
RESILIENCIA UNA HERRAMIENTA PARA LA CALIDAD DE VIDA
RESILIENCY A TOOL FOR QUALITY OF LIFE

Magaly Solmar Ortunio

Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela
mortunio@gmail.com

Harold W. Guevara

Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela
hguevararivas@gmail.com

Recibido: 23/03/2018 – Aprobado: 11/06/2018

Resumen

Diariamente los seres humanos se desenvuelven en diferentes niveles, cumpliendo variados roles y afrontando constantes retos de toda índole, en este sentido aquellos individuos que no poseen las herramientas necesarias para tener un resultado triunfante o las mismas se encuentran debilitadas para la consecución de las metas, ya que los diferentes obstáculos superan al individuo les resulta más afectada la calidad de vida. En este orden de ideas, la capacidad que tienen las personas para desarrollarse psicológicamente con normalidad, a pesar de vivir en contextos de riesgo, refiriéndose tanto a los individuos en particular como a los grupos que son capaces de minimizar y sobreponerse a los efectos nocivos de las adversidades y los contextos desfavorecidos, resulta de vital importancia en el período que se vive como estudiante durante el ciclo vital individual y como trabajador universitario en el ámbito actual propio en el que se desarrolla y debe subsistir el ciudadano venezolano y aún más la universidad venezolana. Por esta razón en un intento de integrar las diversas concepciones relacionadas con la experiencia de satisfacción vital, felicidad, bienestar psicológico la resiliencia constituye una herramienta que contribuye al crecimiento, desarrollo del potencial humano y calidad de vida.

Palabra clave: Resiliencia, Calidad de Vida, Universidad

Abstract

Every day humans do in various levels, fulfilling various roles and face constant challenges of all kinds, in this sense those individuals who do not possess the necessary tools to have a triumphant outcome or the same are debilitated for achieving the goals, as different obstacles beyond the individual find it affected the quality of life. In this vein, the ability of people to develop psychologically normal, despite living in situations of risk, referring both to particular individuals and groups that are able to minimize and overcome the harmful effects of adversities and disadvantaged contexts, it is of vital importance in the period living as a student during the individual life cycle and as a university worker in the own current environment in which it operates and must subsist Venezuelan citizen and even the Venezuelan university. For this reason in an attempt to integrate the various concepts related to the experience of life satisfaction, happiness, well-being psychological resilience is a tool that contributes to growth, development of human potential and quality of life.

Keywords: Resilience, Quality of Life, University.

Introducción

La resiliencia se ha convertido en tópico de investigación debido a que está asociada a la salud mental y a los mecanismos de adaptación al entorno por parte del individuo. Asimismo, está relacionada con la confianza, el optimismo ante la adversidad porque permite al individuo reconocer sus propias posibilidades, confiar en la ayuda que pueda obtener de los demás y el manejo de las circunstancias ante las cuales debe saber resistir y acometer, preservando la calidad de vida; tal afirmación fue planteada por Werner.E., desde 1989.

El concepto de Calidad de Vida ha ido evolucionando y enriqueciéndose a medida que ha ido estableciendo sus cimientos en diferentes términos ("felicidad", "salud", "bienestar", "resiliencia") hasta llegar al actual, que engloba elementos utilizados en todos los anteriores por muchos autores. Sin embargo, y de acuerdo con lo planteado por Bobes, J., González, P., Bousoño, M., Suárez, E, (1993) el núcleo de tal definición se ubica en el bienestar y felicidad percibidos o subjetivos.

La Real Academia española en el año 2014, define en su página web a la Calidad como las:

"propiedades o conjunto de propiedades inherentes a una cosa, que permiten apreciarla como igual, mejor o peor que las restantes de su especie", y la Vida como el "modo de vivir en lo tocante a la fortuna o desgracia de una persona, o a las comodidades o incomodidades con las que vive".

Siendo así, el concepto de Calidad de Vida (CDV) surge como un intento de cuantificar el estado de salud, permaneciendo ambos como conceptos aún mal definidos, dada la complejidad de la realidad que pretenden abarcar, medir y reflejar.

Vale la pena destacar que en 1996 Fernández J, Hernández R y Cueto A destacaron las múltiples iniciativas para conseguir un concepto claro del término Calidad de Vida, alcanzándose un acuerdo solo en su naturaleza multidimensional (bio-psico-social), que abarca aspectos de la vida relacionados con la enfermedad y sus tratamientos, pero también con el desarrollo satisfactorio de las aspiraciones en todos sus órdenes.

En este mismo orden de ideas Nussbaum y Sen afirman que, la calidad de vida involucra el nivel de florecimiento humano existente en una sociedad, y al considerarla es necesario no solo identificar la cantidad de dinero que tienen las personas, sino también conocer sus expectativas de vida, salud, servicios médicos accesibles, disponibilidad y calidad

de su educación, trabajo, derechos que tienen, privilegios legales y políticos que disfrutan, el cómo están estructuradas las relaciones familiares y de género, y cómo la sociedad les permite sentir emociones como el amor y la gratitud.

Al respecto Cely señaló que la calidad de vida tiene que ver con las condiciones que favorezcan modos de vida que privilegien el ser-más sobre el tener-más, puesto que está íntimamente relacionada con el sentido que se tenga de la misma y con un sentimiento de realización existencial.

De tal manera que al rememorar la definición de la Calidad de Vida dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) 1994, citado en Baldi y García (2005) como:

"la percepción del individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en el que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses" (p.10).

La concepción de esta definición involucra una visión integral y multidimensional de la percepción del individuo desde el momento mismo en que es concebido, y pasa a formar parte de la aldea global, para posteriormente al entrar en contacto con el ambiente externo ser capaz de concientizar y reflexionar al respecto.

Si bien es cierto que la palabra resiliencia ha tomado muchos significados, a lo largo de su evolución conceptual; la misma procede de la palabra inglesa "resilience" que es "recuperarse o saltar hacia atrás". La raíz de la palabra resiliencia es la palabra latina "resilio" que combinada con el significado de "cia" y de "salire" significa "saltar o brincar" (2005).

Las primeras definiciones del diccionario de la Resiliencia incluyen aquellas relacionadas con la física. Así, los físicos y los ingenieros aplican este concepto a todo aquello que tiene "la habilidad de recuperar o recobrar la forma, posición, etc.". Después este significado se extendió a las ciencias sociales.

Recientemente, la Real Academia Española (RAE) (2014) en su página web muestra un avance de la vigésima tercera edición del Diccionario de la Lengua Española en el que ya se incluye la palabra resiliencia. Ofrece dos significados: uno ligado a la Psicología, definiéndola como:

"la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos"; y otro referente a la mecánica, definiéndola como "la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido".

El “significado psicológico” ofrecido por la RAE no sólo es importante por el hecho de que la palabra resiliencia esté ya incluida dentro del léxico español, sino porque dicho significado se desliga de las primeras conceptualizaciones de la Resiliencia con situaciones traumáticas asumiendo la versión rasgo de dicho concepto, es decir, como una característica de la personalidad más estable, y no sólo como un estado o proceso.

En lo que respecta al “significado psicológico” de la palabra resiliencia, diferentes autores han tratado de definirlo, por lo que existen diversas definiciones de dicho término. Becoña en el 2006 analizó en profundidad dicho constructo y aunque es un concepto ampliamente utilizado por los psicólogos, aún no hay un completo acuerdo sobre su definición. No obstante, el mismo señala que la definición más aceptada es la llevada a cabo por Garmezy quien la definió como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al comenzar un evento estresante”.

No obstante, y a un nivel más dinámico, Becoña señaló que existe un mayor consenso en considerar a la Resiliencia como un proceso o fenómeno, y no como un rasgo o característica de la personalidad del

individuo. En contraposición, Block y Block no asocia esta capacidad dinámica del individuo a adaptarse tras un suceso altamente traumático (como sí lo hacen la mayoría de las definiciones), dejando abierta la posibilidad de aplicar el concepto de Resiliencia a situaciones estresantes no tan “extraordinarias”.

Fletcher y Sarkar (2013) señalaron que, a pesar de que la Resiliencia ha sido conceptualizada de muy diversas maneras, la mayoría de las definiciones están basadas alrededor de dos aspectos centrales: la adversidad y la adaptación positiva. Por lo cual, para que la Resiliencia sea demostrada, tanto la adversidad como la adaptación positiva deben ser evidentes. Aun cuando, las inconsistencias en la delimitación específica de estos conceptos han conducido a la confusión sobre sus significados.

En esta misma dirección Luthar, S. S., Cicchetti, D., y Becker, B. desde el 2000 enfatizaron lo importante de que los investigadores definan claramente lo que ellos consideran como adversidad y proporcionen una justificación razonada de la misma.

De esta manera, y debido a que la Resiliencia se manifiesta en varios contextos, Claus-

Ehlers C (2008) y Windle G (2011) plantean que los investigadores deben sensibilizarse ante los factores socioculturales que contextualizan cómo es definida o se pone de manifiesto la resiliencia en diferentes poblaciones todo esto sobre la base del debate existente en torno a la conceptualización de la misma como un rasgo o como un proceso.

Block J y Block J. H. desde 1980 y Connor K. M. y Davidson J. R. T. (2003) apuntaron que cuando la Resiliencia ha sido concebida como un rasgo, se ha sugerido que representa una constelación de características que permiten a los individuos adaptarse a las circunstancias que se encuentran, no obstante y por su parte Luthar S S, Cicchetti D, y Becker B sugieren que la Resiliencia es una cualidad o rasgo de la personalidad que se tiene o no se tiene. Aseverando, que cuando se ha conceptualizado como un proceso dinámico que cambia a lo largo del tiempo, lo que incluye la adaptación positiva dentro de un contexto de adversidad significativa, se reconoce que los efectos de los factores protectores y promotores pueden variar contextualmente (desde una situación a otra) y temporalmente (a través de una situación y de la vida de una persona). Resulta necesario destacar, que durante las tres últimas décadas algunos investigadores han

propuesto numerosas teorías de la Resiliencia, la mayoría de las cuales tienen aspectos comunes: Fletcher y Sarkar, destacan la noción de que la Resiliencia es un proceso dinámico que cambia a lo largo del tiempo y que la interacción de un amplio rango de factores determina si un individuo es o no resiliente.

En el 2006, Becoña E manifestó que el interés creciente por el constructo de Resiliencia ha llevado a que se relacione con otros conceptos que se han considerado como equivalentes, elementos centrales o sustitutos del mismo, siendo estos el de competencia, considerándose como un constructo que lleva a realizar resultados resilientes; y el de vulnerabilidad, constituyendo el polo opuesto de la Resiliencia.

Desde Richardson G. E. en el 2002; Tugade M. M. (2004); Claus-Ehlers C (2008); hasta Leipold B y Greve W en el 2009; habitualmente la resiliencia ha sido asociada con el afrontamiento del estrés, al considerarla como un proceso de afrontamiento a los estresores, la adversidad, el cambio o la oportunidad. Aunque ambos términos han sido empleados como conceptos intercambiables, existe un conjunto de evidencias que sugieren que son constructos distintos conceptualmente.

Siendo por esto que Fletcher y Sarkar afirmaron que la Resiliencia influye en cómo un suceso es valorado mientras que el afrontamiento se refiere a las estrategias utilizadas una vez realizada la valoración de la situación estresante.

Calidad de Vida de la mano con la Resiliencia

Si bien, el concepto de resiliencia, alude a la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir transformado por ellas. Para la educación el término implica, lo mismo que en física, una dinámica positiva, una capacidad de volver hacia adelante. No obstante la resiliencia humana no se limita a resistir, ella permite la reconstrucción y en términos educativos está concebida como un resorte moral, y una cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir, capaz de superarse a pesar de la adversidad.

En educación, el estudio del “riesgo” en la vida de los docentes y los alumnos pone de manifiesto la detección de una infinidad de “factores de riesgo” que han contribuido a crear una sensación de desaliento respecto a los niños y jóvenes. Incluso se ha llegado a pensar que los riesgos generalizados en la vida de estos que sin duda es una realidad, condenan inexorablemente a una creciente

cantidad de jóvenes a desarrollar consecuencias negativas como: deserción escolar, bajo aprovechamiento y adicciones entre otros; por lo que en relación a este planteamiento el concepto de resiliencia incluye, la capacidad de una persona o sistema social de afrontar adecuadamente las dificultades, y además de una forma socialmente aceptable.

Álvarez L, Cáceres L afirmaron en el 2010, la resiliencia juega un papel importante en el contexto educativo ya que en éste, el individuo mide sus propias fuerzas frente a diferentes retos y demandas, no sólo de tipo académico sino psicosocial, sorteando situaciones exigentes que lo llevan a instancias dilemáticas en las cuales debe confrontarse a sí mismo para poder entender mejor su potencial y capacidades para fortalecerse, aprender y responder con eficacia, conservando su salud mental y su confianza en su potencial y habilidades.

Así, López Y, Martínez C, Serey Y, Velasco A, Zúñiga C plantearon (2013) la resiliencia en educación abre un nuevo campo creativo en donde se entregan las herramientas necesarias para que el estudiante mantenga la curiosidad, use la lógica, sea responsable de sí mismo, se adapte con tolerancia a la frustración y maneje cierto control para afrontar la adversidad, recupere el equilibrio,

la armonía personal y de esta manera logre salir fortalecido. De modo que la institución formadora forma parte de este proceso en donde se debe promover la resiliencia como una fuente de poder para el estudiante en formación.

La resiliencia como combinación de factores permite a la persona afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, por lo que Suárez E, señaló que se caracteriza por un conjunto de procesos sociales intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano, hecho tan vigente actualmente en Venezuela.

Resiliencia en la Universidad

Plantear este tema de la resiliencia en el ámbito universitario constituye un motivo de reflexión y cobra una gran vigencia dadas las condiciones por las que atraviesa el país en aspectos tales como: el pronóstico en cuanto a terminar la carrera por parte del estudiante y una vez concluida la misma, la permanencia de estos profesionales en el país so pena de la inversión que el estado venezolano realiza en la formación de estos recursos, con la consecuente fuga de cerebros; por esta razón y en concordancia con lo anterior, Ornelas destacó que los activos más importantes de una nación son: el intelecto, las personas, sus ideas,

aspiraciones, capacidades así como los instrumentos materiales y abstractos que permitan generar conocimientos y resolver problemas.

Cuando en el 2005 Garcíandía, J; resaltó la importancia de considerar la teoría general de sistemas, al asumir al mundo como una unidad integrada cuyas propiedades no pueden reducirse a las de sus partes, lo realiza con base en la interrelación e interdependencia en todos sus fenómenos, con lo que cabe considerar por tanto a cada estudiante como un sistema.

Siendo así como se constituye en un elemento de vital importancia el estudio de la CDV de cada estudiante acompañado de la capacidad de resiliencia que este sujeto posea, y con las particularidades que le permitan no solo poder superar las barreras que se le presenten a lo largo de su formación académica.

De tal manera, que al ser la resiliencia un elemento importante capaz de intervenir en la CDV, su abordaje debe ser relevante en toda institución de educación superior; ya que la resiliencia en cualquier proceso de formación juega un papel estratégico que contribuye al desarrollo de competencias académicas y personales, que permite superar situaciones adversas y salir adelante

a lo largo de la vida, con lo que se fortalece y asegura la formación de personas equilibradas.

Millán A, D'Aubeterre M y García D, afirman que en Venezuela el modelo de la Calidad de Vida y Resiliencia debería ser aplicado al estudio de la transición que representa para los jóvenes el ingreso al nivel de educación superior a fin de identificar las distintas variables que tienen incidencia positiva en la Calidad de Vida y en la configuración de posibles fuentes de resiliencia.

En torno a este aspecto, algunos autores en sus trabajos como Rutter, M plantea que al enfatizarse a nivel universitario solo los modelos cognitivos tecnológicos en la educación superior, los estudiantes carecen de una educación emocional, donde las emociones positivas, base de la resiliencia, sirvan de efectos protectores para la salud ante el estrés; lo cual puede provocar en el sujeto inhibiciones, bloqueos, temores, inseguridad, inestabilidad y frustraciones ante la adversidad, que incluso pueden inducir desajustes sociales y falta de control en situaciones contrarias como la frustración o el fracaso.

En relación a esta afirmación, una debilidad de la educación es el poco énfasis que realiza para potenciar los aspectos positivos del ser

humano, tal como lo postula la psicología positiva, siendo más bien la tendencia focalizar los negativos; lo que resta importancia al hecho de que sea el propio estudiante responsable de trabajar por su propio bienestar y no esperar de manera pasiva que sea brindado por otros.

Finalmente en cuanto al componente de las características de las personas resilientes, tales como la competencia personal, el uso de recursos personales y de resolución de problemas, Rutter afirmó que la persona resiliente se caracteriza por un sentimiento de autoconfianza, de creencia en la propia capacidad personal y habilidad de resolver problemas. Mientras Moreno considera que tales variables personales se asimilan a las propuestas por Erickson acerca de las cualidades básicas que hay que adquirir a lo largo del ciclo vital. Es por esto que en esta línea, la investigación ha tratado de esclarecer cómo favorecer el desarrollo de tales capacidades.

A pesar de todo lo anterior, sólo recientemente los investigadores clínicos han aceptado comprometerse en investigar para entender la adaptación positiva a pesar de la adversidad. En este orden de ideas, por ejemplo Charney, desarrolló un modelo de los sistemas psicobiológicos implicados en la adaptación resiliente que sigue al estrés

agudo. Basado en modelos previos de bases neurales de recompensa, motivación, miedo condicionado y comportamiento social, proponiendo un modelo integrado de Resiliencia y vulnerabilidad que incorporaba varias regiones cerebrales y numerosos mediadores neuroquímicos, neuropéptidos y hormonales de la respuesta al estrés agudo. Este tipo de modelo teórico puede ayudar a equilibrar el abrumador enfoque en la psicopatología relacionada con el estrés que ha caracterizado durante mucho tiempo este campo de investigación. Desde el año 2000 Tsuang sugirió, que la investigación en los factores que promueven la Resiliencia podía tener implicaciones clínicas muy importantes, particularmente para las intervenciones preventivas. Apuntando que en el futuro los estudios genético-moleculares podían ayudar a desvelar los mecanismos que subyacen a la Resiliencia, y que podían revelar los tratamientos psicológicos y farmacológicos más convenientes; lo que ha sido propuesto también por investigadores como Wu G y cols. (2013), en su estudio de neurobiología de la resiliencia y sus implicaciones para promoverla; al plantear que además de los factores psicosociales de la resiliencia, los hallazgos de la genética, epigenética y los factores neuroquímicos considera que permanecen en discusión los patrones y circuitos neurales involucrados en la

mediación de la misma; planteando que el crecimiento del conocimiento de los factores de la resiliencia conduciría al desarrollo de fármacos e intervenciones para aumentar la resiliencia y mitigar sus consecuencias adversas.

Para Richardson G. E.; y Bonanno GA; la Resiliencia puede ser considerada más que como una simple recuperación a la ofensa como el crecimiento o la adaptación positiva siguiente a los períodos de disrupción homeostática. Mientras para Masten A. S; aunque la adaptación positiva en respuesta a la adversidad extrema fue originariamente pensada para referirse a los "individuos extraordinarios", la investigación más reciente sugiere que la Resiliencia es relativamente común entre los niños y los adolescentes expuestos a las carencias, el trauma, y la adversidad.

Resulta necesario destacar que la mayor parte de la investigación en Resiliencia ha sido conducida hacia poblaciones más jóvenes y poco es sabido de cómo opera la Resiliencia en la edad adulta. Teniendo en cuenta lo antes planteado sobre la poca atención que ha recibido la población adulta, hay que considerar la posible reconceptualización del concepto de Resiliencia; ya que a menudo ha sido asociado con la posibilidad de que un

individuo exhiba alguna forma de psicopatología como una consecuencia de un suceso traumático experimentado en su vida estando así tradicionalmente asociado a la enfermedad, con lo cual si no se quiere que la Resiliencia esté absolutamente asociada con la psicopatología, en esta población la reconceptualización debe involucrar el papel de la resiliencia en el afrontamiento, Miller señaló que la conducta o comportamiento resiliente es más que si un individuo tiene o no síntomas patológicos o trastornos de alguna clase después de experimentar un gran suceso traumático en su vida.

Siguiendo esta aproximación y alejando el término Resiliencia de la psicopatología, se debe buscar evaluarlo en situaciones estresantes cotidianas, tales como las que se dan en el ámbito estudiantil, sin buscar su asociación con acontecimientos altamente traumáticos muy a pesar de la situación actual que confronta el hecho mismo de la realidad venezolana.

Respecto a las investigaciones en las que se han relacionado específicamente a la Resiliencia con el bienestar (considerado éste desde un enfoque psicológico), Miller ED; y Fredrickson BL, apuntan que la mayoría se han llevado a cabo desde el marco de la Teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas. Desde esta teoría se

asume que, como las emociones positivas son útiles para contrarrestar los efectos de las emociones negativas (mediante la ampliación de los repertorios de "pensamiento-acción"), las emociones positivas (como la felicidad o bienestar) pueden resultar útiles para construir recursos personales ante circunstancias adversas, tales como la Resiliencia.

En concordancia con esto, Tugade y Fredrickson mostraron una investigación en la que las diferencias individuales en Resiliencia predicen la habilidad de sacar provecho de las emociones positivas cuando se hace frente a experiencias emocionales negativas. Werner E, Smith R; y Wollin SJ y Wollin S destacan como ejemplo, que las personas resilientes emplean frecuentemente el humor como estrategia de afrontamiento, lo cual para Gable S, Gosnell C; ha demostrado que ayuda a las personas a afrontar efectivamente las situaciones estresantes concluyendo que las personas resilientes recurren más frecuentemente a las emociones positivas (como la felicidad) para afrontar el estrés. Cohn MA y Fredrickson BL; y Fredrickson BL y Joiner T. aseveran que desde esa teoría se ha comprobado que las emociones positivas conducen a más altos niveles de Resiliencia en el futuro y al mismo tiempo Cohn MA, destaca que la Resiliencia también alcanza

sus efectos parcialmente mediante las emociones positivas. De tal forma, que las personas con altos niveles de Resiliencia tienen más emociones positivas que las personas menos resilientes, cuando hacen frente a un estresor, incluso cuando experimentan emociones negativas al mismo nivel. Asimismo, se ha demostrado que la diferencia en más, de las emociones positivas en las personas resilientes explica su mejor habilidad para recuperarse de la adversidad y el estrés, prevenir la depresión y continuar creciendo.

Ya para finalizar, se podría afirmar que la Resiliencia se ha constituido en un constructo y en una característica de la personalidad muy importante en los países latinoamericanos. Esta ha despertado un especial interés que pudiera ser debido a las situaciones económicas, sociales y políticas de riesgo para el desarrollo en Latinoamérica, y mucho más en el contexto actual venezolano, convirtiéndose por tal razón, la Resiliencia en un tema relevante tanto teórico como práctico para la calidad de vida de los individuos.

Referencias

Álvarez L, Cáceres L. (2010). Resiliencia, Rendimiento Académico y Variables Sociodemográficas en Estudiantes Universitarios

de Bucaramanga (Colombia). *Psicología Iberoamericana*, 18(2):37-46.

Baldi, C., García, E. (2005). Calidad de vida y medio ambiente. *La psicología ambiental*, 30, 9-16.

Becoña E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 125-146.

Block J y Block J. H. (1980). The role of ego control and ego resiliency in the organization of Behavior. En W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 39-101.

Block J y Block J. H. (1980). The role of ego control and ego resiliency in the organization of behavior. En W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology* Hillsdale, NJ: Erlbaum, 13, 39-101.

Bobes, J., González, P., Bousoño, M., Suárez, E. (1993). Desarrollo histórico y concepto de calidad de vida. *Monografías de Psiquiatría*, 6, 5-9.

Bonanno GA. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.

Cely, G. (2008). Una mirada Bioética del proceso de Globalización. *Rev. Latinoam. Bioet*, 8(1), 14-21.

Charney DS. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for adaptation on extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161:195-216.

Claus-Ehlers C. (2008). Sociocultural factors, resilience and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29:197-212.

Cohn MA y Fredrickson BL. (2009). Positive emotions. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2ª ed.). New York: Oxford University Press, 13-24.

Cohn MA, Fredrickson BL, Brown SL, Mikels JA y Conway AM. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 3:361-368.

Connor K. M. y Davidson J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The

- ConnorDavidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Fernández J., Hernández, R., Cueto, A. (1996). La calidad de vida: un tema de investigación necesario. Concepto y método. *Med Integral*, 27(2), 53-6.
- Fletcher D y Sarkar M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18:12-23.
- Fredrickson BL y Joiner T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional wellbeing. *Psychological Science*, 13:172-175.
- Fredrickson BL. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2:300-19.
- Gable S, Gosnell C. (2013). Approach and Avoidance Behavior in Interpersonal Relationships. *Emotion Review*. Disponible en: https://labs.psych.ucsb.edu/gable/shelly/sites/labs.psych.ucsb.edu.gable.shelly/files/pubs/gable_gosnell_2013.pdf [Consulta: 15-02-2016]
- Garciandía, J.A. (2005). *Pensar sistémico: una introducción al pensamiento sistémico*. Bogotá: Editorial Pontificia Universidad Javeriana.
- Garmezy N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 31:416-430.
- Garmezy N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56:127-36.
- Leipold B y Greve W. (2009) Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14:40-50.
- López Y, Martínez C, Serey Y, Velasco A, Zúñiga C. (2013). Factores de Resiliencia en Estudiantes de Carreras Pedagógicas de una Universidad Estatal de la Región de Valparaíso. *Revista de Psicología – Universidad Viña del Mar*, 3(5):76-89.
- Luthar S S, Cicchetti D, y Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 1, 543-62.
- Luthar S. S. y Cicchetti D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-85.
- Masten A. S. (2001) Ordinary magic. Resiliency processes in development. *American Psychologist*, 56:227-238.
- Millán, A., D' Aubeterre, M., García, D. (2014). *Bienestar: Trabajo, familia y educación*. En Garassini, M., Camilli (eds). *Las Fortalezas del Venezolano*. Venezuela. Editorial Alfa. 1ª Edición 2014. pp: 235-55.
- Miller ED. (2003). Reconceptualizing the role of resiliency in coping and therapy. *Journal of Loss and Trauma*, 8:239-246.
- Moreno B. (2007). La personalidad emocional. En B. Moreno, *Psicología de la personalidad: Procesos*. Madrid: Thompson-Paraninfo, 187-260.
- Nussbaum, M., Sen, A. (1998). *La Calidad de vida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ornelas, C. (1995). Globalización y conocimiento, nuevos desafíos para las universidades latinoamericanas. *Educación Superior y Sociedad*, 6(2):133-42.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la Lengua Española*. Vigésima Tercera Edición. Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw> [Consulta: 02-02-2016]
- Richardson G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58:307-321.
- Rutter M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147:598-611.
- Rutter, M. (1987). Resiliencia psicosocial y mecanismos de protección. *América Journal Of. Orthopsychiatric*. Disponible en: <http://www.ecoportel.net/content/view/full/59799.html> [Consulta: 15-05-2016]
- Suárez, E. (2003). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

Tsuang M. (2000). Genes, environment, and mental health wellness. *American Journal of Psychiatry*, 157:489-491.

Tugade M. M. y Fredrickson B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86:320-333.

Werner E, Smith R. (1992). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.

Werner E.(1989). High risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Ortho Psychiatry*, 59(1), 72-81.

Werner EE. (1984). Resilient children. *Young Children*, 40:68-72.

Werner, E., Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.

Windle G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21, 152-169.

Wollin SJ y Wollin S. (1993). *Bound and determined: Growing up resilient in a troubled family*. New York: Villard.

Wu G, Feder A, Cohen H, Kim J, Calderon S, Charney D, Mathé A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3573269/> [Consulta: 26-03-2016]

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J., Calderon, S., Charney, D. (2013). Neurobiology of resilience and implications for promoting resilience. *Behavioral Neuroscience*, (7), 1-15.