. (2006). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto.* Extraído de la World Wide Web el 15 de enero de 2010: http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092

Bonanno G. A. (2004) citado por Rojas H. L. (2004). *Promoción de salud: una propuesta desde la psicología positiva.* Extraído el 24 de enero de 2011 de la World Wide Web: http://redalyc.uaemex.mx/pdf/686/68601007.pdf

Braverman M. T. (1999) citado por Becoña E. (2006). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto.* Extraído de la World Wide Web el 15 de enero de 2010: http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092

Chinchilla Rodríguez, E. (2006). *Experiencias de resiliencia de estudiantes de undécimo año del colegio Daniel Oduber Quirós.* Extraído el 25 de junio de 2010 de la WorldWideWeb:http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/htm/440/44032207/44032207.htm

Coon, D. (1999) citado por Peralta Díaz, S. C., Ramírez Giraldo, A. F. y Castaño Buitrago, H. (2006) *Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre, Colombia*. Extraído el 22 de junio de 2010 de la WorldWideWeb:http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/17/9_Factoresresilientes.pdf

Cyrulnik, B. (2001). *La maravilla del dolor: El sentido de la resiliencia*. Editorial: Granica, España.

Galende E. (2004). *Subjetividad y resiliencia: del azar a la complejidad. Capítulo 1.* En: Melillo A., Suárez Ojeda E. N. y Rodríguez D. (comps). Resiliencia y subjetividad (2004). Editorial Paidós, Buenos Aires.

Greco C., Morelato G. e Ison M. (2006). *Emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil*. Extraído el 25 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://www.addima.org/Documentos/Emociones%20positivas,%20Una%20herramienta%20psicologica%20para%20promocionar%20el%20proceso%20de%20resiliencia%20infantil.pdf

Griffa, M. C. & Moreno, E. (2005). *Claves para una psicología del desarrollo*. Editorial: Lugar Editorial, Argentina, vol. II.

Haz & Castillo (2003), Lamas & Lamas (1997) y Peralta (2005) citados por Peralta Díaz S. C., Ramírez Giraldo A. F. y Castaño Buitrago H. (2006). *Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes ala Universidad de Sucre, Colombia.* Extraído el 22 de junio de 2010 de la World WideWeb:http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/17/9_Factoresresilientes.pdf

Henderson Grotberg, E. *Nuevas tendencias en resiliencia.* En: Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (2001). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Editorial Paidós, Buenos Aires.

Henderson Grotberg, E. (2006) citada por Saavedra Guajardo E., Villalta Paucar, M. (2008). *Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años.* Extraído el 1 de enero de 2010 de la World Word Wide:http://www.revistaliberabit.com/libarabit14/eugenio_saavedra_marco_villalta31-40.pdf

Henderson Grotberg, E. (comp.) (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades.* Editorial Gedisa, Barcelona, España.

Hernández A. (1998) citado por Greco, Morelato e Ison en: *Emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil.* Extraído el 25 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://www.addima.org/Documentos/Emociones%20positivas,%20Una%20herramienta%20psicologica%20para%20promocionar%20el%20proceso%20de%20resiliencia%20infantil.pdf

Infante F. *La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente.* En: Melillo A. y Suárez Ojeda E. N. (2004). Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas. Capítulo 1. Editorial Paidós, Buenos Aires.

Johnson J. G., Bromley E. y McGeoch P. G. (2007). *Papel de las experiencias de la infancia en el desarrollo de rasgos de personalidad adaptativos y desadaptativos. Capítulo 13.* En: Oldham J. M., Skodol A. E. y Bender D. S. (2007). Tratado de los trastornos de la personalidad. Editorial Elsevier Masson. Barcelona, España.

Keltner B. & Walker L. (2006). *La resiliencia para aquellos que necesitan cuidados de salud. Capítulo 6.* En: Henderson Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades.* Editorial Gedisa, Barcelona, España.

Kobasa (1979b, 1982) citado por Rojas H. L. (2004). *Promoción de salud: una propuesta desde la psicología positiva.* Extraído el 22 de enero de 2011 de la World Wide Web: http://redalyc.uaemex.mx/pdf/686/68601007.pdf

Kotliarenco M. A., Cáceres I. y Fontecilla M. (1996). *Estado de arte en resiliencia.* Extraído el 26 de junio de la World Wide Web: http://www.resiliencia.cl/estarte.pdf

Kotliarenco M. A. & Lecannelier F. (2004). *Resiliencia y coraje. EL apego como mecanismo protector.* Capítulo 6. En: Melillo, A., Suárez Ojeda, E. N. y Rodríguez, D. (comps). (2004). Resiliencia y subjetividad. Editorial: Paidós, Buenos Aires.

Lecomte J. (2003). *El buen uso de la memoria y el olvido.* En: Manciaux M. (comp.) (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. Editorial Gedisa, España.

Lorenzo R., (2010). *Resiliencia. Nuestra capacidad de recuperación ante los obstáculos*. Editorial Andrómeda, Buenos Aires.

Luthar S.S., Cicchetti y Becker (2000) citados por Becoña E. (2006). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto.* Extraído de la World Wide Web el 15 de enero de 2010: http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092

Luthar S.S. & Cushing G. (1999) citados por Becoña E. (2006). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto.* Extraído de la World Wide Web el 15 de enero de 2010: http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092

Luthar & otros (2000) citados por Melillo y Suárez Ojeda (2001) En: *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas.* Editorial Paidós, Buenos Aires.

Luthar & Zelazo (2003) citados por Becoña E. (2006). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto.* Extraído de la World Wide Web el 15 de enero de 2010: http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092

Manciaux M. (comp.) (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse.* Editorial Gedisa, España.

Manciaux M., Vanistendael S., Lecomte J. y Cyrulnik B. (2003). *La resiliencia: estado de la cuestión.* En: Manciaux M. (comp.) (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. Editorial Gedisa, España.

Masten (2001) citado por Becoña E. (2006). *Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto.* Extraído de la World Wide Web el 15 de enero de 2010:

http://e-spacio.uned.es/fez/view.php?pid=bibliuned:Psicopat-2006-E3EEEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092

Melillo, A. & Suárez Ojeda, E. N. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Editorial Paidós, Buenos Aires.

Melillo, A., Suárez Ojeda, E. N. y Rodríguez, D. (comps). (2004). *Resiliencia y subjetividad*. Editorial: Paidós, Buenos Aires.

Melillo, A., Soriano, R., Méndez, R. y Pinto, P. *Salud comunitaria, salud mental y resiliencia*. Cap.16. En: Melillo, A., Suárez Ojeda, E. N. y Rodríguez D. (2004). Resiliencia y subjetividad. Editorial Paidós, Buenos Aires

Melillo, A., Estamatti, M. & Cuestas, A. *Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia.* Capítulo 4. En: Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (2001). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Editorial Paidós, Buenos Aires.

Molina E. L., Martínez Fernández C., Pandolfi Price M. P., Penroz Celis K. y Díaz P. F. (2000). *Resiliencia: La esencia humana de la transformación frente a la adversidad.* Extraído el 3 de enero de 2011 de la World Wide Web: http://www.apsique.com/wiki/DeliResiliencia

Moreno Jiménez B., Garrosa Hernández E. y Gálvez Herrer M. (2005). *Personalidad positiva y salud.* Extraído el 26 de enero de 2011 de la World Wide Web: http://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Psicologia%20Positiva/PERSONALIDAD-POSITIVA-Y-SALUD.pdf

Municipalidad de Rosario. *Características de Rosario*. Extraído el 15 de julio de 2010 World Wide Web:http://www.rosario.gov.ar/sitio/caracteristicas/geografica1.jsp

Munist M. & Suárez Ojeda E. N. (2004). *Resiliencia en los adolescentes. Capítulo 7.* En: Melillo, A., Suárez Ojeda, E. N. y Rodríguez, D. (comps). (2004). *Resiliencia y subjetividad*. Editorial: Paidós, Buenos Aires.

Munist M., Santos H., Kotliarenco M. A., Suárez Ojeda E. N., Infante F., Grotberg E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.* Extraído de la World Wide Web el 16 de enero de 2010: http://resilnet.uiuc.edu/library/resilman/resilman.pdf

Oldham J. M., Skodol A. E. y Bender D. S. (2007). *Tratado de los trastornos de la personalidad.* Editorial Elsevier Masson. Barcelona, España.

Peralta Díaz, S. C., Ramírez Giraldo, A. F. y Castaño Buitrago, H. (2006) *Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre, Colombia*. Extraído el 22 de junio de 2010 de la WorldWideWeb:http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/17/9_Factoresresilientes.pdf

Prado Álvarez R. & Águila Chávez M. (2003). *Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes.* Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, Perú. Extraído el 22 de enero de la World Wide Web: dialnet.unirioja.es/servlet/dcfichero_articulo?codigo=2879576&orden=0

Vera Poseck B. (2004). *Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la Psicología Positiva.* Extraído el 25 de julio de 2010 de la World Wide Web: http://www.psicologia-positiva.com/resistir.pdf

Villalta M. (1996) citado por Saavedra Guajardo E. & Villalta Paucar, M. (2008). *Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años.* Extraído el 1 de enero de 2010 de la World Word Wide:http://www.revistaliberabit.com/libarabit14/eugenio_saavedra_marco_villalta31-40.pdf

Ravazzola M. C. (2001). *Resiliencias familiares*. *Capítulo 5.* En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. N. (2001). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Editorial Paidós, Buenos Aires.

Reyes Y. T. & Ramírez Giraldo A. (2008*). Factores resilientes y motivacionales asociados al rendimiento académico de estudiantes de la Corporación del Caribe.* Extraído el 22 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://busqueda.cecar.edu.co/docs/revista%20busqueda_9.pdf#page=32

Rojas H. L. (2004). *Promoción de salud: una propuesta desde la psicología positiva.* Extraído el 22 de enero de 2011 de la World Wide Web: http://redalyc.uaemex.mx/pdf/686/68601007.pdf

Rutter (1985) citado por Chinchilla Rodríguez (2006). *Experiencias de resiliencia de estudiantes de undécimo año del colegio Daniel Oduber Quirós*. Extraído el 25 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/htm/440/44032207/44032207.htm

Rutter (1987) citado por Johnson J. G., Bromley E. y McGeoch P. G. (2007). *Papel de las experiencias de la infancia en el desarrollo de rasgos de personalidad adaptativos y desadaptativos. Capítulo 13.* En: Oldham J. M., Skodol A. E. y Bender D. S. (2007). Tratado de los trastornos de la personalidad. Editorial Elsevier Masson. Barcelona, España.

Saavedra Guajardo E. & Villalta Paucar, M. (2008). *Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años.* Extraído el 1 de enero de 2010 de la World Word Wide: http://www.revistaliberabit.com/libarabit14/eugenio_saavedra_marco_villalta31-40.pdf

Schiefelbein & Simmons (1981) citados por Peralta Díaz, Ramírez Giraldo y Castaño Buitrago (2006). En: *Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre, Colombia*. Extraído el 22 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/17/9_Factoresresilientes.pdf

Suárez Ojeda E. N. (2004). *Introducción: Resiliencia y subjetividad.* En: Melillo, A., Suárez Ojeda E. N., Rodríguez D. (comp.) (2004). Resiliencia y subjetividad. Editorial Paidós, Buenos Aires.

Theis A. *La resiliencia en la literatura científica* citado por Manciaux M. (comp) (2003). En: La resiliencia: resistir o rehacerse. Editorial Gedisa, España.

Universidad Abierta Interamericana. *Sus orígenes.* Extraído el 31 de agosto de 2010 de la World Wide Web: http://www.uai.edu.ar/institucional/uai-informacion-institucional.asp

Universidad Abierta Interamericana. *Sedes y localizaciones*. Extraído el día 31 de agosto de 2010 de la World Wide Web: http://www.uai.edu.ar/institucional/uai-sedes-y-localizaciones.asp

Werner, E. (1982). Citado por peralta díaz, Ramírez Giraldo y castaño Buitrago (2006). En: *Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre, Colombia.* Extraído el 22 de junio de 2010 de la World Wide Web: http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/picologia_caribe/17/9_Factores resilientes.pdf

Wolin & Wolin (1993) citados por Henderson y Milstein (2003) En: *Resiliencia en la escuela.* Editorial Paidós, Buenos Aires, p. 29.

Anexo

CRE-U: Cuestionario de resiliencia para estudiantes universitarios

Sexo: _____ Edad: _____

Recuerde que sus datos de identificación se mantendrán en estricta confidencialidad, es decir, éstos no serán publicados ni divulgados.

A continuación encontrará una serie de enunciados que expresan comportamientos, sentimientos y situaciones de la vida cotidiana que pueden o no parecerse a los que usted tiene a menudo. En frente de cada uno de ellos debe marcar con una x la frecuencia con que los vivencia. Esta va a estar representada por una escala de 1 a 5, en donde cada uno de los números significa lo siguiente:

1 = Nunca

2 = Casi nunca

3 = A veces

4 = Por lo general

5 = Siempre

Por favor conteste con sinceridad y responda todos los enunciados. Cualquier duda que tenga, acérquese a la persona encargada.

COD	N°	ENUNCIADOS	1	2	3	4	5
IN111	1	Reconozco las habilidades que poseo.					
IT111	2	He contado con personas que me aprecian.					
IC111	3	Planeo con anterioridad mis acciones.					
ID111	4	Me siento incómodo cuando me alejo, por un período largo, de mi familia.					
H111	5	Cuando afronto una situación difícil conservo mi sentido del humor.					
C111	6	Dedico tiempo al desarrollo de habilidades artísticas.					
M111	7	Apoyo a mis amigos en sus momentos difíciles.					
PC111	8	Me conformo con la explicación que da el profesor de la clase.					
IN112	9	Pongo en práctica mis competencias en situaciones difíciles.					
IT112	10	En situaciones adversas tengo, al menos, una persona que me apoya.					
IC112	11	Las actividades diarias que realizo van acorde con mi proyecto de vida.					
ID112	12	Me siento bien cuando tengo que afrontar dificultades sin ayuda de los demás.					
H112	13	Al vivir una experiencia dolorosa, trato de relajarme viendo comics, o juntándome a personas con sentido del humor.					
C222	14	Modifico a mi gusto los lugares donde permanezco la mayor parte del tiempo.					
M112	15	Cuando alguien se equivoca a mi favor, evito sacarlo del error.					
PC112	16	Me incomoda cuando los demás cuestionan mis opiniones.					
IN123	17	Soy consciente de las debilidades que tengo.					
IT223	18	Me siento satisfecho con las relaciones que establezco.					
IC123	19	Realizo un cronograma de actividades para el logro de objetivos personales o académicos.					
ID223	20	Me abstengo de dar mi punto de vista sobre algún asunto para no ir en contra del grupo.					
H113	21	Soy incapaz de reírme de los momentos difíciles que he vivido.					
C223	22	Invento formas de disminuir la tensión generada por un problema.					
M113	23	Cuando llego a un lugar quiero ser el primero que atiendan.					
PC113	24	Cuestiono mis creencias y actitudes.					
IN234	25	Trato de entender puntos de vista diferentes al mío.					
IT224	26	Las personas con quien mantengo relaciones, expresan sentirse a gusto conmigo.					
IC234	27	Además de la carga universitaria, dedico tiempo extra a profundizar los contenidos vistos.					
ID224	28	Participo en clases para dar mis opiniones en público.					
H114	29	Trato de sacarles sentido del humor a las críticas negativas que hacen los demás de mí.					

C224	30	Cuando me hacen falta los recursos apropiados para hacer un trabajo, desisto de él.					
M114	31	Digo mentiras para no quedar mal ante otros.					
PC114	32	Me dejo llevar fácilmente por los consejos de mis amigos.					
IN235	33	Me da rabia cuando me contradicen en mis apreciaciones.					
IT225	34	Mis relaciones afectivas se caracterizan en que doy mucho afecto y recibo muy poco.					
IC235	35	Dedico algunas horas semanales al estudio de lo visto en clases.					
ID225	36	Es importante el concepto que los otros tengan de mí.					
H115	37	Uso la risa como alternativa para tranquilizarme en situaciones tensionantes.					
C225	38	Prefiero enfrentarme a situaciones conocidas.					
M125	39	Reflexiono sobre mis propios valores y de ser necesario los cambio.					
PC225	40	Puedo resolver con rapidez los inconvenientes que se me presentan.					
IN236	41	Considero que mi opinión es más importante que la de los demás.					
IT226	42	Me cuesta trabajo expresar mis sentimientos a las personas con quien establezco relaciones.					
IC246	43	Tengo motivación para el estudio.					
ID226	44	Juzgo a los demás con base a nuestro primer encuentro.					
H116	45	Me cuesta trabajo tener sentido del humor cuando enfrento situaciones dolorosas.					
C226	46	Intento no caer en la rutina, realizando actividades diferentes a los demás días.					
M236	47	Me cuesta trabajo diferenciar los actos buenos de los malos.					
PC226	48	Me cuesta trabajo resolver satisfactoriamente los conflictos que se me presentan.					
IN247	49	Me doy cuenta de las cualidades que tienen las otras personas.					
IT337	50	En mis relaciones, expreso abiertamente mis pensamientos y sentimientos.					
IC357	51	Participo en actividades que están fuera del ámbito académico.					
ID237	52	Los valores que poseo deben ser iguales a los de mi grupo.					
H117	53	A pesar de tener un problema grave, trato de mantenerme alegre.					
C227	54	Se me hace fácil adaptarme al cambio.					
M347	55	Soy colaborador(a) con las personas que me rodean.					
PC337	56	Cumplo al pie de la letra las reglas que se me imponen.					
IN258	57	Puedo identificar los defectos de las demás personas.					
IT348	58	En mis relaciones afectivas tengo en cuenta los deseos del otro.					

IC358	59	Pertenezco a grupos deportivos, culturales, de capacitación u otros, que difieren de la carga académica.					
ID238	60	Cuando vivo una experiencia significativa vuelvo a revisar mis principios.					
H128	61	Cuando tengo un problema, me siento deprimido.					
C338	62	Busco otras funciones a los objetos que utilizo.					
M348	63	Me integro a grupos que brindan ayuda a los necesitados.					
PC338	64	Cuando algo no sale como yo espero, recapacito sobre los errores que pude haber tenido.					
IN369	65	Identifico los aspectos positivos de situaciones vividas con anterioridad.					
IT349	66	En las relaciones significativas que mantengo, me intereso por conocer los ideales y objetivos del otro.					
IC469	67	Mis compañeros me eligen para dirigirlos en actividades.					
ID349	68	Necesito la aprobación de los demás para tomar decisiones importantes.					
H129	69	Me siento estresado al enfrentar situaciones adversas.					
C339	70	Cuando tengo un problema planteo diferentes alternativas de solución.					
M349	71	Desconfío de las personas que se acercan a pedirme ayuda caritativa.					
PC339	72	Reflexiono sobre mis creencias.					
IN3610	73	Me cuesta trabajo darme cuenta de los errores que he cometido anteriormente.					
IT4510	74	Me intereso por el bienestar de las personas que conozco.					
IC4710	75	Cuando soy líder en un grupo, propongo ideas para el logro de objetivos.					
ID3510	76	Me siento mejor cuando trabajo de forma independiente.					
H1210	77	Hago chistes acerca de situaciones de mi vida cotidiana.					
C3310	78	Presento mis trabajos en clase de forma novedosa.					
M4510	79	Sacrifico momentos que me generan placer para obtener, más adelante, grandes satisfacciones.					
PC3310	80	Se me dificulta adaptarme a nuevos lugares.					
IN4814	81	Echo la culpa a los demás por los problemas que me suceden.					
IT4511	82	En las relaciones que establezco tengo en cuenta el bienestar propio.					
IC4811	83	Me gusta enfrentar retos.					
ID3511	84	Las orientaciones del docente son imprescindibles para mi aprendizaje.					
IN3712	85	Trato de mejorar los aspectos negativos de mi mismo.					
IC4812	86	Me disgusta cuando me exigen mucho en clases.					
ID3512	87	Prefiero trabajar en grupo.					

IN3713	88	Organizo actividades que me ayuden a mi crecimiento personal.					
IN3611	89	Cuando reflexiono sobre mi forma de ser, tengo en cuenta las apreciaciones de los demás.					
IN4815	90	Espero a que otros me ayuden a resolver los problemas.					