

Resiliencia (psicología)

El término **resiliencia** se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas. Cuando un sujeto o grupo (animal o humano) es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por éstos. Actualmente la resiliencia es considerada como una forma de psicología positiva no encuadrándose dentro de la psicología tradicional.

El concepto de resiliencia se corresponde aproximadamente con el término «entereza»^[1] *[cita requerida]*

Definiciones de resiliencia

La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad saliendo fortalecido y alcanzando un estado de excelencia profesional y personal. Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos (Instituto Español de Resiliencia)

La Resiliencia, es el convencimiento que tiene un individuo o equipo en superar los obstáculos de manera exitosa sin pensar en la derrota a pesar que los resultados estén en contra, al final surge un comportamiento ejemplar a destacar en situaciones de incertidumbre con resultados altamente positivos.(E. Machacon 2011, Aspectos vividos, Nov-Dic 2010)

Esa capacidad de resistencia se prueba en situaciones de fuerte y prolongado estrés, como por ejemplo el debido a la pérdida inesperada de un ser querido, al maltrato o abuso psíquico o físico, a prolongadas enfermedades temporales, al abandono afectivo, al fracaso, a las catástrofes naturales y a las pobreza extremas.

Podría decirse que la resiliencia es la entereza más allá de la resistencia. Es la capacidad de sobreponerse a un estímulo adverso.

La resiliencia es un proceso dinámico, constructivo, de origen interactivo, sociocultural que conduce a la optimización de los recursos humanos y permite sobreponerse a las situaciones adversas. Se manifiesta en distintos niveles del desarrollo, biológico, neurofisiológico y endocrino en respuesta a los estímulos ambientales.

Kotliarenco, María Angélica y Cáceres, Irma. (2011)

La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas.

E. Chávez y E. Yturalde (2006)

La resiliencia es un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad.

Luthar (2000)

La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles.

Vanistendael (1994)

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra-psíquicos 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 social y cultural.

Rutter (1992)

Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva.

ICCB, Institute on Child Resilience and Family (1994)

Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños.

Osborn (1996)

Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas.

Grotberg (1995)

La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos.

Suárez Ojeda (1995)

La resiliencia es una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección, entendiendo por estos no la valencia contraria a los factores de riesgo, sino aquella dinámica que permite al individuo salir fortalecido de la adversidad, en cada situación específica y respetando las características personales.

Infante (1997)

La resiliencia es la capacidad que tiene un individuo de generar factores biológicos, psicológicos y sociales para resistir, adaptarse y fortalecerse, ante un medio de riesgo, generando éxito individual, social y moral.

Oscar Chapital C. (2011)

Resiliencia en la Ciencia

“Lo que no me mata me hace más fuerte” --- El Ocaso de los ídolos de Friedrich Nietzsche ---

“Si has de morir por una causa, procura que esa causa sea la razón por la que vives” --- Oscar Chapital C. ---

En el año de 1841 ingresa al Instituto Real de Londres en Inglaterra, un hombre que establece las leyes del electromagnetismo y de la electrolisis, un hombre hijo de un herrero, que de la extrema pobreza, sería llamado para estar junto a la realeza, su nombre Michael Faraday (1791–1867). En junio de 1829 en Francia, se determina a los ganadores del premio de matemáticas, uno de esos ganadores es Niels Henrik Abel (1802-1829), un joven de clase humilde de Noruega, que ha de sorprender al mismísimo Gauss (El príncipe de las matemáticas) por su gran talento, siendo el segundo de una familia de seis hermanos, con una madre alcohólica y viviendo en la miseria. En 1740 un joven de 23 años presenta un artículo sobre cálculo integral a la Academia de Ciencias por el cual es elegido miembro de la misma; años más tarde se convertirá en secretario perpetuo de la Academia y uno de los matemáticos más sorprendentes de Francia, abandonado de niño en las escaleras de la iglesia Saint Jean le Rond y adoptado posteriormente; ese joven se llamaba Jean le Rond D’Alembert (1717-1783), y por último quiero mencionar otro personaje de igual importancia, en la ciencia y es Dimitri Mendeleiev (1834-1907) creador de la primera tabla periódica, de voluntad inquebrantable, nacido en la lejana Siberia, en una región rechazada por la sociedad rusa, en un tiempo de caos y con solo la fe de su madre, llegaría a construir la base de la física y química modernas (Vera Francisco, 1964; Greene Jay 1981; Garcia Torres, R. 1988; Oystein Ore, 1974; Garcia Fount, J. 1980; Bernal, D John, 1994; Diaz Ruiz Ignacio, 1982; Raymond, Pierre 1976).

¿Qué es lo que tienen estos personajes en común? ¿Qué es aquello que los hace comportarse como seres admirables? Para intentar responder estas preguntas y desarrollar este tema, puedo decir que lo que hay en común en todos ellos es: RESILIENCIA. Si es cierto que existe actualmente muchas definiciones de la resiliencia a nivel psicosocial (algunas muy acotadas y otras demasiado generales), lo cierto es que están encaminadas a buscar los factores que generan o despiertan en el individuo estas cualidades de fuerza interna, psicológica y biológica. Desde mi

consideración, existen muchos puntos en común y creo que podemos englobarlas en la siguiente definición: La resiliencia es la capacidad que tiene un individuo de generar factores biológicos, psicológicos y sociales para resistir, adaptarse y fortalecerse, ante un medio de riesgo, generando éxito individual, social y moral. Sin embargo aun con estos términos, no se entiende el fenómeno en su totalidad. Si es cierto que muchas corrientes en psicología mencionan una serie de factores que actúan en el carácter, la personalidad y sociabilidad del individuo, lo cierto es que no son determinantes. (E. Chávez y E. Yturralde, 2006; Jerez Bruno, 2009) El motivo para escoger a estos cuatro hombres de ciencia para analizar un poco la resiliencia, es porque:

1- Vienen de situaciones extremas de pobreza, violencia, humillación, maltrato etc.

2- No son considerados en un inicio como "Genios" (como es el caso de Newton, Gauss, Planck, etc), sino al contrario, por su origen y clase social, son relegados a una condición inferior.

3- Algunos de ellos no tendrían las herramientas educativas, económicas y sociales, para poder competir contra otros en la ciencia (ejemplo de esto, Michael Faraday no sabía matemáticas, Abel no le gustaba la ciencia, Mendeleiev sería rechazado por ser siberiano etc.).

4- Sufren por decirlo así, constantes situaciones adversas que ponen a prueba su temple (ejemplos de esto son: Faraday fue siempre humillado y relegado por los hombres que eran de mayor grado que él, Abel vivió momentos de hambre, el que prefería que comieran sus hermanos menos él y sus trabajos en matemáticas eran rechazados por la élite de ese tiempo por considerarlos de un joven idealista. La madre de Mendeleiev muere después de que logra que su hijo entre a la universidad de San Petersburgo, después de la travesía de Siberia a la universidad de Moscú de donde lo rechazaron por ser siberiano.

5- Destacarían en un área difícil de sobresalir, a tal grado que estarían a la par con los grandes de la ciencia y serían reconocidos como tal (ejemplo de esto: D'Alembert sería considerado a la par de Fourier, Cauchy y Gauss como un gran matemático. Abel sería llamado el Newton del Norte, se daría el premio Niels Henrik Abel en honor a este gran matemático. A Michael Faraday le otorgarían el nombramiento de Sir Michael Faraday, que él rechazaría, la reina para perdonarle esta insolencia le ordenó ir comer todos los fines de semana con la familia real, era el único que tenía el permiso explícito de comer libremente con la reina; en su honor existe una unidad en física que lleva el nombre de faradio. Mendeleiev considerado uno de los más grandes científicos de Europa, 1955 se nombró mendelevio (Md) al elemento químico de número atómico 101 en homenaje al ilustre científico ruso)

Con estos argumentos espero poder justificar mi selección de estos grandes de la ciencia, no deseo insinuar que en otras áreas o artes no exista el mismo fenómeno o incluso más marcado, solo que es el área donde estoy más familiarizado y considero que estos personajes son lo más representativo de otros que existen y que a la misma vez me permiten analizar un fenómeno tan fascinante como es la resiliencia. En este punto considero que podemos tener ya una idea, aunque sea vaga de la resiliencia y posiblemente, tengamos más dudas que respuestas, eso desde el punto de vista científico es alentador. Lo que podemos tal vez y solo tal vez decir, es que, en cada generación existe un grupo de hombres y mujeres que luchan desde su niñez contra la adversidad, imponiéndose a un destino incierto, tomando las riendas de lo incierto, sin saber si triunfarán o fracasarán, con solo la convicción de una sola idea y es la de no rendirse, porque en la vida nunca se nos pidió que ganáramos, solo se nos pide no rendirnos. Es el tipo de personas que muchos admiran pero que también muchos no desearían estar en su lugar, son el prototipo de individuos que desarrollan desde la infancia el anhelo de triunfar, en algunos casos, por ellos mismos, en otros por las personas que se sacrificaron por ellos. Por ejemplo, Michael Faraday desarrolló todos los grandes avances en la ciencia, con el único motivo de aprender, y conocer de una ciencia que estaba prohibida para los de su clase. Dimitri Mendeleiev en 1869 publicó la mayor de sus obras, "Principios de química", donde formulaba su famosa ley periódica que dedicó a su madre, traducida a todas las lenguas y fue libro de texto durante muchos años. Abel solo trataría de buscar un lugar entre los matemáticos europeos, para mejorar su vida económica y ayudar a sus hermanos (el más pequeño murió prematuramente, Abel se sintió culpable porque consideró que pudo haber hecho más y dos teoremas se los dedicó a él) y D'Alembert llega a ser célebre por crear junto con Diderot L'Encyclopédie en lo relativo a las ecuaciones diferenciales y a las derivadas parciales, su motivo principal fue el apoyar a los grupos más

vulnerables a tener la posibilidad de emanciparse a un estado intelectual superior, debido a su experiencia de abandono (Vera Francisco, 1964, Greene Jay 1981, García Torres R.1988, Oystein Ore, 1974, Díaz Ruiz Ignacio,1982).

Otra cosa que podemos mencionar en común de estos cuatro grandes hombres de ciencia es que sus aportaciones a la sociedad estaban plagadas de ayuda a los demás, por ejemplo Faraday de los premios recibidos, los dono para hacer escuelas para los niños pobres, a él le encantaba dar clases a los niños que no tenían oportunidad de ir a la escuela. Mendeleiev y D'Alembert, lucharon tenazmente a favor de los derechos de los estudiantes pobres, Abel trato de abrir camino a otros matematicos de su país desconocido para el mundo de las matemáticas (Vera Francisco, 1964, Greene Jay 1981, García Torres R.1988, Oystein Ore, 1974, Díaz Ruiz Ignacio,1982). Si es cierto que tienen muchas similitudes, también tendrían grandes diferencias y en especial con el carácter y la personalidad, Faraday era humilde, tranquilo, noble y sereno al igual que Abel. Mendeleiev y D'Alembert eran tenaces en cuanto a sus convicciones, de hecho de Mendeleiev siempre se recordó como de carácter amargo, disciplinado y enérgico. Sin embargo como en muchas historias de la vida, el luchar, no significa el triunfar. Algunas historias no terminan bien y a veces el esfuerzo desarrollado es apreciado hasta después de su muerte. A Niels Henrik Abel le llego el nombramiento como ganador del torneo de matemáticas y con la posibilidad de cambiar su vida, dos días después de su muerte a los 26 años, esta tragedia conmociono a su colega Jacobi (Matemático Aleman, que gano con Abel el premio de matematicas de Francia), que protesto enérgicamente por lo acontecido, porque a Abel nunca se le dio la oportunidad de demostrar su valor. A Dimitri Mendeleiev nunca se le permitiría ser director de la academia de ciencias de Moscú, sus ideas liberales representaban una amenaza al sistema y también por ser de Siberia; esto causó la desaprobación de otros científicos de Europa. En los casos particulares de Faraday y D'Alembert terminaron sus vidas siendo apreciados por su talento y aportación científica, D'Alembert seria reconocido y engrandecido por sus compatriotas y en especial por Napoleon; Michael Faraday sería engrandecido por la misma reina de Inglaterra, enterrado con honores al lado de Isaac Newton y Charles Darwin: como lo diría la reina "un grande entre los grandes", así todos admiraban por igual a el gran genio (Newton), al gran noble (Darwin) y al hijo de herreros (M. Faraday) (Vera Francisco, 1964, Greene Jay 1981, García Torres R.1988, Oystein Ore, 1974, Díaz Ruiz Ignacio,1982). Como conclusión puedo decir, con lo poco que desarrollo en este ensayo, que la resiliencia (representada en estos cuatro ejemplos), es un proceso de defensa y de auto conservación a ideales personales. Los desencadenadores pueden ser variados y que no es determinante el grado de riesgo en algunos individuos, y que los resilientes no generan indefensión, conformismo y determinismo. Se puede decir que este tipo de personas (al menos lo visto por estos ejemplos), forman resistencia ante la adversidad y salen mas fortalecidos. Las palabras de Michael Faraday tal vez nos den una idea de esto: "Sal a buscar el éxito, sin que esperes encontrarlo."

Por Oscar Chapital C.

Las siete resiliencias

Wolin y Wolin (1992 en Puerta de Klinker, 2002) consideran que no existe la resiliencia como algo singular, sino resiliencias, en plural, hablan de 7 resiliencias las cuales evolucionan progresivamente a través de cada una de las etapas de desarrollo. Para explicar su teoría se apoyan de una figura que llaman "mandala de las resiliencias". La imagen consiste en una sucesión de círculos que rodean un núcleo correspondiente al ser que se quiere asimilar. Contiene triángulos que tienen su vértice en el núcleo de los círculos ensanchándose hacia la parte externa con lo cual se quiere representar que la mente humana siempre actúa basándose en datos previamente almacenados y los relaciona entre si, de tal manera que, cuando actúa con su mente activada puede percibir información, detalles, sensaciones y sentimientos que de otra manera le serían imposible de conocer (Holística 1999 citado en Puerta de Klinkert, 2002).

En el núcleo del mandala se encuentra el yo de cada persona, en el cual se concentra todo aquello que debe asimilar, sobre la cual debe tomar conciencia y aprovechar en beneficio de si misma y de los demás. Los círculos que rodean el núcleo son las etapas a través de las que evoluciona no solo la persona sino también su resiliencia. Los círculos

concéntricos están divididos en triángulos que representan cada una de las manifestaciones de la resiliencia o resiliencias, cuyos vértices confluyen en el núcleo donde reside el yo dando a entender que es ahí donde tienen su origen. Los triángulos se ensanchan al exterior donde se encuentran las etapas de mayor evolución del ser humano, como expresando que la resiliencia se hace mucho más fuerte, estructurada y consistente a medida que avanza el proceso de desarrollo de la persona, teniendo mayor posibilidad de experimentarse a sí mismo como resiliente.

Síntomas Depresivos y Resiliencia en Adolescentes Embarazadas

El embarazo en la adolescencia se considera como una complicación en el proceso de maduración orgánico y emocional de la joven, puesto que altera o interrumpe su educación formal, repercute negativamente en su salud (presente y futura), favorece la pobreza, crea problemas para el hijo y para futuros embarazos, entre otros resultados negativos. Un estudio conjunto de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (Ecuador) y la Universidad de Zaragoza (España) ha investigado las diferencias entre adolescentes y jóvenes adultas embarazadas.^[2] Un 56% de las embarazadas estudiadas tuvieron resultados sugestivos de depresión usando el instrumento CESD-10, aunque los resultados no fueron diferentes para los dos grupos etarios estudiados. Las embarazadas adolescentes tuvieron menor resiliencia y mayor tasa de valores por debajo de la mediana ($P < 0.05$). En el análisis de regresión logístico no se pudieron establecer factores de riesgo diferentes para el estado depresivo. Sin embargo, los niveles de resiliencia se asociaron con tener una pareja adolescente y tener un parto pretérmino.

Categorización

De este modo se categorizan los sujetos en no-resilientes y pro-resilientes, existiendo una graduación intermedia. Se observa que a mayor actividad cognitiva y a mayor capacidad intelectual aumenta la resiliencia, no sólo emocional, sino de las neuronas de los sujetos. Ciertamente que no es absoluta la relación «mayor nivel intelectual = mayor resiliencia», pero estadísticamente es muy frecuente. El sujeto con mayores conocimientos y mayor capacidad intelectual puede procesar y elaborar más eficazmente los traumas y los factores distresantes.

Ante situaciones de catástrofe (natural o provocada por el ser humano) se debe considerar la formación de las llamadas «comunidades resilientes» y para éstas un tratamiento específico. Teniendo en consideración que la resiliencia psíquica es el resultado de múltiples procesos que contrarrestan las situaciones nocivas, se trata de una dinámica en la cual se podrían señalar las siguientes etapas:

- El equilibrio que enfrenta a la tensión
- El compromiso y el desafío
- La superación
- La significación y valoración
- La positividad de sí mismo
- La responsabilización
- La creatividad

Clínicamente se hace una diferenciación neurobiológica entre las personalidades no-resilientes y las pro-resilientes en situaciones de estrés postraumático. En los sujetos no-resilientes o poco resilientes se observan fenómenos llamados de alta *call memory*; tal *call memory* se define por la frecuencia e intensidad en que se reactiva en la memoria consciente el momento traumático o altamente distresor. Desde la perspectiva clínica, tales reminiscencias traumáticas se pueden presentar como *flash-backs* o como pensamientos intrusivos, siempre de modo compulsivo.

La investigación neurológica ha demostrado que tales evocaciones del trauma se generan con activaciones autónomas de diversas partes del cerebro, en especial las de la memoria y las de vigilancia, es decir, regiones del cerebro tales como los núcleos de la amígdala, el lugar azul o locus coeruleus, el hipocampo, y luego el neocórtex.

Neuroquímica

El distrés (sufrimiento psicológico) provoca en el sujeto modificaciones bioquímicas que son perceptibles en los análisis.

El cortisol está vinculado con un incremento de la vigilancia o el estado de alerta, así como de la atención focal. Por otra parte, el exceso de cortisol implica: déficits en el desarrollo, la reproducción y en respuestas inmunes adecuadas. En síntesis: el cortisol atenta contra la resiliencia.

La testosterona, en sujetos (cualquiera que sea su sexo) bajo distrés, disminuye la tasa de testosterona; tal disminución de la testosterona implica un menor grado de autoconfianza, disminución de la proactividad, reducción de la capacidad de atención, incremento de la depresión anímica, menor capacidad para efectuar pensamientos asertivos o creativos, o dificultad para buscar y encontrar soluciones o para ejercer el llamado pensamiento lateral.

Las observaciones indican que la tasa de cortisol aumenta en la medida en que se incrementa el estrés negativo (distrés), si bien tiende a recuperar su nivel normal cuando cesa el distrés, pero tal homeostasis no ocurre con la testosterona. El distrés crónico produce un descenso de la tasa de testosterona y, una vez cesado el distrés, se mantiene baja la tasa sin una readaptación compensatoria. Esto explicaría (al menos parcialmente) lo observado en gente sometida a distrés intenso o crónico: poco pensamiento asertivo, poca creatividad, poca proactividad, frecuencia de ideas estereotipadas (repetición de esquemas), así como disfunciones sexuales.

La DHEA (dehidroepiandrosterona), sintetizada en el circuito suprarrenales-gónadas-cerebro, disminuye la actividad del colesterol previniendo infartos cardiacos y cerebrales. Es así que se la considera prosiliente al inhibir sobreexpresiones de glutamato y glucocorticoides que directa e indirectamente afectan negativamente la actividad cerebral.

La galanina, originada en los intestinos, se distribuye luego por las arterias y vasos sanguíneos y llega así al sistema nervioso central, disminuyendo el riesgo de isquemias, principalmente de aquellas que pueden afectar la región prefrontal del cerebro, así como el hipocampo, hipotálamo, amígdala y locus cerúleus. Por tal motivo, al proteger los tejidos cerebrales, se observa que la galanina favorece la resiliencia.

Bibliografía

- FORÉS, Anna y Jordi GRANÉ (2008): *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- PUERTA DE KLINKERT, María Piedad (2002): "Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos". Buenos Aires-México:Lumen
- VERA POSECK, Beatriz (2004): «Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva», en *Revista de Psicología Positiva*, vol. 1.
- VERA POSECK, Beatriz, Begoña CARBELO BAQUERO, y María Luisa VECINA JIMÉNEZ (2006): «La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático», en *Papeles del Psicólogo*, vol. 27, n.º 1, págs. 40-49.
- Bernal D John (1994) "La ciencia en la historia" México: UNAM
- Diaz Ruiz Ignacio (1982) "Cien personajes del mundo de las ciencias exactas" México:Promexa.
- E. Chávez y E. Yturralde, (2006) citado en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_\(psicolog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa))
- Garcia Fount J (1980) "Historia de la ciencia vol. II" España: Danae.
- Garcia Torres R. (1988) "Michael Faraday" México: Limusa.
- Greene Jay (1981) "100 grandes científicos", México: Diana.
- Jeans James (1953) "Historia de la física" México: Fondo de Cultura Económica.
- Jerez Bruno (2009) Celebración del 88º aniversario de Edgar Morin, Homenaje Virtual – Comunidad de Pensamiento Complejo. <http://www.pensamientocomplejo.com.ar>

- Oystein Ore (1974) “Niels Henrik Abel Mathematician Extraordinary” EUA: Chelsea Publishing Company.
- Raymond Pierre (1976) “La historia de la ciencia” España: Anagrama.
- Vera Francisco (1964). “Veinte matemáticos celebres”, Argentina: Libros mirasol.

Enlaces externos

- Red Resiliente ^[3] (Videos de psicoeducación a través de un cuadro de expertos y testimonios reales).
- Comunidad Latinoamericana en Resiliencia (México) ^[4]
- Addima.org ^[5] (Asociación para el Desarrollo y la Promoción de la Resiliencia).
- IB3 - Instituto Brasileiro de Estresse, Trauma e Resiliência ^[6]
- Resiliencia.org ^[7]
- Centro de Investigación de Resiliencia y Espiritualidad ^[8] (Red Internacional de Académicos y Profesionales)
- Sociedade Brasileira de Resiliência ^[9] (Rede no Brasil de pesquisadores em resiliência)

Videos Ilustrativos del Concepto Resiliencia

- VI Congreso de resiliencia México 2010 ^[10]
- V Congreso de resiliencia México 2009 ^[11]
- IV Congreso de resiliencia México 2008 ^[12]
- III Congreso de resiliencia México 2007 ^[13]
- II Congreso de resiliencia México 2006 ^[14]
- I Congreso de resiliencia México 2005 ^[15]
- Jane McGonigal: The game that can give you 10 extra years of life ^[16]

Referencias

- [1] Según el diccionario de la RAE, acepción 3ª, Entereza es fortaleza, constancia y firmeza de ánimo. (<http://lema.rae.es/drae/?val=entereza>)
- [2] Salazar-Pousada D, Arroyo D, Hidalgo L, Pérez-López FR, Chedraui P. Depressive Symptoms and Resilience among Pregnant Adolescents: A Case-Control Study. *Obstet Gynecol Int.* 2010;2010:952493. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3065659/pdf/OGI2010-952493.pdf>
- [3] <http://hgsvideo.com/resiliente.html>
- [4] <http://comunidadesenresiliencia.blogspot.com>
- [5] <http://www.addima.org>
- [6] <http://www.ibetres.com.br/>
- [7] <http://www.resiliencia.org>
- [8] <http://www.cires.webs.com>
- [9] <http://www.sobrare.com.br>
- [10] <http://www.youtube.com/watch?v=UVpcV0oThtY&feature=fvsr>
- [11] <http://www.youtube.com/watch?v=05hfSfFpYFA&feature=channel>
- [12] <http://www.youtube.com/watch?v=JQtHnQxtDnY&feature=channel>
- [13] <http://www.youtube.com/watch?v=DpkRXS-Apwo&feature=channel>
- [14] http://www.youtube.com/watch?v=zcO_f6vqIL4&feature=channel
- [15] <http://www.youtube.com/watch?v=RStWLBQN9Y&feature=channel>
- [16] <http://www.youtube.com/watch?v=lfBpsV1Hwqs&feature=relmfu>

Fuentes y contribuyentes del artículo

Resiliencia (psicología) *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?oldid=63795289> *Contribuyentes:* Andesvar, Angel GN, Angelito7, Athwartme, Banfield, Behemot leviatan, Bibliocus, Binigaunsatura, Camilo, Carlos Humberto, DJ Nietzsche, Daflores, David0811, Diegusjaimes, Dreitmen, Eduardosalg, Elboy99, Emilio Kopaitic, Er Komandante, Fixertool, Flores en el desierto, Gallowolf, Gzitro, Hereñu, Isha, Javierito92, Jjafjjaf, Jkbw, Jmygpartner, Jurock, Khiari, Laura Fiorucci, Lecuona, Leonpolanco, LlamaAl, Maikel rr, Matdrones, Medinachristian, Mercenario97, Moraleh, Morthylla, Oscar 52000, P.o.l.o., Pedro Felipe, Petruss, Queninosta, ROMANO, Resiliencia, Rosarinagazo, Rosarino, Savh, Seges, Slastic, SuperBraulio13, Tano4595, Technopat, Tesi1700, Tirithel, Tommy Boy, Tomyblade, Tupeorpesadilla.com718, UA31, Waka Waka, Wikiléptico, Zeroth, 143 ediciones anónimas

Licencia

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)