

**TRABAJO DE FIN DE MÁSTER**  
**MÁSTER DE INTERVENCIÓN Y MEDIACIÓN FAMILIAR SOCIAL Y**  
**COMUNITARIA**



**RESILIENCIA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS QUE DEFINEN A LOS**  
**INDIVIDUOS Y COMUNIDADES RESILIENTES Y BENEFICIOS**

**AUTOR**

**Dº. PEDRO ANTONIO CHICO GONZÁLEZ**

**DIRECTOR**

**Prof. Dº. MANUEL HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ**

**Curso Académico**

**2022/2023**

**Convocatoria**

**JULIO**

## ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>RESUMEN .....</b>                      | <b>3</b>  |
| <b>INTRODUCCIÓN.....</b>                  | <b>5</b>  |
| <b>1. ESTADO DE LA CUESTIÓN .....</b>     | <b>6</b>  |
| <b>Antecedentes y evolución.....</b>      | <b>6</b>  |
| <b>Beneficios de la resiliencia .....</b> | <b>8</b>  |
| <b>Justificación .....</b>                | <b>11</b> |
| <b>2. METODOLOGÍA .....</b>               | <b>12</b> |
| <b>3. RESULTADOS .....</b>                | <b>13</b> |
| <b>4. DISCUSIÓN.....</b>                  | <b>23</b> |
| <b>5. CONCLUSIONES.....</b>               | <b>25</b> |
| <b>REFERENCIAS.....</b>                   | <b>26</b> |

## RESUMEN

**Introducción:** En España, en los últimos años, tanto en los ámbitos sociales como educativos, el concepto de resiliencia está teniendo una fuerte presencia. Además, este término viene siendo avalado por nutridas investigaciones en el contexto internacional. Del estudio del significado de la resiliencia ha evolucionado un concepto que según algunos estudios es un tópico controvertido y aún en plena construcción. **Objetivo:** Realizar un recorrido sobre el estudio del concepto resiliencia. Profundizar y abarcar en la comprensión del término resiliencia. **Metodología:** Se realizó una revisión bibliográfica siguiendo la guía PRISMA. La revisión se ha estructurado en base a la sistematización de artículos encontrados en la base de datos SCOPUS, Dialnet y Web of Science (WOS). **Resultados:** finalmente se han incluido 13 estudios que reúnen los criterios de inclusión. **Conclusiones:** la resiliencia supone una serie de beneficios para el bienestar físico, psíquico y social de las personas, por lo que es obvio el gran interés por el estudio de este concepto. Existen numerosas definiciones y autores que han estudiado la resiliencia; numerosos modelos que tratan de explicar el proceso resiliente. Y como este proceso se construye a partir de una serie de factores que harán que el individuo y la comunidad sean resiliente. Sin obviar una serie de factores personales, sociales y ambientales que han de contemplarse también.

**Palabras Clave:** resiliencia, características de la resiliencia, beneficios de la resiliencia, características de las personas resilientes, comunidades resilientes

## ABSTRACT

**Introduction:** In Spain, in recent years, both in the social and educational spheres, the concept of resilience is having a strong presence. Moreover, this term has been supported by extensive research in the international context. From the study of the meaning of resilience has evolved a concept that according to some studies is a controversial topic and still under construction. **Objective:** To make an overview of the study of the concept of resilience. To deepen and to cover the understanding of the term resilience. **Methodology:** A bibliographic review was carried out following the PRISMA guide. The review was structured based on the systematization of articles found in the SCOPUS, Dialnet and Web of Science (WOS) databases. **Results:** 13 studies that met the inclusion criteria were finally included. **Conclusions:** resilience implies a series of benefits for people's physical, psychological and social well-being, so there is obviously great interest

in the study of this concept. There are numerous definitions and authors who have studied resilience; numerous models that try to explain the resilient process. And how this process is built from a series of factors that will make the individual and the community resilient. Without ignoring a series of personal, social and environmental factors that must also be considered.

**Keywords:** resilience, characteristics of resilience, benefits of resilience, characteristics of resilient people, resilient communities.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo, que se presenta a continuación, es una revisión bibliográfica del término resiliencia. El objetivo de esta investigación fue realizar un recorrido sobre el estudio del concepto. Este documento es el Trabajo Fin de Máster del “Máster De Intervención y Mediación Familiar Social y Comunitaria”.

El concepto o término resiliencia ha sido descrito por diversos autores con el paso de los años y desde diferentes perspectivas. Lo que ha supuesto que este concepto haya evolucionado. Actualmente, son múltiples las definiciones, pero parece que van en un mismo sentido: el de entender la resiliencia más que como un rasgo, como el transcurso de ajustarse a la adversidad, a situaciones traumáticas o de tragedia, enfrentarse a una amenaza, problemas familiares o de relaciones personales, así como a eventos que afectan a una comunidad, problemas serios de salud o circunstancias estresantes del trabajo o económicas.

Los beneficios de ser una persona resiliente se han demostrado en todos los niveles y contextos. Asimismo, del estudio y evolución del término se ha evidenciado que, además de a nivel individual, también es beneficioso que una comunidad sea resiliente. En el escenario de la intervención y mediación familiar social y comunitaria trabajar con las personas la resiliencia colectiva puede ser un factor protector frente a las posibles adversidades a las que se tienen que enfrentar. Las investigaciones y estudios realizados han evidenciado que la resiliencia es una capacidad ordinaria y no extraordinaria (Alzugaray Ponce *et al.*, 2021; Benítez-Corona y Barrón-Tirado, 2018; Carro *et al.*, 2019). Comúnmente, las personas demuestran resiliencia. Sin embargo, si no es así, en una situación inicial de adversidad, también se puede desarrollar, pues se ha verificado que existe una combinación de factores que contribuyen a desarrollar la resiliencia (Ruiz-Román y Juárez, 2017).

Este estudio está dividido en varios bloques. En primer lugar, la presente introducción. A continuación, se encuentran los antecedentes sobre el tema. En tercer lugar, la metodología donde se presenta la estrategia y el método que se ha llevado a cabo para conseguir los objetivos planteados. Posteriormente, se hallan los resultados de la revisión realizada. En el quinto bloque se muestra la discusión donde se han interpretado los resultados obtenidos a la luz de los objetivos de la investigación. Finalmente, se encuentra las conclusiones y las referencias.

## 1. ESTADO DE LA CUESTIÓN

### *Antecedentes y evolución*

En sus orígenes la resiliencia proviene del término latino *resilium* que representa volver atrás, retornar al estado inicial (Sánchez, 2021), resaltar de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte psicológico (Macías y de la Calle, 2021). Según algunos autores, este término comenzó adoptándose de la física (Gallegos, 2019; Torres y Rivera, 2015) como la resistencia de un material a la presión y los golpes, es decir, la elasticidad (Alonso-Gómez, Hernández-Cruz, y Rivas-Flores, 2021; Martínez-Hernández, 2019). Aunque, también fue apropiado por otras disciplinas como la sociología y la psicología (Gallegos, 2019; Sánchez-Aragón, 2020). John Bowlby, el creador de la teoría del apego, fue el primer autor que empleó este término (Efron, 2020). Sin embargo, fue el psiquiatra, neurólogo, psicoanalista y etólogo Boris Cyrulnik el que dio a conocer el concepto de resiliencia en el campo de la psicología en su obra “Los patitos feos” (Cyrulnik, 2020). En este marco se encuentra la profesora y psicóloga Grotberg (1995) que define la resiliencia como aquella capacidad del ser humano para enfrentarse a las adversidades de la vida, superarlas e incluso surgir transformado positivamente por ellas. Los autores Vanistendael y Leconte (1995) diferencian dos unidades en dicho concepto: una es la resistencia para hacer frente a la destrucción, al golpe; es decir, la capacidad de salvaguardar la propia integridad bajo presión y la otra es la capacidad para construir una conducta positiva pese a las realidades difíciles (Piñero, Betancor, y Santana, 2021).

Se entiende pues que, se trataría en definitiva de una habilidad universal de impedir, minimizar (Ramos *et al.*, 2022) o superar los efectos nocivos de las adversidades de una forma socialmente aceptable y correcta (Sánchez, 2021). Sin embargo, el término ha ido evolucionando (Carro, Delgado, y González, 2019) y ha sido descrito por muchos autores, que desde diferentes perspectivas han dado forma al concepto, a partir de diversas esferas (Bolaños, Mora, y Espinoza, 2020; Johnstone, 2018). Según la literatura revisada, ser resiliente no quiere decir que no se perciba dolor o peligro; ser resiliente supone que, a pesar del dolor y el trauma, la persona puede reformar su vida (Carro, Delgado, y González, 2019; Pérez-Cea, y Cuesta, 2020; Ruiz-Román, Sánchez, 2021). Parece que el componente central de la resiliencia es entender que la persona es capaz de adaptarse positivamente a una adversidad (Johnstone, 2018; Macías y de la Calle, 2021). El individuo no sólo sobrevive, sino que potencialmente se favorece de un ajuste positivo al cambio (Fernández-Díaz, Llamas-Salguero, y Gutiérrez-Ortega, 2019).

Una persona resiliente se encuentra dotada de ciertas herramientas para reconocer la realidad tal y como es (Macías y de la Calle, 2021). Conjuntamente podrá identificar la causa de sus problemas, reconocer sus emociones e impulsos y será capaz de mejorar (Carro, Delgado, y González, 2019). Además, tendrá una seguridad realista, y podrá confiar en su propia competencia e idoneidad (Moraga, 2020). Por consiguiente, la persona podrá afrontar sus supuestos personales y construir una mayor resistencia a través de la adaptación positiva (Alonso Gómez *et al.*, 2021; Cordero y Teyes, 2016; Ruiz-González *et al.*, 2019; Torres y Rivera, 2015).

Desde el nacimiento de la psicología positiva, los conocimientos asociados al bienestar psicosocial del ser humano se hallan en un momento cumbre en la investigación científica adquiriendo un protagonismo creciente (Efron, 2020; Moraga, 2020; Plazas, Ospina, y Rojas, 2018). Según diversos autores, un estilo de pensamiento optimista explica los infortunios como transitorios y externos a la persona (García *et al.*, 2018; Martínez-Hernández, 2019; Ruiz-Román, Pérez-Cea, y Cuesta, 2020). Esta filosofía reconoce sentir que el cambio es posible (Macías y de la Calle, 2021) y hace que la persona esté dispuesta a continuar, a esforzarse y a buscar alternativas para mantenerse fuerte frente a la adversidad (de Vera García y Gambarte, 2019; Sánchez-Aragón, 2020). Es este estilo de pensamiento el que presentan aquellas personas que han pasado por ambientes difíciles y han salido fortalecidas (Johnstone, 2018). El análisis de estos casos ha llevado a los expertos a definir el concepto de resiliencia y a hablar de personas resilientes (Álava, Navarrete, y Meza, 2021; Benítez-Corona y Barrón-Tirado, 2018). En este marco autores como Luthans (2002), Reivich y Shatté (2002), Windle, Bennert y Noyes (2011) o Gutiérrez y Romero (2014), conciben la resiliencia como una capacidad psicológica positiva para recuperarse de la desdicha, la inseguridad y el conflicto, el fracaso o incluso el cambio positivo, el progreso y el incremento de responsabilidad (Fernández, Llamas-Salguero, y Gutiérrez-Ortega, 2019).

Según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) la resiliencia “*es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas; pero en psicología se añade algo más: no sólo gracias a ella la persona es capaz de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también puede salir fortalecida de ellas*” (Fernández *et al.*, 2019).

Inevitablemente, a veces en la vida del ser humano se plantean situaciones graves, a veces inesperadas, que superan la capacidad ordinaria de la persona (Fuentes-Aguilar y Basabe, 2021). Por ejemplo, la muerte de un ser querido, una enfermedad, la ruptura de una pareja, problemas económicos, el fracaso de un sueño, catástrofes, etc. En definitiva, diversas circunstancias que ponen a la persona y a la comunidad al límite. En este momento, superado el shock inicial y el proceso de duelo es cuando la persona y la propia colectividad tiene dos opciones: dejarse vencer o apostar por la resiliencia (García *et al.*, 2018; Martínez-Hernández, 2019; Rodríguez-Écija, 2020; Pérez-Correa *et al.*, 2019; Torres y Rivera, 2015; Vásquez-López y Vilca-Calderón, 2020).

### ***Beneficios de la resiliencia***

Diversos estudios han demostrado que la resiliencia no es, en sí, una condición innata, no está impresa en los genes (Álava, Navarrete, & Meza, 2021; de Vera García y Gambarte, 2019; Fuentes-Aguilar, y Basabe, 2021), aunque sí puede haber cierta propensión genética que puede inducir a tener lo que se denomina “buen carácter” (Díaz, 2019). Toda persona puede desarrollar, a lo largo de la vida, esa resiliencia (Montoro-Fernández y Escolar-Llamazares, 2021; Machuca-Huamán y Velarde-Guevara, 2021). La resiliencia involucra reformar los recursos psicológicos de la persona en función de las nuevas condiciones y necesidades (Cruz, 2021; Díaz, 2019). De esta manera, las personas o sociedades resilientes no solo son capaces de adaptarse a las fatalidades que les han tocado vivir (Alzugaray-Ponce, Fuentes-Aguilar, y Basabe, 2021), sino que van un paso más allá y utilizan esas condiciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial (Cruz, 2021; García *et al.*, 2018).

Según coinciden diversos autores, para las personas resilientes los eventos adversos son también difíciles (Fínez-Silva, Morán-Astorga, y Urchaga-Litago, 2019; Johnstone, 2018). Sin embargo, reaccionan de otro modo. Se deduce que se toman la vida de una manera diferente y más optimista (Machuca-Huamán y Velarde-Guevara, 2021). Esto indica que toda persona o colectividad puede ser resiliente, siempre y cuando cambie algunos de sus hábitos y creencias (Martín y Hernández, 2018). Es decir, uno no nace resiliente, sino que se hace; lo cual representa que han tenido que lidiar contra circunstancias hostiles (Vásquez-López y Vilca-Calderón, 2020) y ha aprendido a gestionarlas de forma más efectiva y eficiente, con menor compromiso emocional negativo. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí (García *et al.*, 2018)



y han perfeccionado las destrezas necesarias para desafiar los diferentes retos de la vida. (Zabala *et al.*, 2020). En relación con esta consideración, se encuentra en la literatura actual una cantidad formidable de estudios donde se investigan los beneficios de ser resiliente en personas que están viviendo situaciones difíciles, como pueden ser las mujeres víctimas de violencia de género, o las personas con enfermedades terminales o crónicas (Astorga *et al.*, 2019; Cesar, 2020; Guzmán y Alejo, 2021; Ruiz-Román, Pérez-Cea, y Cuesta, 2020; Sánchez, 2020).

Hay estudios que debaten sobre dos cuestiones relevantes en relación al concepto como es el estudio de Ruiz-Román *et al.*, (2020). Una de las discusiones, versa sobre la realidad de la resiliencia como concepto complejo y dinámico o procesual. En la literatura científica se lleva décadas manejándolo, pero aún no hay un asentimiento y una definición cerrada sobre éste. La otra cuestión es la incuestionable evolución de termino resiliencia desde un enfoque psicológico (Ruiz-Román *et al.*, (2020). Dicha evolución muestra como se ha ido desarrollando desde ese concepto centrado en el individuo y las condiciones de la persona resiliente, hacia una orientación más socioeducativa que trata de entender todos los elementos culturales y comunitarios que manan e interactúan en los procesos educativos resilientes (Guzmán y Alejo, 2021; Ruiz-Román, Pérez-Cea, y Cuesta, 2020).

Las investigaciones más recientes y actuales se centran en estudiar la resiliencia desde un punto de vista más amplio y renovado (Ruiz-Román, Pérez-Cea, y Cuesta, 2020). De esta manera nacen los estudios que orientan su foco de atención en las comunidades como generadoras de resiliencia (Hart y Heaver, 2013; Ungar, Ghazinour, y Richter, 2013; Madariaga, 2014). Según estas investigaciones es dentro de la comunidad donde se crean procesos resilientes y espacios para que las personas puedan hacer frente a las adversidades (Soler, Trilla, Jiménez y Úcar, 2017). La comunidad tiene la capacidad de utilizar los recursos para afrontar las adversidades (Madariaga, 2014). Al mismo tiempo, posee elementos sin los cuales serían inviables los procesos resilientes (Sánchez, González, y Benavides, 2020; Ruiz-Román, Pérez-Cea, y Cuesta, 2020). En este sentido, el estudio de Ruiz-Román *et al.*, (2017) señala que cuando las personas están expuestas a situaciones de riesgo o ante determinadas adversidades, la comunidad puede llegar a promover la solidaridad para que la situación adversa desaparezca, para que pueda generarse una cultura de lucha y cooperación ante la adversidad (Ruiz-Román *et al.*, 2017). En este sentido, se habla de resiliencia individual y comunitaria, entendiéndose esta última como aquellos aspectos de afrontamiento de los traumas y conflictos

colectivos por los grupos humanos, en los cuales influyen otros aspectos psicosociales además de la respuesta individual al estrés. (Alzugaray-Ponce., Fuentes-Aguilar, y Basabe, 2021; Díaz, 2019). Además de los recursos individuales, que se ponen en uso ante una situación concreta, las colectividades tienen capacidades y afrontan de modo resiliente las diferentes adversidades. Friedland (2005) entiende esa resiliencia comunitaria como la capacidad que tiene una comunidad para hacer frente a acontecimientos adversos, logrando proteger, en lo esencial, sus valores y sus instituciones, de forma innovadora y creativa. Para Suárez-Ojeda *et al.* (2007) la resiliencia comunitaria es la condición colectiva para sobreponerse a desastres y situaciones de adversidad y construir a partir o sobre de ellas.

Una de las principales formas en la que se concretan las comunidades es la familia (Soler, Trilla, Jiménez y Úcar, 2017). La familia construye una red de significados colectivos (Azorín, 2017) que ayudan a dotar de sentido no solo las experiencias colectivas, sino también las experiencias personales (García, 2022). Una familia que construye resiliencia hace que ya no solo sea el individuo, sino toda la composición familiar, la que crea una serie de valores y significados, sobre los que se asienta la resiliencia (Ruiz-Román, Molina y Alcaide, 2019): como la responsabilidad, la resistencia ante la adversidad (Morentín-Encina y Ballesteros-Velázquez, 2022), la compasión, el apoyo mutuo, la posibilidad de comunicación (Soler, Trilla, Jiménez y Úcar, 2017), o el amor, respeto y un ambiente de afecto y equilibrio emocional (Sánchez-Hernández y García, 2021; Walsh, 2015).

Estudios recientes discuten del papel fundamental que juegan en dichos procesos resilientes otras redes de apoyo como es la comunidad socioeducativa (Azorín, 2017; Ruiz-Román, Molina y Alcaide, 2019). Estas comunidades socioeducativas son necesarias en todas las etapas de la vida (Carro, Delgado, y González, 2019), y si se instituye un clima de confianza y afecto (Pérez-Cea, y Cuesta, 2020) se convierten en un espacio donde las personas se sienten reconocidas, respetadas y queridas (Morentín-Encina y Ballesteros-Velázquez, 2022).

En definitiva, según la literatura revisada, ser una persona resiliente tiene una serie de beneficios (Ruiz-Román, Molina y Alcaide, 2019) como pueden ser tener una mente más optimista (Azorín, 2017), una mejor salud física (Pérez-Cea, y Cuesta, 2020), saber hacer frente a los retos (Soler, Trilla, Jiménez y Úcar, 2017), conseguir una mayor satisfacción en sus relaciones, o sufrir menos depresión... (Guzmán y Alejo, 2021). Por su parte, una

comunidad resiliente presenta beneficios tales como poder mantener sus funciones esenciales y recuperarse de un modo rápido y eficaz de cualquier imprevisto (Díaz, 2019). Además, una comunidad resiliente ostenta mayor cohesión social y capacidad de satisfacer sus necesidades básicas (Koliou *et al.*, 2020).

Innegablemente, las personas pasan por momentos difíciles en algunos periodos de su vida (Morentín-Encina y Ballesteros-Velázquez, 2022) y poseer la capacidad de afrontar esas etapas desde una perspectiva resiliente ayudará a la persona a no caer frente a esa adversidad (Pérez-Cea, y Cuesta, 2020). Si a este hecho se le une que las personas viven en comunidad, una comunidad resiliente contribuirá en beneficio de todos/as (Morentín-Encina y Ballesteros-Velázquez, 2022).

### ***Justificación***

La elección de este tema surge por un interés personal y como motivación por la fuerza que tiene el término para el que escribe. La resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano de hacer frente a las adversidades de la vida y salir fortalecido de ella (Gallegos, 2019). Si observamos a nuestro alrededor, estamos rodeados de personas, familias y comunidades resilientes que ni siquiera conocemos. También en nuestro entorno más cercano. Actualmente, se ven ejemplos concretos, como en la población ucraniana, que está demostrando tener una capacidad de resiliencia indudable frente a la guerra provocada por Rusia. Los habitantes de La Palma, tras la catástrofe natural por la erupción del Volcán Tajogaite, también así lo demuestran y otras innumerables situaciones que a diario conocemos.

Personalmente, en muchas ocasiones he sentido que soy un ser resiliente, ya que he tenido que abordar diversas situaciones como un proceso de separación traumático, el fallecimiento de mi padre, el mismo hecho de afrontar mis estudios y otros problemas que se me han presentado.

Sin embargo, es un término relativamente desconocido aún y no todas las personas o comunidades son capaces de mostrarse resilientes, al menos de entrada. Afortunadamente, es una cualidad que se puede conseguir o desarrollar. Conocer en qué consiste la resiliencia, determinar cuáles son las características que muestran las personas y comunidades resilientes, teniendo en cuenta las evidencias empíricas que han obtenido los diferentes autores, que han investigado y escrito sobre el tema, es fundamental para poder realizar intervenciones desde una perspectiva resiliente y enseñar a las personas los beneficios de este concepto.

## 2. METODOLOGÍA

### *Objetivos*

- General:
  - Conocer diferentes perspectivas y profundizar en la comprensión del concepto resiliencia.
- Específicos
  - Determinar las características que definen a las personas y comunidades resilientes.
  - Conocer los beneficios que ofrece la resiliencia.

### *2.1. Diseño*

Se realizó una revisión bibliográfica siguiendo las recomendaciones de la guía PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Moher et al., 20210).

### *2.2. Bases de datos y estrategia de búsqueda*

La revisión se ha estructurado en base a la sistematización de artículos encontrados en la base de datos SCOPUS, Dialnet y Web of Science (WOS), realizando las búsquedas con la palabra clave resiliencia, beneficios de la resiliencia, características de las personas y comunidades resilientes, autores, concepto, sin límite de tiempo, estudios publicados en inglés y español.

### *2.3. Criterios de selección*

Los criterios de selección de los estudios fueron: a) publicaciones originales en inglés y español disponibles a texto completo, b) existencia de datos empíricos, c) índice de relevancia de los estudios, d) revistas de alto impacto, e) definición del concepto, de las características que definen a las persona y comunidades resilientes y de los beneficios. El periodo de búsqueda fue ilimitado.

### *2.4. Proceso de selección y análisis de datos*

La selección de los artículos fue realizada por el investigador. Esta fue llevada a cabo en tres fases, con el objetivo de discernir la idoneidad de los artículos. La primera consistió en la lectura de título, la segunda en la lectura del resumen y, por último, una lectura de

texto completo para comprobar que correspondían con los objetivos del estudio. Se diseñó una hoja de recogida de datos que incluía: país, autores, objetivo del estudio.

### **3. RESULTADOS**

En la figura 1 (Moher et al., 2009) se muestra el proceso de selección de artículos. Un total de 447 artículos fueron identificados, escogiéndose 202 estudios, tras eliminar los duplicados. De estos, se revisaron 77 a texto completo, después de ser filtrados por título y resumen. Tan solo fueron seleccionados, finalmente, 13 artículos para la revisión. El resto de los estudios fueron eliminados por diferentes razones.

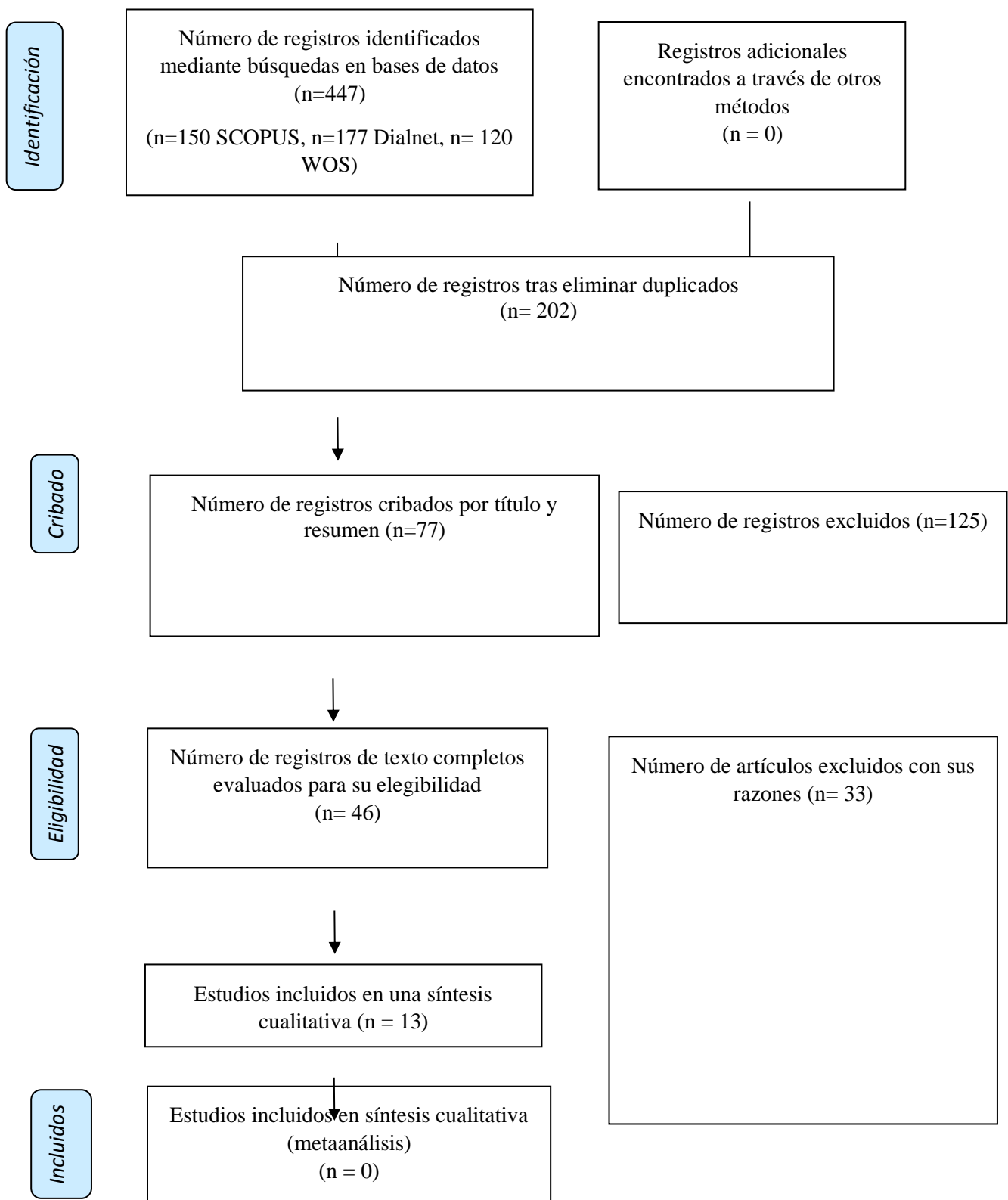


Figura 1: Procesos de selección de artículos



Tabla 1: Características de los estudios incluidos en la revisión



| BASE DE DATOS | TÍTULO  | FUENTE   | AUTORES Y AÑO                                   |
|---------------|---|--|---|
| SCOPUS        | Social and ecological resilience: Are they related?   | Progress in Human Geography, 24, 347–364.                    | Adger, W. (2000).                               |
| SCOPUS        | The Construct of Resilience: Critical   | Child development,   | Luthar, S. S., Cicchetti, D. Becker, B. (2000). |
| SCOPUS        | Psychosocial resilience and protective mechanisms.  | American Journal Orthopsychiatry, 57(3), 316-331             | Rutter, M. (1987).                              |
| SCOPUS        | Loss, trauma, and human resilience have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? | American Psychologist, 59 (1), 20-28                         | Bonanno, G.A. (2004).                           |
| SCOPUS        | Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto.   | Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 11, 125-146. | Becoña, E. (2006).                              |
| SCOPUS        | La Construcción de la Resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud,                                  | Suma psicológica, 15(1), 95-114.                             | Fiorentino, M. T. (2008).                       |
| SCOPUS        | Resilience: A conceptual bridge between coping and development  | . European Psychologist, 14, 40-50.                          | Leipold, B., y Greeve, W. (2009).               |

|         |   |   |   |
|---------|---|---|---|
| DIALNET | Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael.  | Educación Social,43, 93-103.  | Vanistendael S., Vilar, J., y Pont, E. (2009)             |
| DIALNET | Una definición sencilla de la resiliencia por Stefan Vanistendael.  | Recuperado de <a href="http://bice.org/es/una-definicion-sencilla-de-la-resiliencia-por-stefan-vanistendael">http://bice.org/es/una-definicion-sencilla-de-la-resiliencia-por-stefan-vanistendael</a> . | Vanistendael, S. (2014).                                  |
| DIALNET | Comunidades resilientes: tres direcciones integradas  | <i>Revista de Arquitectura (Bogotá)</i> , 19(2), 54-67.   | Acosta-Guacaneme, S., y Bautista-Bautista, S. C. (2017)   |
| DIALNET | Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y relaciones socioeducativas      | Educatio Siglo XXI, 38(2 Jul-Oct), 213-232.   | Ruiz-Román, C., Pérez-Cea, J. J., y Cuesta, L. M. (2020). |
| DIALNET | Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento en cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar: una revisión. | Clínica y salud, 22(1), 21-40.  | Fernández-Lansac, V., y Crespo, M. (2011).                |
| DIALNET | Educando la resiliencia en las familias ante la crisis del COVID-19.  | La nueva normalidad educativa.  | Sánchez-Hernández, Ó., y García, A. C. (2021).            |

- *Concepto resiliencia tanto individual como comunitaria*

En 1987 Rutter definió la resiliencia como “los factores que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona ante algún peligro ambiental que la predispone a un resultado de mala adaptación” (p.181). Según este autor, se debe prestar especial atención a los mecanismos que operan en puntos clave de la vida de las personas. En su estudio, titulado “Psychosocial resilience and protective mechanisms”, ya venía investigando sobre la resiliencia hasta que en este estudio realizó esta primera definición.

Para Rutter existen elementos sociales y ambientales que hacen a las personas ser resilientes. La resiliencia se entiende aquí como un proceso que se produce en la persona cuando ocurren una serie de condiciones sociales, relaciones interpersonales y arreglos institucionales que son tan tóxicos que inevitablemente llevan a carencias o problemas en el funcionamiento diario de las personas familias y comunidades. Cuando se dan estos riesgos o situaciones la persona activa y desarrolla la capacidad de resiliencia.

Hay dos estudios que definen la resiliencia más allá del individuo y es el estudio de Adger (2000). Para este autor, va más allá del proceso individual y define la resiliencia social “como la capacidad de los grupos o comunidades para hacer frente a las tensiones y perturbaciones externas como resultado del cambio social, político y ambiental” (p. 349). Según este estudio, los recursos ecológicos y ambientales son factores fundamentales para que una persona o una comunidad sea resiliente. Y, es también relevante el estudio de Fiorentino (2008) donde se refirió a la resiliencia como “producto de un proceso dinámico entre factores protectores y de riesgo que puede ser construido, desarrollado y promovido desde la familia, la escuela y la comunidad” (p. 98). Para este autor existen factores tales como la aceptación incondicional, la autoestima, los recursos personales...que son los que hacen que una persona sea resiliente.

Los autores Luthar et al. (2000) se refieren a la resiliencia como “constructo que connota el mantenimiento de una adaptación positiva por parte de los individuos a pesar de las experiencias de adversidad significativa” (p. 858). En este estudio la resiliencia se presenta más como una capacidad individual que la persona adquiere o desarrolla para hacer frente a una situación sobrevenida, mostrando la resiliencia como un rasgo que está ahí en la persona y que se pone en práctica cuando el individuo debe afrontar ciertas situaciones.

Para Bonanno (2004) “la resiliencia representa una trayectoria distinta del proceso de recuperación, la resiliencia ante la pérdida o el trauma potencial es más común de lo que a menudo se cree, y existen múltiples y, a veces, inesperados caminos hacia la resiliencia”

(p.70). Según este autor, lo que hace a una persona resiliente son las experiencias emocionales positivas. Muestra la resiliencia como un proceso individual que según este estudio ocurre en la persona comúnmente. Es decir, la persona es resiliente más frecuentemente de lo que puede llegar a sentir, es una condición que está ahí por las experiencias buenas que la persona ha vivido y que cuando la persona vive una situación sobrevenida negativa surge.

En el estudio de Becoña (2006), se define la resiliencia tal y como popularmente se entiende y se menciona el interés que está despertando: “Resiliencia: capacidad de superar los eventos adversos, y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversas (muerte de los padres, guerras, graves traumas, etc.), ha cobrado un gran interés en los últimos años y poco a poco se va convirtiendo en un término muy popular” (p.126).

En el estudio de Leipold y Greeve (2009) la resiliencia es “la estabilidad individual bajo condiciones adversas significativas (es decir, resiliencia) resulta, en gran medida, de procesos de afrontamiento (por ejemplo, asimilación y acomodación) influenciados por condiciones personales y situacionales” (p.42).

Los autores Vanistendael et al. (2009), brindan una comprensión más holística e integral de sus significados. En 2014, Vanistendael definió “la resiliencia como la capacidad de un individuo o de un grupo para superar grandes dificultades y crecer en la vida. Puede tratarse de traumatismos, de gran pobreza, de una enfermedad grave, de un duelo doloroso o de otros problemas” (p.96). Para Stefan Vanistendael existen una serie de elementos que van contribuyendo a la resiliencia de una persona, tales como sentirse aceptado, el soporte del apoyo social (familia, amigos...), las competencias que se ejercen en la vida misma o desarrollar intereses y proyectos. Este autor ha investigado sobre este concepto y presenta la resiliencia como una capacidad que se crea a través de situaciones que ha ido viviendo pero además, no solo habla de la resiliencia de manera individual también de un modo colectivo, es decir, que este concepto también se puede desarrollar en comunidad debido a las vivencias del grupo podrán desarrollar esta capacidad y así tanto de manera individual como social las personas podrán hacer frente a todas aquellas situaciones sobrevenidas.

- ***Beneficios para las personas como para la comunidad de la resiliencia***

Según diversos autores existen muchos beneficios derivados de ser una persona resiliente. Estos autores han investigado los beneficios de la resiliencia en personas que se

encuentran frente a situaciones complejas. Una revisión sistemática realizada por Fernández-Lansac y Crespo (2011) de las contribuciones más relevantes sobre la resiliencia y personas resilientes que cuidaban a familiares con demencia, evidenciaron como las personas cuidadoras a largo tiempo tiende a tener menos trastornos del estado del ánimo o depresión. A su vez, consiguen saber hacerle frente a este tipo de situaciones, comienzan a sentir mejor salud física y mental. Otro de los resultados suele ser vivir más satisfechos, aceptar, también, a las personas sin criticarlas ni juzgarlas y ayudar a las demás personas a tomar una actitud positiva ante la vida (Fernández-Lansac y Crespo, 2011).

Otros autores apuntaron que las personas resilientes reportan una serie de beneficios a nivel físico y psíquico (Everly, McCormack, y Strouse, 2012; Flaskerud, 2022), entre los que destaca menos depresión. Además, presentan una mejor percepción de su propia imagen o se autocriticaban menos, son más optimistas, demuestran saber hacer frente a los retos, tienen una mejor salud física. A nivel social son más exitosos tanto dentro como fuera del trabajo, y consiguen una mayor satisfacción en sus relaciones (Granados-Osfinas, Alvarado-Salgado, y Carmona-Parra, 2017; Ruiz-Román, Pérez-Cea, y Cuesta, 2020; Walker, 2020).

Así pues, tal y como apuntan diversos estudios actuales, los beneficios de una persona resiliente también se extienden y contribuyen a la sociedad, ya que las personas influyen en su entorno, se relacionan y viven en comunidad (Koliou *et al.*, 2020; Masson *et al.*, 2019; Ntontis *et al.*, 2019). Las personas resilientes crean o mantienen lazos sociales, y ayudan a otros. Generan, además, capacidades del sistema social para responder a las adversidades que están afectando al mismo tiempo y de manera semejante al colectivo, mientras se desarrollan y fortalecen los recursos con los que ya se cuenta, para reorganizarse (Koliou *et al.*, 2020; Nguyen y Akerkar, 2020). La resiliencia en la comunidad se construye en el día a día, cuando las personas son activas, unen sus esfuerzos y parten desde sus posibilidades individuales. (Masson *et al.*, 2019). De este modo, la resiliencia en la comunidad crea personas más responsables, más competentes, con sensación de control, y desarrolla la ayuda mutua y la solidaridad de las personas con otras personas que también sobrellevan la adversidad. (Koliou *et al.*, 2020; Ntontis *et al.*, 2019), uniendo a las personas a través de un enfoque de derechos humanos, siendo conscientes de que las personas son vida. En ese sentido, se parte de la consideración de que las personas empatizan con las personas que están sufriendo o viviendo un acontecimiento doloroso (Masson *et al.*, 2019; Nguyen y Akerkar, 2020) y cultivan redes

de apoyo con el vecindario y amistades. La resiliencia en la comunidad favorece, además, una mayor cohesión social; por otra parte, la sensación que se produce al actuar conjuntamente y lograr el efecto esperado genera eficacia colectiva (Koliou *et al.*, 2020; Masson *et al.*, 2019; Ntontis *et al.*, 2019). Por último, el sentido de compromiso activo de cada persona con su grupo de pertenencia, la identidad cultural que refuerza los lazos de solidaridad en casos de emergencia y brinda autoestima colectiva (Nguyen y Akerkar, 2020); el humor social que ayuda a hacer más ligera la situación actual y permite poder analizar más objetivamente lo que sucede (Koliou *et al.*, 2020) son otros de los beneficios de la misma.

- ***Cualidades de las personas y de las comunidades que las hacen resilientes***

Las personas y la comunidad muestran una serie de características que contribuye a que una persona sea más resiliente (Díaz, 2019; (Morentín-Encina y Ballesteros-Velázquez, 2022). Así, como algunos autores apuntan, las personas resilientes son afectivas y saben gestionar las emociones (Azorín, 2017; Sánchez, González, y Benavides, 2020; Ruiz-Román, Pérez-Cea, y Cuesta, 2020). Son capaces de afrontar los problemas y al mismo tiempo de buscar soluciones, parecen saber cuándo recuperar fuerzas y confían tanto en sí mismo como en los demás (Díaz, 2019; Soler, Trilla, Jiménez y Úcar, 2017).

El estudio de Ruiz-Román *et al.* (2020) realiza un recorrido de la evolución del término resiliencia del individuo a la comunidad. Tras varias décadas en las que las investigaciones se centraban en las cualidades del sujeto resiliente, las investigaciones comienzan a centrar sus objetivos en conocer la influencia que tiene el entorno en la posibilidad de que las personas sean resilientes (Ruiz-Román *et al.*, 2020).

Los autores que ponen el foco en la comunidad, como generadora de resiliencia, mencionan una circunstancia esencial: que dentro de la comunidad es donde el sujeto afronta las adversidades (Hart y Heaver, 2013; Ungar, Ghazinour y Richter, 2015; Madariaga, 2014). Es por ello, a su juicio, que la comunidad es el espacio donde se crean las bases de los procesos resilientes (Soler, Trilla, Jiménez y Úcar, 2017).

Según algunos autores, que se citan a continuación, la comunidad posee algunos elementos sin los cuales serían imposibles los procesos resilientes. En primer lugar, la propia cultura, que es de donde surge la resistencia grupal ante la adversidad y la solidaridad ante esta, que prestan apoyo y protección a los propios miembros de la comunidad (Criado, 2020; Ntontis *et al.*, 2019). Otros elementos de la comunidad que

sostienen a la persona son la familia, una relación educativa, el grupo de iguales, agentes educativos formales o no formales (Belykh, 2019; Ruiz-Román *et al.*, 2020).

El constructo suscita tanto interés, que se han creado diversas escalas para medir el nivel de resiliencia de las personas, aunque no todas suficientemente validadas: La más conocida es la de los autores Connor y Davidson (2003). La escala se elaboró para evaluar cinco componentes. El primero está relacionado con la competencia personal, la tenacidad y la persecución de estándares elevados. El segundo, con la tolerancia al afecto negativo y efectos fortalecedores del estrés. El tercero se refiere a la aceptación positiva del cambio y relaciones seguras. El cuarto, al control y el quinto a las influencias espirituales.

#### **4. DISCUSIÓN**

Las investigaciones realizadas hasta el momento, proporcionan una serie de hallazgos que se configuran como categorías de análisis en el contenido de la resiliencia y de la evolución de la definición de este término. Aunque si bien parece aún no hay una definición concreta, si hay muchas semejantes, no obstante, con diferentes perspectivas. En base a la búsqueda realizada, se puede observar que se lleva ya muchos años prestando atención a este término e investigándolo. De los estudios analizados, el primer autor que definió la resiliencia en sus estudios fue Rutter (1987). Consideraba que se debe prestar especial atención a los mecanismos que operan en puntos clave de la vida de las personas y que protegen a las personas frente a los riesgos psicológicos asociados a la adversidad. Además, para Rutter entran en juego cuatro procesos principales: reducción del impacto del riesgo, reducción de reacciones negativas en cadena, establecimiento y mantenimiento de la autoestima y la autoeficacia, y apertura de oportunidades. Así pues, el concepto de resiliencia tiene como punto de partida el reconocimiento de que existe una gran heterogeneidad en las respuestas de las personas ante todo tipo de adversidades ambientales. La resiliencia es una inferencia basada en la evidencia de que algunas personas obtienen mejores resultados que otras que han experimentado un nivel comparable de adversidad; además, la experiencia negativa puede tener un efecto sensibilizador o un efecto fortalecedor en relación con la respuesta al estrés o la adversidad posteriores (Rutter, 2012).

Hay autores que van más allá del proceso individual al estudiar la resiliencia como funcionamiento social, como podemos ver en el estudio de Adger (2000). Para este autor la resiliencia va más allá del proceso individual, es un proceso colectivo, por lo que habla

de resiliencia social y se refiere a esta como la capacidad de los grupos o comunidades para hacer frente a las tensiones y perturbaciones externas producidas por cambios sociales, políticos y ambientales. Se abre, pues, aquí un camino de estudio y de investigación muy amplio, ya que, como diversos estudios y autores han evidenciado, la resiliencia no es solo una capacidad individual de la persona; pues las personas suelen encarar sucesos y conflictos colectivos, por ejemplo, en familia o en situaciones que vive la persona individualmente, pero que a su vez otros miembros de su entorno están viviendo. Se habla de eventos que afectan en común y de este modo, que impulsan, a reorganizarse y recuperarse a través del apoyo de todos. En esta línea, se encuentra Fiorentino (2008), que en su investigación se refirió a la resiliencia como el resultado de un proceso dinámico entre factores protectores y de riesgo, que puede ser construido y promovido desde la familia, la escuela y la comunidad.

A lo largo de la presente investigación, se puede evidenciar en los estudios analizados que parece existir un acuerdo entre los autores sobre la definición, al considerar la resiliencia como una variante protectora a la hora de afrontar o recuperarse de un hecho dramático o adverso. En este sentido, coinciden las investigaciones de Luthar et al., (2000), Bonanno (2004) y Becoá (2006), quienes consideran la resiliencia como la adaptación positiva a circunstancias de significativa adversidad, como pueden ser situaciones trágicas o desgracias de la vida. Y en este hilo, en el estudio de Leipold y Greeve (2009) se refieren a la resiliencia como “la estabilidad individual bajo condiciones adversas significativas, es decir, es el resultado en gran medida de procesos de afrontamiento (por ejemplo, asimilación y acomodación) influenciados por condiciones personales y situacionales” (p.49).

Finalmente, los autores Vanistendael et al. (2009), en su primer estudio, brindan una comprensión más holística e integral de los significados de la resiliencia. Posteriormente, en 2014, Vanistendael definió “la resiliencia como la capacidad de un individuo o de un grupo para superar grandes dificultades y a crecer en la vida. Puede tratarse de traumatismos, de gran pobreza, de una enfermedad grave, de un duelo doloroso o de otros problemas” (p.96). En definitiva, este autor integró todas las definiciones que se venían mostrando a través de diversas investigaciones y coincidiendo con otros autores se refirió a la resiliencia como la capacidad de una persona o un grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas, en muchas ocasiones graves.



### *Limitaciones y futuras líneas de investigación*

Se ha tenido que manejar muchas definiciones diferentes de un mismo concepto debido a la gran cantidad de literatura que hay sobre la resiliencia. Dada esa diversidad de interpretaciones, ha resultado algo complejo encontrar una definición consensuada. Tal vez, habría que ampliar el examen de las características individuales y comunitarias que constituyen la resiliencia. Es necesario realizar investigaciones donde a partir de todas las definiciones se demuestren los beneficios de este constructo. Sería interesante, también, realizar una revisión bibliográfica con un metaanálisis. Es un concepto en evolución, así que parece interesante seguir profundizando en él.

## **5. CONCLUSIONES**

El desarrollo del concepto de resiliencia ha tenido una evolución extraordinaria en las últimas décadas, principalmente en el campo de lo social y la psicología. No es de extrañar que haya ocurrido este hecho, ya que según muestran los estudios la resiliencia supone múltiples beneficios para el bienestar físico, mental y social de las personas.

Son numerosas las definiciones, como se puede observar en las diversas investigaciones consultadas. Se proponen una gran cantidad de factores resilientes y nutridos modelos que tratan de explicar cómo se produce el proceso resiliente. Incluso se intenta esclarecer los conceptos anteriormente descritos.

Se entiende que una persona no nace siendo resiliente, sino que la resiliencia es un proceso que se desarrolla en la persona de manera individual, con el paso del tiempo por las situaciones sobrevenidas y vividas. El contexto que rodea a la persona hará que sea capaz de desarrollar esta capacidad y así afrontar los hechos.

La capacidad de ser una persona resiliente es individual, pero se produce también a nivel comunitario, es decir, hay grupos de personas que podrán desarrollar esta capacidad en conjunto.

Lo más importante es ser conscientes de que este concepto supone una muestra del gran potencial humano, un cambio de mirada, pasando de los aspectos negativos y limitaciones del individuo a sus capacidades y posibilidades. Las situaciones traumáticas o las adversidades que el ser humano puede vivir más amenazantes, son inherentes al ciclo vital. Es decir, son, muchas veces, son inevitables y es aquí donde se pone de manifiesto las cualidades y factores que poseen las personas o las colectividades, como es la resiliencia.

Se entiende que la resiliencia es algo más que recuperarse de una adversidad. Es extraer algo positivo y aprender de lo ocurrido, avanzar y sacar provecho de los acontecimientos duros. Por otra parte, la resiliencia se puede promover, esto quiere decir que cualquier persona o comunidad puede aprender a emplear recursos y desarrollar cualidades que les permitan sobreponerse y salir enriquecido de las dificultades a las que se tenga que enfrentar. Será más útil aumentar la resiliencia que intentar disminuir o eliminar el riesgo, ya que esto no siempre es posible.

Por última, para que un individuo sea resiliente deben darse una serie de factores desde la infancia, que van construyendo a la persona de manera resiliente. Tanto los factores ambientales como sociales ofrecen recursos útiles y vínculos que pueden servir de apoyo. La familia, por ejemplo, es uno de esos ámbitos preferentes. A su vez, aspectos como cultivar la empatía, valorar y cuidar las amistades, tolerar la incertidumbre y tener una conciencia del presente será elementos fundamentales para que una persona sea resiliente. Finalmente, cabe destacar que la resiliencia debe ser un concepto a trabajar con las personas desde pequeñas, y con su familia y su entorno, pues son evidentes los múltiples beneficios que proporciona para las personas y para la comunidad. De este modo se evitarán muchos problemas de la sociedad actual como son la soledad, la depresión o la ansiedad o la falta de solidaridad y empatía... generando un mundo con personas mucho más capaces para enfrentarse a todos los retos que la vida presenta.

## REFERENCIAS

- Acosta-Guacaneme, S., y Bautista-Bautista, S. C. (2017). Comunidades resilientes: tres direcciones integradas. *Revista de Arquitectura (Bogotá)*, 19(2), 54-67.
- Adger, W. (2000). Social and ecological resilience: are they related? *Progress in human geography*, 24(3), 347-364.
- Álava, L., Navarrete, M., y Meza, A. (2021). El psicólogo clínico y la resiliencia de sectores vulnerables afectados por catástrofes naturales. *RECUS: Revista Electrónica Cooperación Universidad Sociedad*, 6(2), 40-46.
- Alonso Gómez, N., Hernández Cruz, D., y Rivas Flores, J. I. (2021). Ser resiliente: desde la percepción de los académicos e investigadores de las ingenierías en Chiapas.
- Alzugaray Ponce, C., Fuentes Aguilar, A., y Basabe, N. (2021). Resiliencia Comunitaria: una aproximación cualitativa a las concepciones de expertos comunitarios. *Rumbos TS*, 16(25), 181-203.
- Astorga, M., Finez-Silva, M., dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M., Urchaga-Litago, J., y Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor

- resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 183-190.
- Azorín, C. (2017). Redes de colaboración entre escuelas inglesas para la mejora de la inclusión socioeducativa. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, Número Extraordinario, 29-48
- Becoña Iglesias, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 125-146
- Belykh, A. (2019). Resiliencia e Inteligencia Emocional: bosquejo de modelo integrador para el desarrollo del saber ser del estudiante universitario. *Revista iberoamericana de educación superior*, 10(29), 158-179.
- Benítez-Corona, L., y Barrón-Tirado, M. C. (2018). Análisis cualitativo de resiliencia en estudiantes de posgrado. *Revista Electrónica Educare*, 22(1), 125-145.
- Bolaños, J., Mora, N., y Espinoza, C. (2020). Disrupción, resiliencia y evolución del sector camaronero ecuatoriano entre 2010 y 2019. *593 Digital Publisher CEIT*, 5(6), 285-299.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20.
- Carro, L. C., Delgado, R. C., y González, P. A. (2019). A review of the concept of resilience in the field of disasters and its evolution. Revisión del concepto de resiliencia en el campo de los desastres y su evolución. *Revista Española De Comunicación En Salud*, 8-18.
- Cesar, M., Sábado, M., Rodríguez, M., y Vázquez, A. (2020). La resiliencia en jóvenes trans como factor protector de la discriminación social. In *I Congreso Virtual de Ciencias Básicas Biomédicas de Granma. Manzanillo: Cibamanz.*
- Connor, K. M., y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. doi:10.1002/da.10113.
- Cordero, V., y Teyes, R. (2016). Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica. *Omnia*, 22(2), 107-118.
- Criado, K. (2020). Reconciliación y resiliencia: Una perspectiva desde la experiencia cuáquera. In *Reconciliación, no violencia y desarrollo sostenible* (pp. 169-192). Corporación Universitaria Reformada.
- Cruz, C. X. (2021). *Resiliencia: Cómo desarrollar la fuerza mental para superar cualquier situación difícil y vivir una vida mejor*. CX Cruz.
- Cyrulnik, B. (2020). *Bajo el signo del vínculo: una historia natural del apego*. Editorial Gedisa.
- de Vera García, M., y Gambarte, M. (2019). Emociones positivas: una herramienta psicológica que contribuye al proceso de resiliencia en los profesionales de la educación. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 159-172.
- Díaz, A. F. (2019). Resiliencia y su desarrollo desde acciones a nivel personal, la familia y la comunidad: Resiliencie and development from actions on a personal, family and community level. *Horizonte Pedagógico*, 8(2), 70-75.

- Díaz, A. F. (2019). Resiliencia y su desarrollo desde acciones a nivel personal, la familia y la comunidad: Resiliencie and development from actions on a personal, familiiy and community level. *Horizonte Pedagógico*, 8(2), 70-75.
- Efron, V. (2020). *Resiliencia e infertilidad: salir fortalecido de la dificultad reproductiva: una mirada desde la psicología positiva* (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano-Facultad de Humanidades-Licenciatura en Psicología).
- Everly, G., McCormack, D., y Strouse, D. (2012). Seven characteristics of highly resilient people: Insights from Navy SEALs to the 'Greatest Generation'. *International Journal of Emergency Mental Health*, 14(2), 137-143.
- Fernández Díaz, J. R., Llamas Salguero, F., y Gutiérrez Ortega, M. (2019). Creatividad: Revisión del concepto.
- Fernández, J. R., Llamas-Salguero, F., y Gutiérrez-Ortega, M. (2019). Revisión bibliográfica y evolución del término resiliencia.
- Fernández-Lansac, V., y Crespo, M. (2011). Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento en cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar: una revisión. *Clínica y salud*, 22(1), 21-40.
- Fínez-Silva, M. J., Morán-Astorga, C., y Urchaga-Litago, J. D. (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 85-94.
- Fiorentino, M. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma psicológica*, 15(1), 95-114.
- Flaskerud, J. H. (2022). I'm tired of being resilient. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(7), 693-697.
- Friedland, N. (2005). The elusive concept of social resilience. In: Friedland N., Arian A., Kirschenbau, A. y Karin, A. (eds) *The Concept of Social Resilience* (pp.7-10). Haifa, Israel: The Technion: Samuel Neaman Institute.
- Gallegos, R. (2019). Resiliencia: Aproximación histórica y conceptos relacionados. *Uaricha*, 16(37), 1-14.
- García, C., Díaz, M., Rodríguez, A., y Vallerino, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista Iberoamericana de psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 131-136.
- García, M. (2022). *La familia. Una comunidad de amor, educación y desarrollo*. Editorial Pueblo y Educación.
- Granados-Osfinas, L. F., Alvarado-Salgado, S. V., y Carmona-Parra, J. (2017). El camino de la resiliencia: del sujeto individual al sujeto político. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 10(20), 49-68.
- Grotberg, E. (1995). "La resiliencia en acción" trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre aplicación del concepto de resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad nacional de Lanús, Fundación Van leer
- Gutiérrez, M., y Romero, I. (2014). Resiliencia, bienestar subjetivo y actitudes de los adolescentes hacia el consumo de drogas. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(2), 608-619.

- Guzmán, W., y Alejo, M. (2021). Resiliencia, comprensión psicosocial para los pospenados del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario en Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(3), 151-167.
- Hart, A. y Heaver, B. (2013). Evaluating resilience-based programs for schools using a systematic consultative review. *Journal of Child and Youth Development*, 1(1), 27-53
- Hart, A. y Heaver, B. (2013). Evaluating resilience-based programs for schools using a systematic consultative review. *Journal of Child and Youth Development*, 1(1), 27-53
- Johnstone, C. (2018). Cómo formar personas resilientes en sociedades más sólidas. *Educación de Adultos y Desarrollo*, 85, 29-33.
- Koliou, M., van de Lindt, J. W., McAllister, T. P., Ellingwood, B. R., Dillard, M., y Cutler, H. (2020). State of the research in community resilience: Progress and challenges. *Sustainable and resilient infrastructure*, 5(3), 131-151.
- Leipold, B., y Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40.
- Luthar, S., Cicchetti, D., y Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Machuca Huamán, L., y Velarde Guevara, K. (2021). Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes.
- Macías, D., y de la Calle, C. (2021). Origen del concepto de resiliencia y crítica a su apropiación en los proyectos educativos de Medellín. *Revista Boletín REDIPE*, 10(5), 83-100.
- Madariaga, J. (2014). Nuevas miradas sobre la resiliencia: ampliando ámbitos y prácticas. Barcelona: Gedisa
- Madariaga, J.M. (2014). Nuevas miradas sobre la resiliencia: ampliando ámbitos y prácticas. Barcelona: Gedisa.
- Martín, A., y Hernández, J. (2018). Características de la resiliencia familiar en pacientes oncológicos pediátricos: una revisión sistemática. *Psicooncología*, 15(2), 23.
- Martínez Hernández, R. (2019). Optimismo disposicional y resiliencia: aliados en el tratamiento del cáncer.
- Masson, T., Bamberg, S., Stricker, M., y Heidenreich, A. (2019). “We can help ourselves”: does community resilience buffer against the negative impact of flooding on mental health? *Natural Hazards and Earth System Sciences*, 19(11), 2371-2384.
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., y Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4(1), 1-9.
- Montoro Fernández, E., y Escolar Llamazares, M. C. (2021). La resiliencia emprendedora como factor clave para iniciar proyectos de vida. *Cuestiones pedagógicas: revista de ciencias de la educación*.
- Moraga, S. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 137-148.

- Morentín-Encina, J., y Ballesteros Velázquez, B. (2022). Trayectorias escolares discontinuas: orientación para las transiciones desde el empoderamiento y la resiliencia. *Trayectorias escolares discontinuas: orientación para las transiciones desde el empoderamiento y la resiliencia*, 83-93.
- Nguyen, H. L., y Akerkar, R. (2020). Modelling, measuring, and visualising community resilience: A systematic review. *Sustainability*, 12(19), 7896.
- Ntontis, E., Drury, J., Amlôt, R., Rubin, G. J., y Williams, R. (2019). Community resilience and flooding in UK guidance: A critical review of concepts, definitions, and their implications. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 27(1), 2-13.
- Pérez-Correa, K., Rodríguez-Vega, O., y Linero-Gómez, B. (2019). Estrés postraumático y aptitudes de emprendimiento y resiliencia en mujeres víctimas del conflicto armado. *Clío América*, 13(25), 255-263.
- Piñero, J., Betancor, Á., y Santana, G. (2021). El hogar: un metafactor para la promoción de la resiliencia en el sinhogarismo. *Cuadernos de trabajo social*, 34(2), 393-405.
- Plazas, Á., Ospina, K., y Rojas, L. (2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura. *Poiésis*, (35), 121-127.
- Real Academia Española de la Lengua (RAE). Resiliencia. Recuperado de: <https://dle.rae.es/resiliencia>
- Rodríguez Écija, B. (2020). Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático.
- Ruiz-González, P., Zayas, A., Morales-Sánchez, L., Gil-Olarte, P., y Guil, R. (2019). Resiliencia como predictora de depresión en mujeres con cáncer de mama. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 75-84.
- Ruiz-Román, C., Molina, L. y Acaide, R. (2019). We have a common goal: Support Networks for the educational and social development of Children in Disadvantaged Areas. *British Journal of Social Work*, 49 (6), 1658-1676
- Ruiz-Román, C., Pérez-Cea, J. J., y Cuesta, L. M. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y relaciones socioeducativas. *Educativo Siglo XXI*, 38(2), 213-232.
- Ruiz-Román, C., Pérez-Cea, J. J., y Cuesta, L. M. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y relaciones socioeducativas. *Educatio Siglo XXI*, 38(2 Jul-Oct), 213-232.
- Ruiz-Román, C., y Juárez, J. (2017). La resiliencia como forma de resistir a la exclusión social: un análisis comparativo de casos. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 29, 129-14
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of adolescent health*.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344.

- Sánchez, A. (2020). Liderazgo resiliente pertinente para una sociedad cambiante. *Foro educacional*, (34), 77-103.
- Sánchez, B. (2021). La resiliencia en la estrategia contraterrorista: origen y evolución. *RIET (Revista Internacional de Estudios sobre Terrorismo)*, (3), 35-43.
- Sánchez, G., González, A., y Benavides, L. (2020). Paradigmas mixtos: interpretativo y crítico en estudios sobre cambio climático. Una ruta para co-construir resiliencia social. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 11, 712.
- Sánchez-Aragón, R. (2020). Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, 14(2).
- Sánchez-Hernández, Ó., y García, A. C. (2021). Educando la resiliencia en las familias ante la crisis del COVID-19. *La nueva normalidad educativa*.
- Soler Maso, P., Trilla Bernet, J., Jiménez-Morales, M., y Úcar Martínez, X. (2017). La construcción de un modelo pedagógico de empoderamiento juvenil: espacios, momentos y procesos.
- Soler, P., Trilla, J., Jiménez, M., y Úcar, X. (2017). La construcción de un modelo pedagógico del empoderamiento juvenil: espacios, momentos y procesos. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 30, 19-34.
- Suárez-Ojeda, E. N. (2007). Trabajo comunitario y resiliencia social. En M. Munist, E. Suárez, D. Krauskopf y T. Silber (comp.) *Adolescencia y Resiliencia*. Pp. 81- 108
- Torres, M., y Rivera, N. (2015). Resiliencia en mujeres sobrevivientes de violencia de género. *Revista científica de FAREM-Estelí*, (13), 75-80.
- Ungar, M. (2015). Practitioner Review: Diagnosing childhood resilience: A systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social ecologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(1), 4-17.
- Ungar, M., Ghazinour, M., y Richter, J. (2013). What is Resilience Within the Ecology of Human Development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54 (4), 348-366
- Vanistendael, S. (2014). Una definición sencilla de la resiliencia por Stefan Vanistendael. *Recuperado de <http://bice.org/es/una-definicion-sencilla-de-la-resiliencia-por-stefan-vanistendael>*.
- Vanistendael, S., Vilar Martín, J., y Pont, E. (2009). Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación Social: Revista de intervención socioeducativa*. P. 93-103.
- Vásquez López, L., y Vilca Calderón, J. (2020). Resiliencia en mujeres víctimas de violencia en Latinoamérica: Una revisión sistemática.
- Walker, B. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 25(2).
- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. New York: Guilford Publications
- Zabala, M., Rojas, Y., Gil, I., Gómez, S., y García, J. (2020). Experiencias traumáticas y resiliencia en población expuesta a la violencia. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud*, 2(1), 28-40.