



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica

Resiliencia humana en adolescentes y adultos jóvenes del
centro de México. Una propuesta de instrumento de
medición válido para la población mexicana

Reporte de Investigación Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Raúl Barba Cruz

Director: Lic. Mario Fabián Vázquez Sánchez

Vocal: Mtra. Liliana Moreyra Jiménez



Los Reyes Iztacala Tlalnepanitla, Estado de México, a 14 de Junio de 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mis padres, Raúl y Eva, quienes me enseñaron que a la vida hay que enfrentarla y ser feliz.

A mis hermanas, que me han acompañado en esta vida en la que nos tocó ser resilientes por igual.

A Desireé, que, con su amor, me ha ayudado a dar esos pasos para salir y ser mejor.

A mis sobrinos, Franco, Pepe y Benja y a mi compadre José, que me han enseñado que sobreponerse es algo de familia.

A aquellas todas esas situaciones que me sacudieron hasta la raíz, porque me enseñaron a ver de que estaba hecho.

A la vida, que a veces se ha puesto muy difícil.

“El mundo rompe a todos, y después, algunos son fuertes en los lugares rotos”

Ernest Hemingway

Índice

Resumen	6
Palabras Clave	6
Abstract	7
Keywords	7
Marco teórico	8
1. Resiliencia Humana	8
1.1. Historia y origen del concepto de la resiliencia humana	8
1.2. Historia del estudio de la resiliencia humana	11
1.3. Concepto de resiliencia humana	14
1.4. Componentes de la Resiliencia humana	18
1.5. Dimensiones de la resiliencia humana	24
1.6. Tipología de la resiliencia humana	27
1.7. Fases de la resiliencia humana	30
1.8. Elementos relacionados al concepto de resiliencia humana	37
1.8.1. Trauma Psíquico	37
1.8.1.1. Concepto de Trauma psíquico	37
1.8.1.2. Tipología del trauma psíquico	38
1.8.1.3. Efectos del trauma psíquico en la persona	40
1.8.2. Crisis	40
1.8.2.1. Concepto de crisis emocional	40
1.8.2.2. Fases de la crisis emocional	41
1.8.2.3. Tipología de la crisis emocional	43
1.8.2.4. Efecto de la crisis emocional en la persona	44
1.8.3. Adversidad	46
1.8.3.1. Concepto de Adversidad	46
1.8.3.2. Efecto de la adversidad en la persona	46

1.8.3.3. Tipos de adversidades	47
2. Función de la resiliencia ante el trauma la crisis emocional y la adversidad	47
2.1. Respuesta resiliente y sus tipos	47
2.2. Factores Detonantes para la resiliencia humana	50
2.3. Factores inhibidores de la resiliencia humana	53
2.4. Impacto del Trauma, la Crisis y/o la Adversidad en la Resiliencia Humana	54
3. El efecto de la resiliencia ante el trauma, la crisis emocional y/o la adversidad	55
3.1. Estadísticas relevantes sobre la resiliencia y su relación con el trauma, la adversidad y/o la crisis	57
4. La evaluación de la resiliencia humana	59
4.1. Validez y confiabilidad de las pruebas que miden la resiliencia humana	66
5. La resiliencia en jóvenes y adultos jóvenes	68
5.1. Importancia del estudio en la población de jóvenes y adultos jóvenes	71
6. El estudio de la resiliencia humana en México	73
Planteamiento del problema	74
Método	76
Resultados	84
Discusión	93
Conclusiones	95
Referencias	97
Anexo 1	109
Anexo 2	115
Anexo 3	118

Resiliencia humana en jóvenes y adultos jóvenes de México: construcción de un instrumento válido para la población mexicana

Resumen:

En la adolescencia es necesaria la implementación de espacios de intervención en los que se promueva el desarrollo de la resiliencia. Para esto debe de considerarse su evaluación previa. La propensión a la resiliencia es un elemento que considerar como un factor crucial de la personalidad. Las escalas existentes miden la resiliencia posterior al evento detonante; por esto, surge la necesidad de elaborar una escala que mida la propensión de esta. Fue elaborado un instrumento para medir la propensión a la resiliencia en adolescentes del centro de México. Fueron dos fases. La primera a través de un instrumento de redes semánticas naturales modificadas aplicada a 114 participantes. Tuvo 3 estímulos: *lo que me permite afrontar la adversidad es...*; *siento que salgo de una situación adversa cuando...*; y *cuando me siento capaz de afrontar problemas me comporto...* Se tabularon las respuestas y se calculó su peso semántico. Los resultados mayores a 10 en peso semántico fueron seleccionados como ítems para la escala. Los ítems se redactaron como frases que abordaban los aspectos cognitivo, afectivo y conductual del constructo. Hubo una segunda fase para el pilotaje de dicho instrumento con 138 participantes. Se obtiene cómo media de respuesta 321,51 puntos de un total de 480 posibles. Se obtiene un valor de alfa de Cronbach de 0.982, constatando que el instrumento tiene fiabilidad y consistencia interna. Se concluye que es una escala con propiedades adecuadas para medir la propensión a la resiliencia en la población mexicana. La implicaciones son discutidas.

Palabras clave: Propensión a la resiliencia, Adolescentes, Población Mexicana, Elaboración de un instrumento, Resiliencia

Abstract:

The need for spaces to carry out interventions for the development and promotion of resilience in adolescence, have been observed lately. Thus, a previous evaluation must be considered. The propensity for resilience is an element to be consider crucial as a personality factor. Despite of this, the previous scales that measure this condition have evaluated it after the triggering event, therefore the need to develop a scale to measure it before, arises. An instrument was created to measure the propensity to resilience in adolescents from central Mexico. It was developed in two phases. First through a modified natural semantic networks instrument, which was applied to 114 participants. It had 3 stimuli: what allows me to face adversity is...; I feel that I come out of an adverse situation when... and when I feel capable of facing problems, I behave.... Responses were tabulated, and their semantic weight was calculated. All results over 10 in the semantic weight were selected as items to build the scale. Items were written as sentences that measure the cognitive, affective and behavioral aspects of the construct. In a second phase, this instrument was tried in 138 participants. The results show an average response of 321.51 out of a total of 480 possible points. The alpha value is 0.982, which verifies that the scale has reliability and internal consistency. It is concluded that it is a scale with adequate properties to measure the propensity to resilience in the Mexican population. The implications are discussed.

Keywords: Propensity for resilience, Adolescents, Central Mexico population, Scale development, Resilience

Marco Teórico

1. Resiliencia humana.

La resiliencia humana como constructo, se encuentra en el repertorio de habilidades personales desde el origen mismo del ser humano. Si bien, anteriormente era nombrada de múltiples maneras; es a partir del concepto para determinar la capacidad de recuperación ante situaciones de estrés en los diversos materiales usado en la física (Uriarte, 2005), que es nombrada. Posteriormente es la psicología social quien retoma este término y lo comienza a utilizar como cualidad humana. A continuación, se definirá este concepto, desarrollando los elementos que lo componen.

1.1 Historia y Origen del Concepto de Resiliencia Humana

El concepto de resiliencia humana no es relativamente nuevo, la historia de su conceptualización se remonta al trabajo de múltiples autores que han mencionado la importancia de esta cualidad sin nombrarla como tal.

En el siglo XVIII, el pedagogo suizo Pestalozzi “observó que niños de la calle, huérfanos y abandonados, mostraban un gran impulso por vivir y salir adelante” (Uriarte, 2005); mostrando lo que él llamó la fuerza interior de estos niños. Es justo en esta conceptualización que el comienza a cobrar relevancia esta cualidad humana.

En el trabajo de Freud, a finales del siglo XIX; se desarrolla el concepto de *fortaleza del yo*; definiéndolo “como un aspecto de la personalidad, que según su fortaleza o debilidad se enfrenta al infortunio apoyado en sus capacidades y en los lazos con sujetos significativos de su historia” (Griffa, 2015). Esto es mostrado como resultante de la adaptación de las diversas estructuras de la personalidad entre sí y de estas con la realidad; pero también por la “ordenación y coordinación adecuada de las distintas funciones yoicas entre sí” (Monroy et al., 2006). Esto hace referencia a lo que en suma es conceptualizado

actualmente como resiliencia. Si bien Freud no lo llamó de esa manera, esbozó el camino que se seguiría posteriormente para estudiar y conceptualizar este término.

En la década de 1930, Skeels, es quien comienza el análisis de los factores determinantes para la resiliencia humana como menciona Jesuralinsky, (1988). Skeels narra la historia de dos niñas menores a 16 meses de edad, quienes tenían una serie de deficiencias nutrimentales y en el desarrollo; y que al ser adoptadas evolucionaron hasta niveles adecuados a su edad. El hecho fue comprobado analizando el caso de 13 niños aparentemente con retraso mental, teniendo resultados semejantes; mostrando cómo las condiciones contextuales favorables desarrollaron una mejor manera de adaptación por parte de los niños evaluados posteriormente.

En la siguiente década, Scoville, utiliza por primera vez el término resiliencia, al referirse a “cómo se sobreponen los niños cuando de situaciones de peligro se trata” (Rodríguez, 2018); esto recuperado a partir de que perdieran lazos emocionales y familiares. Este uso del término no tuvo muchas repercusiones; ya que en ese momento usaban en su lugar el de invulnerabilidad para explicar el resultante de la adaptación de manera adecuada en personas que afrontan condiciones con malos pronósticos.

En lo que es denominada la tercera escuela psicológica de Viena, al desarrollarse la teoría sobre el *Análisis Existencial y Logoterapia*, fue construido el principio fundamental de la cualidad humana de la resiliencia. Frankl lo denominó *voluntad de sentido* y que podría resumirse como “encontrar un sentido al dolor o trauma sufrido” (Nuévalos, 2011). Con esto existe un punto de encuentro entre el concepto de resiliencia humana y la logoterapia, justo antes de que la primera sea nombrada de esa manera.

Para la década de 1960 los trabajos de Spitz estaban centrados en el análisis de “la dimensión patogénica del hospitalismo y la institucionalización temprana de la infancia” (Uriarte, 2005). En dicha época el trabajo de Bowlby presenta su *Teoría del Apego* y analiza lo importante del vínculo primario para el ajuste personal y social futuro (Uriarte, 2005). Esto

determina la importancia de las relaciones personales en el desarrollo de las cualidades humanas. Lo anterior se desarrolló en conjunto con la investigación de Thomas et al. (1968), sobre los “mecanismos innatos y adquiridos en los procesos de vulnerabilidad e invulnerabilidad que puso a los estudios sobre el temperamento en el centro de interés”.

En la década de 1970, los estudios de Koupernick y Anthony acerca de los factores de riesgo, evidenciaron las diferencias individuales respecto a la vulnerabilidad (Uriarte, 2005); lo que comenzó a evidenciar las consecuencias de vivir en entornos de riesgo psicosocial.

Los estudios de Garnezy en la misma década, apoyaron al desarrollo del concepto de invulnerabilidad; aunque en estudios posteriores que incluían los aportes de Masten, fue reconocido que dicho término “generaba la impresión de que algunos sujetos podían tener una inmunidad total a pesar de la genética, contexto, y los efectos del estrés, por lo cual prefirieron reemplazarlo por términos menos ambiciosos como resiliente, o resistente al estrés” (Rodríguez, 2018).

Michael Rutter es a quien se le atribuye en 1972 el uso del concepto de resiliencia humana para las ciencias sociales (Jericó, 2009). Si bien era estudiado en un principio en personas que habían vivido experiencias límite, como los campos de concentración u otras condiciones estresantes de sobre manera, posteriormente comienza a estudiarse su presencia en otros grupos.

En la década de 1980, Werner y Smith introducen el concepto de resiliencia humana para el ámbito de la psicología. Uriarte (2005) menciona que esto es de relevancia, ya que era “una época en la que predominaba el concepto de vulnerabilidad”. Las autoras comenzaron su estudio evaluando a 698 recién nacidos, de los cuales 201 tuvieron seguimiento, ya que cumplían con la característica de provenir de contextos familiares y sociales desfavorables y para los cuales era pronosticado un desarrollo psicosocial negativo. Casi treinta años después, descubrieron que 72 de los 201 sujetos habían desarrollado una

vida adaptada y normal, a pesar de no tener ninguna acción de intervención en particular. “Werner y Smith los denominaron resistentes al destino y a la característica común a todos ellos resiliencia” (Uriarte, 2005).

Con todo esto, es observado el esfuerzo por dejar de usar un concepto a favor de otro; “debido a que la resiliencia puede ser promovida, mientras que la invulnerabilidad es considerada un rasgo intrínseco del individuo” (García y Domínguez, 2013).

En la década de 1990 y posteriormente, el término ya está muy arraigado dentro de la comunidad científica; centrando sus esfuerzos en definir los elementos que forman parte de la resiliencia y su conceptualización de manera adecuada para lograr una definición que incorpore todas las perspectivas.

1.2 Historia del Estudio de la Resiliencia Humana

El análisis de la resiliencia no es algo reciente. Por más de medio siglo ha sido estudiado este constructo de manera científica.

En un inicio, el concepto de resiliencia humana tiene su aparición en el ámbito de la psiquiatría. Particularmente los trabajos de Anthony; Garnezy y Rutter; Dugan y Coles; y Gore y Eckenrode; centraron sus esfuerzos en identificar que “hay algunos niños que han tenido trastornos psiquiátricos tras vivir eventos adversos o traumáticos, mientras que hay otros niños que tienen las mismas adversidades, pero sin embargo las han superado” (Gómez et al., 2019). Es destacable es el trabajo de Norman Garnezy, quien acuña el concepto de *invulnerabilidad*, ya que “centró su trabajo en la búsqueda de antecedentes de psicopatología que lo llevó a estudiar a los hijos de padres con enfermedad mental, a causa de su elevado riesgo de desarrollar trastornos” (Carmona, 2019).

Posteriormente, el enfoque nace en la psicología de los esfuerzos por entender las causas de la psicopatología infantil. Dichos esfuerzos demostraron que existía un grupo de

niños y niñas que no desarrollaban problemas psicológicos a pesar de las predicciones que se les auguraban por parte de quienes los investigaban (García y Domínguez, 2013).

En retrospectiva, catalogamos a los estudios sobre la resiliencia humana en dos generaciones. García y Domínguez (2013), mencionan que comienza con un grupo de estudios descriptivos que trataban de determinar los factores personales protectores relacionados al desarrollo de las capacidades resilientes para afrontar distintas adversidades; para que posteriormente, surgiera una generación de estudios que propusieran modelos de intervención; en donde reconocer el contexto de las personas, los factores de protección y su interacción con el sujeto, permitirán comprender como son modulados los efectos de un trauma.

La primer generación está ubicada en la década de los setentas, mientras que la segunda comenzaría en la década de los noventas. Actualmente estaría en desarrollo la fase de comprobación de todas las condiciones y variables dentro del constructo, tratando de validar todos los instrumentos que surgieron a partir de los modelos de explicación del fenómeno.

La primer generación tiene el primer trabajo documentado sobre el constructo. Este estudio es el de Emmy Werner, a quien puede llamársele la madre de la resiliencia. Este fue un estudio longitudinal que evaluó a 698 niños, nacidos en condiciones contextuales de vulnerabilidad fuertes; y que después de casi treinta años, observó que hubo resultados inesperados, ya que “con algo de ayuda terapéutica o sin ella, la mayoría de los que se creyeron niños con todas las probabilidades de convertirse en criminales o inútiles sociales, consiguieron convertirse en la edad adulta en personas exitosas y bien adaptada” (Palacios, 2012). Este estudio sentó las bases para que comenzar a conceptualizar el término de resiliencia humana.

En la década de los setentas, Rutter, basado en sus estudios longitudinales, en donde abordaba experiencias y condiciones en la infancia y en la vida adulta; así como la

continuidad y discontinuidad en el desarrollo normal y anormal; comienza a analizar las “características como el autocontrol, la autoeficacia, la capacidad de relación en las personas resilientes” (Ruíz et al., 2020). En esta misma década, Garmezy transforma su investigación, centrándose en el estudio de niños vulnerables a quienes les atribuyeron pronósticos desfavorables y que contradecían las predicciones (Carmona Gallegos, 2019).

Para la década de los ochentas, Garmezy, et al., determinaron en sus estudios “las cualidades de las personas resilientes, entre las que destacaron el autocontrol, el sentido del humor, la capacidad crítica, la introspección y el autoconocimiento, la capacidad de resolución de conflictos, la autoestima y la efectividad” (Ruíz et al., 2020). Estos estudios los plantearon revisando “las manifestaciones de competencia e incompetencia en niños que se consideraban en riesgo de psicopatología, sobre la base del diagnóstico de la madre” (Carmona, 2019).

Para la década de los noventas la línea de investigación desarrollada por Wolin y Wolin, describe cuales son los primeros pilares de la resiliencia. Estos pilares los desarrollaron a partir de su investigación, en la cual “se entrevistaron personas que sobrevivieron experiencias de abuso en la infancia y salieron triunfantes en sus vidas adultas” (Eugenia y Mondragón, 2005).

En la segunda generación, que comienza a finales de la década de los noventas, “los estudios sobre la resiliencia entran en una nueva fase cuando dan tanta importancia a la identificación de cualidades y características personales como a la comprensión de cómo y dónde se obtienen estas características resilientes” (Ruíz et al., 2020). En esta generación sobresalen por sus aportes Edith Grotberg y Urie Bronfenbrenner (Palacios, 2012).

El aporte más significativo en esta generación es el de Edith Grotberg, quien estudió el lenguaje de las personas resilientes, con lo que produjo una categorización sobre los mensajes que las personas usan con el fin de enseñar a otros a comportarse de forma

resiliente (Gutiérrez, 2018); estructurando un modelo comunicativo de acción resiliente de cuatro oraciones: “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo estoy” y “Yo puedo”.

Bronfenbrenner propone su teoría ecológica sobre el desarrollo; lo que le sumará a la resiliencia el elemento de la “transición ecológica, que se produce cuando la posición de una persona en el ambiente ecológico se modifica como consecuencia de un cambio de rol, de entorno, o de ambos a la vez” (Torrico et al., 2002).

1.3 Concepto de Resiliencia Humana

Desde mediados del siglo pasado, se ha conceptualizado a la resiliencia humana desde un esfuerzo por determinar las características personales para el afrontamiento de contextos y eventos críticos, en la vida de las personas. Esto es construido a lo largo del tiempo y desde las diferentes definiciones brindadas por los autores que a continuación se presentan.

El término de resiliencia deriva del latín *resiliere* que “significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar, ser repelido o resurgir” (Sevilla, 2014). Fundamentalmente proviene de la física “para designar la cualidad de los materiales con un alto grado de aguante y reposición ante un fuerte impacto” (Ruíz et al., 2020). También está como término usado en la medicina o ecología. En el ámbito de la medicina, es usado para mencionar a la capacidad de los huesos para crecer de manera correcta tras una fractura (Ruíz et al., 2020). En ecología es utilizado para hacer referencia a la capacidad de los grupos y comunidades para soportar los cambios propios del contexto y transformarse hacia un nuevo estado.

Para las ciencias sociales el concepto va evolucionando en diversas líneas de conceptualización; como “resultado”, “resultado y causa”, “variación” y variación de factores de riesgo” (Rodríguez, 2018, pág. 9). También las definiciones han sido categorizadas en función de sus características finales y que son: “adaptabilidad”, “capacidad o habilidad”,

“conjunción factores internos y externos”; y “adaptación y procesos” (Gómez et al., 2019, pág. 18).

A continuación, se enlistan una recopilación sobre las diversas definiciones del concepto de resiliencia humana.

Lösel, et al., mencionan que es el “enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos” (Palacios, 2012).

La American Psychological Association (2018) la conceptualiza cómo el “proceso de adaptarse bien a la adversidad, un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas”.

Luthar y Zingler la conceptualizan como la “historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además, implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores” (Palacios, 2012).

Gómez et al. (2019) recopilan los aportes de diversos autores sobre la resiliencia humana. Mencionan que para Rutter es un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que favorecen tener una vida adaptada en un mundo insano. Plantean que Osborn la determina como una amplia gama de factores de riesgo que tiene por resultado competencias favorables. Mencionan que para Vanistendael es la resistencia frente a la destrucción y la capacidad para conductas positivas pese a circunstancias difíciles. Mencionan que Grotberg la define como la capacidad humana universal con lo que se les hace frente a las adversidades de la vida, para superarlas o incluso ser transformado por ellas. Citan que para Suárez esta es una combinación de factores que al ser humano le permiten afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida. Mientras que para Anzola mencionan que la define como el desarrollo sano en circunstancias insanas.

Milgram y Palti abordan la perspectiva definiendo a los niños resilientes como “aquellos que se enfrentan bien a pesar de los estresores ambientales a los que se ven sometidos en los años más formativos de su vida” cómo lo resalta Palacios (2012).

Gardner (1994), propone que es una “interacción creativa entre los recursos personales y los recursos sociales”.

Garmezy (1994), la presenta como “las habilidades, destrezas, conocimientos, introspección que se acumula con el tiempo; a cómo las personas luchan por levantarse de la adversidad y afrontar retos”.

En este mismo tenor, Kalwasky y Haz (2003), mencionan que está caracterizada por ser una relación de discordancia entre factores de riesgo y elementos de la conducta o la personalidad.

Gordon (1996), la expone como la “habilidad de crecer, madurar e incrementarla competencia de cara a circunstancias adversas y obstáculos, recurriendo a todos los recursos, tanto personales como ambientales”.

Yates y Luthar (2009) la estructuran como un “proceso dinámico entre factores de riesgo y protección, en el que el individuo es capaz de utilizar sus recursos internos y externos para negociar los desafíos actuales de manera adaptativa”; siendo esta la puerta para el desarrollo de habilidades para futuros desafíos.

Manicci y Bonnano (2009) la conceptualizan cómo una capacidad y en la que existe la posibilidad de “manejar las experiencias difíciles de tal manera que no interfieren con su capacidad para mantener el funcionamiento”.

Para Manciaux et al., (2001), “la resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose al futuro a pesar de sus situaciones difíciles y traumas graves”.

Henderson (2004), define a la resiliencia como la “capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por las experiencias de adversidad”.

Para González-Arratia et al. (2012), “consiste en recuperarse de los conflictos no únicamente dejando que desaparezcan las crisis, sino impulsando los cambios y fortaleciendo las defensas”.

Una visión en diversos niveles de aplicación la plantea Cornejo (2011) al mencionar que es la capacidad de los “individuos, grupos o colectividades para afrontar diferentes tipos de adversidad y haciendo uso de recursos personales y sociales asumir acciones resueltas para lograr éxito, auto o socio realización y transformar dicha realidad”.

Ungar (2006) describe que, ante las adversidades significativas, ya sean psicológicas, ambientales o ambas, la resiliencia humana es la capacidad para lograr el mantenimiento de la salud, incluidas las oportunidades para experimentar sentimientos de bienestar; teniendo en cuenta que la condición de la familia, la comunidad y la cultura del individuo ayudan a proporcionar los recursos necesarios para lograr la adaptación.

Lee y Cranford (2008) abordan este concepto como “la capacidad de los individuos para enfrentarse con éxito a un cambio significativo, adversidad o riesgo.

Leipold y Greve (2009) citan que es “la estabilidad o rápida recuperación de un individuo (o incluso crecimiento) bajo condiciones de adversidad significativa”.

Barcelata (2015) mencionó que es el “constructo supraordenado que incluye la adaptación positiva ante situaciones de estrés y riesgo significativo, e implica la capacidad que tienen las personas para presentar patrones de conducta adaptativa a pesar de la adversidad o situaciones de gran presión y estrés”.

Pooley y Cohen (2010), abordan el concepto desde el ángulo del potencial humano, mencionando que la resiliencia es “el potencial de exhibir ingenio mediante el uso de

recursos internos y externos disponibles en respuesta a diferentes desafíos contextuales y de desarrollo”.

Finalmente puede señalarse que la resiliencia es la capacidad de sobreponerse a las condiciones de estrés que se viven cotidianamente (Gómez-Limón, 2014). En otras palabras, “la resiliencia integra la relación con la formación de un individuo que resiste y se moviliza ante la adversidad” (Monroy et al., 2006).

Todas estas definiciones comparten uno o más de los siguientes elementos: adversidad, proceso y superación de la adversidad. Aportes como los de Ungar (2006), Cornejo (2011), Henderson (2004), González-Arratía (2012), Yates y Luthar (2009), Rutter (1972) o Grotberg (2001) permiten conceptualizar en términos generales a la resiliencia como la capacidad individual o colectiva resultante de manera positiva de un proceso adaptativo a una situación contextual adversa, en la que los recursos personales son utilizados y permiten estar en un nuevo estado de equilibrio.

1.4 Componentes de la Resiliencia Humana

A lo largo del estudio de la resiliencia existen diferentes cualidades, factores o características que son partícipes del proceso de desarrollo de esta en las personas que han sido estudiadas. Es complicado definir una sola categorización que permita englobar los elementos que forman parte de la resiliencia; pero existen dos posturas clave en las que se centra lo explorado por los diversos autores.

En una primera postura a partir del análisis realizado por Aguilar et al. (2019), los componentes se ubican en la cualidad estructural; es decir que toda comprensión de resiliencia los tiene; y en todo ejercicio de la resiliencia están presentes. Estos componentes son:

- **Atribución:** Definida cómo a quien le aplica. Por ejemplo, la resiliencia no es propia de las personas únicamente, puede atribuirse a cualquier organismo desde el nivel individual hasta el grupal.
- **Esencia:** Engloba la perspectiva desde la cual es comprendida. Es decir, lo que puede verse cómo proceso, función, sistema, rasgo o patrón comportamental. Aquí cabe resaltar que es el punto de desencuentro en donde los diversos autores divergen.
- **Condición:** Comprende el origen, el principio generador o el detonante. Entre los diversos elementos de este componente están la adversidad, el estrés, las problemáticas o las situaciones que constituyen exigencias; es decir, los desafíos de la vida.
- **Objetivo:** Es la comprensión del propósito, la función y resultante de la resiliencia; es decir, el para qué del afrontamiento de la situación de crisis. Este componente vuelve un punto de desencuentro entre los diversos autores, ya que señalan que el objetivo puede ser un ajuste, la adaptación, el afrontamiento, la recuperación, el equilibrar, el transformar la realidad, el autorrealizarse o sociorealizarse, el proporcionar recursos o experiencias, adecuar, persistir o resistir. En estas es observado que las orientaciones del fin de la resiliencia tienen un enfoque positivo, es decir, apuntan a regresar al estado anterior o a mejorar; ya sea porque fue superado o enfrentado lo que dio origen a la resiliencia.
- **Recursos:** En este punto son observados los elementos que permiten lograr el objetivo; es decir, con qué se construye el ajuste en nuestro comportamiento. Entre ellos están los recursos personales y sociales; uso de factores internos y externos; combinación de atributos personales y ambientales, familiares, sociales y culturales;

uso de recursos internos y externos; apropiación de la realidad; impulsar cambios y fortalecer defensas.

Una segunda categorización de los componentes que conforman a la resiliencia surge a lo largo de las dos generaciones de estudios en donde se ubicaron primero los elementos esenciales y posteriormente los elementos de aplicabilidad.

La primera generación habla de características que la construyen; mientras que en la segunda son observadas las características de interrelación contextual.

Rodríguez (2009), plantea que en esta primer generación de estudios existía interés en descubrir las cualidades personales que permiten superar la adversidad; transitando en un segundo momento hacia un mayor interés en estudiar los factores externos al individuo.

El mismo autor menciona que todo esto desembocó en el modelo triádico de la resiliencia en donde sus componentes son:

- Ambiente: Es el contexto en donde se encuentra la persona; es decir, el espacio que construye la situación crítica o la posibilidad de desarrollar la fortaleza.
- Fortaleza intrapsíquica: Es la capacidad para el afrontamiento de este ambiente. Conceptualizada como el recurso desde donde es afrontada la crisis.
- Habilidades adquiridas: Es el resultante de las interacción entre el ambiente y la fortaleza intrapsíquica. Es el nuevo estado asumido y llevado a la práctica.

En esta primer generación, al realizar un análisis a profundidad de las conceptualizaciones, se logra integrar los elementos que constituyen una nueva categoría de componentes de la resiliencia y que son los siguientes según Rodríguez (2009):

- Competencia Social: Es establecer más relaciones positivas con los otros.
- Resolución de Problemas: Es la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente, logrando soluciones alternativas para problemas; ya sean cognitivos o sociales.
- Autonomía: Es el sentido de la propia identidad, poder actuar independientemente teniendo el control de algunos elementos del ambiente.
- Sentido de propósito y futuro: Está relacionado con el sentido de autonomía, con la confianza de que se puede tener cierto control sobre el ambiente; es el sentido del futuro.

En la segunda generación de estudios, las diversas conceptualizaciones desembocan en el modelo ecológico de la resiliencia de Bronfenbrenner (1979); en donde es observado mayor grado de interacción entre los componentes y los resultados. Los componentes que se le suman al concepto en esta segunda generación son:

- Adversidad: La circunstancia que se está afrontando. Esta es percibida subjetivamente por la persona; pero se entiende objetivamente por la relación entre factores de riesgo y adaptación negativa; puede ser creada por situaciones de vida estresantes o por factores de riesgo; y puede ser definida objetivamente con instrumentos de medición, o subjetivamente a través de la percepción de cada individuo (Rodríguez, 2009).
- Adaptación Positiva: Es el adecuamiento de manera normal en función de la situación afrontada. Cabe resaltar que generalmente se piensa en cumplir con expectativas sociales; pero esta tiene un enfoque diferente según el contexto y según el género; ya que el concepto de desarrollo normal varía en cada cultura (Rodríguez, 2009).

- Mecanismos protectores: Son los estilos comportamentales que producen a la resiliencia humana. Son los estilos de afrontamiento que protegen y le permiten a la persona reaccionar con un comportamiento adaptado y que están relacionados con las características individuales, un código genético, una historia de vida y una familia (Rodríguez, 2009).

Finalmente, con base en las diversas teorías revisadas, Wolin y Wolin llamaron *pilares de la resiliencia humana*, a la serie de componentes de esta que están en todas las personas que presentan dicha cualidad. Algunos son caracterizados como factores de protección, que “funcionan como amortiguadores del estrés” (Cornejo, 2015); es decir, son factores que permiten adaptarse de mejor manera; mientras que otros son elementos de interacción con el medio.

Los pilares son los siguientes según la recopilación que realiza Cornejo (2015) y en donde retoma lo planteado por Wolin y Wolin; Trujillo; y Hishimoto:

- Autoestima (Factor de Protección): Es el pilar fundamental y base de los demás pilares, porque es una cualidad positiva. Es la “capacidad o actitud interna con que un individuo se relaciona consigo mismo y lo que hace que se perciba dentro del mundo” (Silva y Mejía, 2015).
- Introspección (Factor de Protección): Habilidad de las personas para dar una respuesta centrada en uno mismo de manera honesta. A mayor nivel de autoestima existe mayor introspección.
- Independencia (Factor de Protección): Habilidad para fijar límites personales en relación con los otros; además es la capacidad de mantener distancia emocional y física, y desenvolverse de manera autónoma.

- Capacidad de relacionarse (Factor de Protección): Habilidad de las personas para establecer lazos e intimidad con otras personas, y lograr niveles de sintonía comunicacional.
- Iniciativa (Factor de Protección): Habilidad para emprender cogniciones, afectos y actividades nuevas referentes a situaciones sociales y otras de la realidad.
- Humor (Factor de Protección): Habilidad para descubrir el lado cómico en la tragedia personal y social; además de ser la propensión a generar hilaridad y estados emocionales de alegría y disfrute.
- Creatividad: Capacidad de carácter comunicativo-afectivo que permite la organización de procesos psicológicos que inducen a mostrar nuevos comportamientos de manera original, flexible, fluida y organizada; además, es orientado hacia el descubrimiento nuevo y la solución de problemas.
- Moralidad (Factor de Protección): Es la base de la actuación responsable de los individuos en el marco de las relaciones interpersonales y sociales. La moralidad es sinónimo de ética en el reconocimiento y práctica de comportamientos saludables ajustado a reglas y normas sociales.
- Pensamiento crítico (Factor de Protección): Es un pilar de segundo grado, que consiste en la evaluación objetiva de cualquier asunto que no se ajusta a los parámetros de la realidad existente.
- Capacidad de juego: Es el disfrute espontáneo de la actividad lúdica de manera física, emocional y cognitiva.

- Capacidad de encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza:
Es fundamental tener al menos a alguien a quien confiar los afectos y tener actitudes positivas hacia el futuro.
- Autonomía: Es la autosuficiencia en términos de poder conocer las fortalezas, debilidades y desarrollar los propios recursos y el sentido de identidad de sí mismo y como grupo social, tener capacidad para el autocontrol y el desempeño de comportamientos autorregulados.

Con todo esto es observado que la personalidad resiliente está asociada a perfiles de temperamento y rasgos de carácter como la autonomía, la actitud social positiva y el propio control emocional.

Estos componentes permiten entender a la resiliencia como un proceso multifactorial y con componentes internos y externos; ubicándola como un rasgo de la personalidad compleja.

Es importante mencionar que la presente investigación indaga sobre la capacidad de encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza y el pensamiento crítico como factores clave.

1.5 Dimensiones de la Resiliencia Humana

El concepto de dimensiones se refiere al “aspecto o faceta de algo” (Real Academia Española de la Lengua, 2021); es decir, es el espacio de aplicabilidad; mientras que los componentes son aquellos elementos que desarrollan algo, que lo “componen o entra en la composición de un todo” (Real Academia Española de la Lengua, 2021). En este sentido, al hablar de las dimensiones de la resiliencia humana, se aborda a los espacios en los que esta se desarrolla, o es aplicada.

La postura del Instituto HeartMath (2014), menciona que existen cuatro dimensiones de la resiliencia:

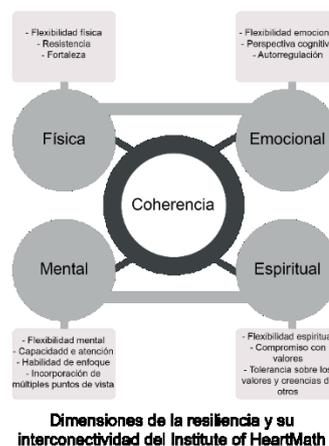
- Dimensión física: Muestra las capacidades del cuerpo.
- Dimensión emocional: Es la capacidad de reconocer los cambios emocionales ya adaptarse a ellos.
- Dimensión espiritual: Es todo lo relacionado a la carga moral y de valores de cada persona.
- Dimensión mental: Es lo relacionado con los procesos psicológicos de atención y concentración.

Si bien no todos se desarrollan de manera igual, todas estas dimensiones se encuentran interconectadas y dan como resultado lo que el autor llama coherencia.

La Figura 1 muestra la conexión entre las diferentes dimensiones de la resiliencia planteadas por el autor.

Figura 1

Dimensiones de la resiliencia y su interconectividad del Institute of HeartMath



Nota. La figura fue adaptada y recuperada por la mostrada en Instituto HeartMath (2014).

Villalobos y Budnik (2018) habla de tres dimensiones: individual, relacional e institucional. En la primera se abordan las circunstancias de cada persona; en donde están los factores como la autoeficacia o el sentido de competencia. En la segunda son analizadas las cualidades presentes en las relaciones. Finalmente, en la tercera son abordadas las condiciones institucionales en donde aparece la resiliencia humana. Esta visión lleva a la reflexión de la dimensión como el ámbito en donde es desarrollada la resiliencia, yendo desde lo individual, pasando por lo social y llegando a lo público.

Una tercer postura, planteada por Oriol (2012), refiere a las condiciones individuales en las que es desarrollada la resiliencia; mencionando que son: “confianza en uno mismo”, que es la sensación de cercanía hacia sí mismo; “coordinación”, que es la capacidad de planificación de la actuación; “autocontrol y compostura”, que es la capacidad de tener un nivel de ansiedad bajo; y “persistencia en el compromiso”, que es la capacidad de mantenerse enfocado en el resultado esperado. Algo que es importante mencionar es que estas dimensiones muestran que el individuo resiliente cree que su actuación puede modificar la situación en que se encuentra, que el esfuerzo persistente merece la pena y que las situaciones peligrosas y los fracasos son inevitables y superables; todo esto sin que se produzcan niveles de ansiedad altos, ni un deseo de rendirse.

Una última categorización de las dimensiones de la resiliencia que es presentada por Kalawsky y Haz, (2003); habla de la existencia de cinco dimensiones de la resiliencia y en donde se les ve cómo las esferas que facilitan la construcción de la adaptación ante la situación adversa o como los resultantes de los eventos y contextos detonantes. Los autores mencionan que son:

- La existencia de redes sociales: Se refiere a los grupos de personas con los que se interactúa de manera positiva.

- Sentido de vida: Es la capacidad para descubrir un sentido y una coherencia en la vida.
- Autoestima positiva: Habla de la concepción que se tiene de uno mismo de manera adecuada; valorándose, confiando en sus capacidades e iniciativa para emprender acciones.
- Presencia de aptitudes y destrezas: Plantean la capacidad de desarrollar sus competencias y confiar en ellas.
- Sentido del humor: Aborda que la persona es capaz de jugar, reír y gozar de las emociones positivas, es capaz de disfrutar de sus experiencias.

Entonces, con estas tres perspectivas se entiende que, las diversas categorías en donde las dimensiones de la resiliencia se ponen en juego, se construyen o se desarrollan; pueden verse desde el ámbito intrapersonal, con el ejercicio de estas dentro del esquema psíquico de la persona; desde el ámbito interpersonal, con la presencia o no de las relaciones y el papel que se juega dentro de los colectivos de personas; y desde el ámbito de los factores de personalidad, con los eventos actitudinales desde donde se construye la resiliencia.

1.6 Tipología de la Resiliencia Humana

En la perspectiva de las ciencias sociales, las diversas fuentes y teorías sobre la resiliencia humana la han catalogado en términos generales como solo una cualidad, que va variando en función de los actores involucrados. Autores como Pereira o McGonigal han construido la idea de generar una categorización de la gran diversidad de tipos de este concepto. A continuación, se describen las tres clasificaciones sobre resiliencia humana que facilitan su comprensión y aplicabilidad.

En primer lugar, existe la categorización que plantea Pereira (2007) en la que existen tres tipos de resiliencia:

- Individual: La define cómo la interacción de procesos individuales, familiares y ambientales; que producen la capacidad de sobreponerse a circunstancias adversas. Es el proceso en cada persona.
- Familiar: La define como la capacidad de una familia para recuperarse de circunstancias adversas y salir de ellas fortalecida y con mayores recursos para afrontar otras dificultades de la vida.
- Social: Se define como la capacidad de una comunidad humana para hacer frente y adaptarse a situaciones de estrés tales como “el cambio social, político, ambiental o económico” (Reef Resilience Network, 2021).

En una segunda categorización se tiene lo propuesto por McGonigal (TED Global, 2012), que habla de cuatro tipos de resiliencia:

- Física: En este tipo de resiliencia se aborda la capacidad de movilidad que tiene una persona. La autora menciona que la capacidad de mantenerse en movimiento; es considerada como un punto clave en el desarrollo de la resiliencia.
- Mental o psicológica: Que se puede definir como la capacidad de mantener el foco en algo en particular.
- Emocional: Se puede definir cómo la capacidad de vivir las emociones y mantenerse enganchado en la reflexión para lo positivo.
- Social: La define como la capacidad de mantenerse en contacto con otros socialmente.

En otra categorización, se tiene lo propuesto por el Instituto de Salud Pública Local de Massachussets (2021); que al hablar de otros tipos de resiliencia mencionan que existen cinco nuevos tipos. Estos son:

- Grupal: Menciona que es la capacidad de un colectivo de personas a afrontar una situación complicada, ya que un evento traumático puede tener efectos muy sustanciales en un grupo más numeroso de persona.
- Familiar: Es el proceso de afrontamiento dentro de la unidad familiar.
- Comunitaria: Es la capacidad colectiva para responder a la adversidad y recuperarse como comunidad.
- Cultural: Es la capacidad de mantener y desarrollar la identidad cultural. Aborda que la cultura impacta en la manera en la que se comunican los sentimientos y se afronta la adversidad; es decir, los antecedentes culturales de una persona pueden influir profundamente en cómo responde a diferentes factores estresantes.
- Organizacional: Esta categoría es la capacidad de un lugar de trabajo para resistir fluctuaciones económicas significativas, riesgos sistémicos o interrupciones al adaptarse, recuperarse o verse afectado.

Estas perspectivas permiten visualizar que existen dos grandes maneras de entender a la resiliencia; por un lado se tiene a aquella que habla del aspecto que construye y por otro lado, la que aborda a las personas que la viven. Aunque en la actualidad se puede ver que hay quienes hablan de los diversos escenarios en donde se desarrolla como los tipos de la resiliencia. Esto abre toda una nueva categoría sobre la tipología de la resiliencia humana.

1.7 Fases de la Resiliencia Humana

La resiliencia como todo proceso humano no surge espontáneamente; requiere de un proceso que la constituya. También cabe resaltar que es un proceso dinámico e interactivo entre la persona, el fenómeno que genera un desequilibrio, los grupos en los que la persona se desenvuelve y el contexto histórico o social. Es decir, es un proceso con un origen multifactorial y con resultantes individuales o sociales.

Para comprender las fases de la resiliencia, hay que recuperar en primer lugar el modelo propuesto por Silbert y que retoma Simpson, (2015); en donde las fases que componen el proceso de construcción de la resiliencia son:

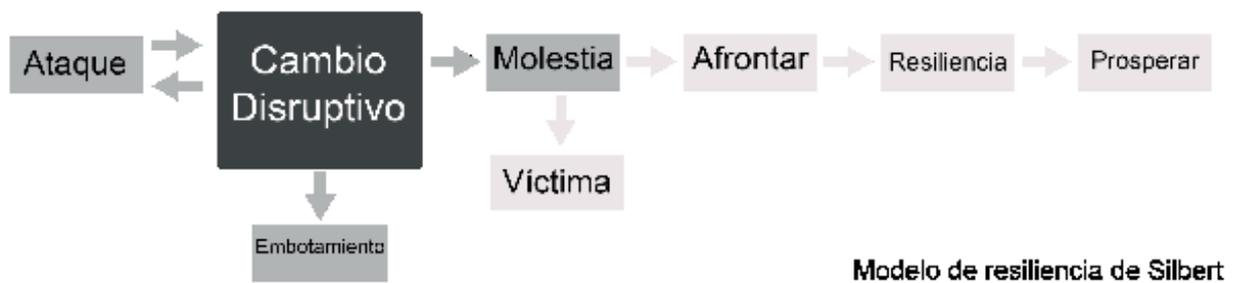
- Cambio Disruptor: Se comprende como el generador del proceso; ya sea por un evento o un contexto que produce la sensación de desequilibrio.
- Ataque: Es la respuesta inmediata que se produce de manera irracional y automática de la persona ante al cambio que constituye la amenaza.
- Embotamiento: Es la pérdida de las cualidades que le permitían a la persona encontrarse en equilibrio.
- Molestia: Es el estado general de malestar producido por el evento amenazante.
- Víctima: Es una sub-fase de la molestia que sucede por el rol que se produce cuando la persona se encuentra sin estrategias ni acciones de afrontamiento necesarias para lidiar con el evento
- Afrontar: Es el comienzo de la transformación de las circunstancias personales y la toma de acción para la búsqueda del estado de bienestar con

base en los recursos personales o sociales que permitan afrontar la adversidad.

- Resiliencia: Es el estado en el que se logró el equilibrio adaptado y en el cual existe un grado de aprendizaje específico ante la situación adversa.
- Prosperidad: Es una sub-fase de la resiliencia en donde se tiene la posibilidad de ver un curso favorable a los hechos y lograr un beneficio de la situación.

La Figura 2 describe de manera gráfica lo expuesto en dicho modelo para la mejor comprensión de este.

Figura 2



Modelo de resiliencia de Silbert adaptado por Simpson.

Nota. La figura fue adaptada y recuperada de la mostrada en Simpson (2015).

Otro modelo de las fases de la resiliencia es el planteado por Richardson y que retomaron Ruíz y López, (2012).

Se trata de un modelo en el que se interrelacionan los elementos detonadores y sus resultantes en diferentes categorías.

El modelo menciona que existen dos elementos, las siguientes fases y sub-fases:

- Elemento 1. Estresores, Adversidades y acontecimientos vitales: Estos son los detonadores que constituyen la base para el desarrollo de la resiliencia humana.
- Elemento 2. Homeostasis biopsicoespiritual: Es el equilibrio generalizado en cual se encuentra la persona.
- Fase 1: Disrupción: Es la ruptura de la homeostasis producida por los estresores, adversidad o acontecimientos vitales. Es la modificación del estado de bienestar por un estado contrario a esta.
- Fase 2: Reintegración: Es el ajuste y adaptación que pretende recuperar ese estado de bienestar en el que la persona se encontraba. Esta puede tener en función de las condiciones en las que se encuentre la persona cuatro variantes que son:
 - Reintegración disfuncional: Es aquella que se da de manera inadecuada. En esta las personas presentan conductas destructivas para ellos mismos o los demás.
 - Reintegración con pérdida: Es aquella en la que el ajuste no logra a llevar a la persona a su estado de homeostasis, pero tampoco implica conductas destructivas. Existe un desajuste que no se equilibra al final por completo.
 - Reintegración Homeostática: Es aquella dónde la persona dejaría pasar la crisis sin pararse mucho a aprender de ella.
 - Reintegración resiliente: Es aquella que experimentar crecimiento a través de las crisis, con resultado de identificación o fortalecimiento de las cualidades resilientes.

En este modelo se entiende que los eventos producen la disrupción y que, a partir de los elementos personales, se tendrá una de las cuatro reintegraciones.

Algo que es de suma importancia mencionar es lo que plantea Villalba (2003), sobre la reintegración resiliente, en donde menciona que “puede ser pospuesta, de modo tal que la primera reacción podría ser otra y con posterioridad el individuo podría experimentar un crecimiento personal como resultado de la crisis vivida”.

Todos los elementos de este modelo se muestran en la Figura 3, que es una adaptación del modelo de Richardson propuesto por Villalba (2003).

La Figura 3 describe de manera gráfica lo expuesto en este modelo para la mejor comprensión de este.

Figura 3

Modelo de resiliencia de Richardson.



Nota. La figura es adaptada y recuperada de la mostrada en Villalba (2003).

En otro modelo planteado por Devanandham y Dinesh (2009), en donde retoman para los sistemas y las organizaciones el proceso de resiliencia del cuerpo, adaptando su uso para el análisis de la resiliencia humana. Este modelo involucra cinco etapas, las cuales son:

- Estado Original: Es el estado en que se encontraba la persona.
- Disrupción: Es el estado en que se enfrenta al evento disruptivo.
- Estado disruptivo: Es el estado en el que se encuentran la persona debido al impacto por la disrupción ocurrida.
- Recuperación: Es el estado en el que la persona exhibe sus herramientas de resiliencia tratando de sobreponerse al impacto de la disrupción.
- Estado recuperado: Es el estado en donde se ve el resultado de la recuperación.

La Figura 4 muestra el proceso de este modelo de manera gráfica.

Figura 4

Modelo de resiliencia de Devanandham y Dinesh



Nota. Esta figura fue adaptada de la planteada por Devanandham y Dinesh

Una perspectiva sumamente completa es la que propone Santana (2019) y en la que incluye los diversos factores en los que se han centrado las investigaciones a lo largo de

años de estudio de este concepto; particularmente en lo planteado por Grotber; Delage; Puig y Rubio; y Madariaga.

En esta propuesta se tienen cuatro pasos dentro del proceso y los demás elementos se encuentran alrededor de todo el proceso.

Los elementos adicionales y que son influyentes en dicho proceso son:

- Choque emocional
- Factores de riesgo y protección
- Pilares de la resiliencia
- Factores externos
- Fuerza interior
- Factores interpersonales
- Personas significativas en el entorno
- Personalidad resiliente
- Fortalezas intrapsíquicas
- Habilidades para la acción
- Competencias de las respuestas amortiguadoras

Cada uno de los elementos adicionales juega un papel clave en cada parte del proceso de resiliencia, el cual se compone de los siguientes pasos

- Identificación del trauma o percepción del fracaso
- Intentos de superación del terror experimentado

- Exigencia para la persona en perseverar al fracaso
- Propensión para proseguir en su realización

Para visualizar de manera adecuada todos elementos del modelo, se muestra la Figura 5 a continuación.

Figura 5

Modelo de resiliencia de Santana



Nota. La figura fue adaptada y recuperada de la mostrada en Santana (2019)

Este modelo de las fases de la resiliencia permite entender de manera general las condiciones mediante las cuales los factores influyentes pueden favorecer o no la construcción de la resiliencia.

Los puntos de encuentro entre todos estos modelos es que existe un evento o contexto generador y a partir de ahí surge la necesidad de transformar la situación en la que uno se encuentra a través del uso de sus recursos psíquicos. Esto es fundamental para comprender cómo es que se construye la resiliencia.

Analizados los modelos que se presentaron, queda la idea de incluir a aquellos modelos que le sumen elementos de comprensión a los momentos previos al detonante de la resiliencia, cómo el modelo transaccional de estrés, que es un modelo que explica la primera fase del ejercicio de la resiliencia; o el modelo del cambio deliberado que aborda los elementos para la construcción del cambio de estado hacia uno con mayor resiliencia y equilibrio, explorando las fases posteriores para el mantenimiento de la resiliencia. Esta inclusión de dichas fases en los modelos actuales es un obligado para comprender este fenómeno de manera global.

1.8 Elementos Relacionados al Concepto de Resiliencia Humana

La resiliencia no se brinda sola; sino que se da cómo el resultante de un evento o una serie de eventos. Por eso es de suma importancia delimitar aquellos elementos que producen a la resiliencia. Para ello se debe de diferenciarlos en tres categorías que son: trauma psíquico, crisis y adversidad. Estas pueden estar presentándose únicamente, en conjunto; por una única ocasión y a lo largo del tiempo. Pueden ser el resultado de factores contextuales o de situaciones individuales. A continuación, se describen a estas categorías ya mencionadas.

1.8.1 Trauma Psíquico. El primero de estos tres elementos que pueden construir a la resiliencia es el trauma psíquico. Este es uno de los eventos en los que la psicología ha centrado su atención desde las primeras escuelas psicológicas, así como en investigaciones recientes. A continuación, se define a profundidad a este elemento.

1.8.1.1 Concepto de Trauma Psíquico. La Organización Mundial de la Salud (2019), en su clasificación Internacional de Enfermedades, décimo primer revisión, menciona que el trauma es “cualquier exposición a una situación estresante de naturaleza excepcionalmente amenazante u horrorizante que probablemente producirá un malestar profundo en la mayoría de las persona”.

Para Figley (1985) son situaciones peligrosas e imprevistas, que abruma los recursos psicológicos, físicos y económicos de las personas y las comunidades; es decir, que producen un estado de desequilibrio en una o en todas las esferas de la vida de una persona o grupo de personas; y pueden ser “de gran intensidad, imprevisibles, infrecuentes y varían en duración de agudos a crónicos”.

Para Saldaña (2011), el trauma es “el resultado de la exposición a un acontecimiento estresante inevitable que sobrepasa los mecanismos de afrontamiento de la persona”.

Estas tres definiciones plasman que esta condición sucede, agotando todos los recursos, particularmente a nivel psicológico, que una persona tiene. Saldaña (2011) complementa diciendo que “todos los sucesos adversos de la vida son susceptibles de producir impacto traumático”. Con estas condiciones, es entendido que el trauma psíquico es resultado de situaciones que “destrozan los sistemas de protección normales que dan a las personas una sensación de control, de conexión y de significado”.

1.8.1.2 Tipos de Trauma Psíquico. A pesar de existir diversas clasificaciones del trauma, hay una que llaman la atención al ser la suma de otras clasificaciones, logrando integrar diversas posturas. Esta visión es la propuesta por Chinchilla (2018); y en donde menciona que existen cuatro tipos básicos de trauma. Estos son:

- Trauma tipo I: Es aquel que se desata por un evento único, repentino y externo. Este evento generalmente no se acompaña de dolor masivo, adormecimiento psíquico, baja autoestima; ni de problemas severos de personalidad que caracterizan al trauma crónico. Sus características fundamentales son la presencia de recuerdos completos de lo ocurrido, análisis de lo que pudiera haber pasado en forma de augurios y percepciones erróneas.

- Trauma tipo II: Son aquellos que se caracterizan por suceder como incidentes críticos; ya que estos son el producto de una exposición repetitiva a eventos traumáticos externos. En estos el primer evento es inesperado; mientras que los subsecuentes crean horror a la anticipación por la recurrencia. Se caracterizan por desarrollar el uso de mecanismos de defensa como la negación, la represión y la disociación. También se caracterizan por tener efectos en la autoestima o vuelta a la agresión a sí mismo; además que la negación, la furia y la tristeza parecen ser casi permanentes.
- Trauma mixto: Este tipo de trauma se produce por un evento único, repentino y externo y que tiene secuelas severas y crónicas. Hay un recuerdo claro del hecho, augurios y distorsiones en la percepción propias del trauma tipo I; así como negación, adormecimiento psíquico, disociación y furia del trauma tipo II. Se observa que este tipo de trauma se asocia con cuadros depresivos secundarios.
- Trauma complejo: Este tipo de trauma surge por la exposición prolongada, repetida y extensa a acontecimientos traumáticos. Genera sentimientos de captura e impotencia. Se caracteriza por experimentarse por un período prolongado; en lugar de sólo la duración de un evento traumático. Este a su vez tiene siete subtipos o categorías en los que los efectos van desde alteraciones en la “regulación de emociones e impulsos”, “alteraciones en la atención o la conciencia”, “somatización”, “alteraciones en la autopercepción”, “alteraciones en la percepción del agresor”, “alteraciones en las relaciones con los demás” o “alteraciones en los sistemas de significado”.

Dentro de su clasificación Chinchilla (2018) menciona que pueden existir otras clasificaciones del trauma como lo son el trauma psicológico relacional, el estrés traumático secundario, el trauma psicosocial y el trauma histórico.

1.8.1.3 Efectos del Trauma Psíquico en la Persona. Los efectos del trauma psíquico son diversos. Particularmente es observado de manera general un “sentimiento de inmenso miedo, de indefensión, de pérdida de control y de amenaza de aniquilación” (Saldaña, 2011). Para Jodar (2019), el trauma quiebra la seguridad y confianza, resquebrajando la sensación de control; obligando a asumir pérdidas y generando un malestar intenso. Finalmente, para Chinchilla (2018), el trauma “conduce al desarrollo de conductas de evitación y bloquea la capacidad para el aprendizaje”. Con esto, los efectos se ubican en todas las esferas de la vida psíquica del sujeto; ya sea lo cognitivo, lo afectivo o lo conductual.

1.8.2 Crisis Emocional. Otra de las palabras asociadas al concepto de resiliencia es Crisis. A continuación, se definen sus elementos y características.

1.8.2.1 Concepto de Crisis Emocional. La palabra crisis procede del sánscrito *skibh*; que significaba cortar, separar, distinguir; posteriormente fue “asimilada por la voz griega *krisis*” que significaba decidir (González-Rivera, 2001). Su uso aparece con Hipócrates quien la usa para determinar el momento en que la enfermedad se transforma para bien o para mal. También el autor plantea que Coromidas la utiliza para hablar de una “mutación grave que sobreviene en una enfermedad, para mejoría o para empeoramiento; siendo él quien le brinda un uso crucial a este término, pues usa esta palabra para referirse al momento decisivo en un asunto de importancia”.

La Real academia española de la Lengua define a la crisis cómo el “cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación, o en la manera en que estos son apreciados”. Con esto, la crisis, vinculada al proceso de resiliencia humana, produce una transformación que vive el sujeto; ya que como dice González-Rivera (2001) “es frecuente asociar la idea de crisis con dificultad, riesgo y peligro. Sin embargo, la esencia del concepto está más próxima a la de cambio crucial, significativo o determinante”. El proceso

de crisis crea la ruptura de la continuidad mental, lo cual es intolerable; y si ocurre debe ser rápidamente reparado.

La Universidad Industrial de Santander (2014), en su Guía de atención a pacientes en crisis emocional, define a la crisis cómo la “reacción conductual, emocional, cognitiva y biológica de una persona ante un evento precipitante, que se constituye en un estado temporal de trastorno, desorganización y de necesidad de ayuda”. Esto quiere decir, que es una situación que desestructura a la persona, la modifica y la obliga transformarse; ya que este desequilibrio en el que la persona se encuentra, es un desajuste interno del individuo y que aparece cuando una persona enfrenta un obstáculo a sus objetivos o expectativas vitales.

Con todo esto se puede dimensionar entonces que la crisis emocional es una respuesta del global del ser humano ante un evento desequilibrante; es decir, “es un conjunto de reacciones físicas, pensamientos y emociones que se presentan ante una situación que nos pone en peligro o que amenaza nuestra integridad” (Secretaría de Educación Pública, 2018). Esto se produce “cuando percibimos que los métodos que utilizamos usualmente para afrontar problemas no son suficientes, por lo que experimentamos inadaptación e insatisfacción” (Gómez, 2020); por lo tanto, la crisis emocional o crisis psicológica sucede cuando el evento traumático desborda la capacidad de la persona para actuar de manera normal (Robles y Jalomo, 2020).

1.8.2.2 Fases de la Crisis Emocional. Cómo proceso, la crisis experimenta cinco fases según Hernández y Gutiérrez (2014). A continuación, se enlistan y describen estas fases:

- **Evento precipitante:** Es el evento que es percibido como amenazante o abrumador, lo que provoca mucho estrés en la víctima. Presenta respuestas como shock o negación.

- **Respuesta desorganizada:** Es la respuesta inicial de la persona, que se traduce en el “intento por reestablecer el significado de la existencia”. En ella se muestran conductas desestructuradas de malestar llegando a la angustia.
- **Explosión:** Esta es la pérdida de control de emociones, pensamientos y comportamientos. En esta etapa se muestran conductas inapropiadas y/o destructivas.
- **Estabilización:** Es el comienzo del ajuste y a adaptación. En esta etapa inicia la aceptación; pero al recordar el evento, se presentan reacciones, aunque no tan extremas como en fases anteriores. En esta etapa se es vulnerable a volver a explotar.
- **Adaptación:** En esta fase se alcanza la conciliación entre el evento y la realidad de la persona. Existe el control de la situación y las perspectivas hacia el futuro.

En otro modelo, que es planteado por Jiménez y Villaroel (2018), se incluyen las fases anteriores, sumándole algunas otras como sub-fases o como fases nuevas. Este modelo enlista cuatro fases y las ordena de la siguiente manera:

- **Evento precipitante:** Es el evento o experiencia que provoca la crisis.
- **Respuesta desorganizada:** En esta fase existe una gran tensión emocional o estrés físico y psicológico. Hay desorientación, confusión y paralización. En esta fase hay que tener en cuenta que las personas pueden reaccionar de tres maneras:
 - **Explosión:** La persona pierde el control de sus emociones y pensamientos. Hay una reacción emocional de impacto que incluye llanto o gritos.

- Negación o bloqueo del impacto: La persona hace esfuerzos para evitar pensamientos que le recuerden su problema o actúa tal y como si el evento no hubiera pasado.
- Intrusión: Se caracteriza por la invasión de pensamientos e imágenes que permiten, en algún momento, encontrarle sentido a la experiencia.
- Estabilización: En esta etapa la persona comienza el regreso a su calma, a recuperar el control de sus emociones, pensamientos y comportamientos. Esto se da en dos sub-fases que le facilita a la persona manejar la situación.

Estas son:

- Penetración: Constituye la fase en la cual se llega al proceso de identificar y expresar los sentimientos, pensamientos e imágenes de la experiencia de crisis. Algunas personas pueden llegar a ella por sí solas, otras requieren de ayuda externa.
- Consumación: Permite la integración de la experiencia dentro de la vida personal. Se establece el potencial positivo de la situación de crisis.
- Adaptación: La persona recobra sus fuerzas y retoma el control de su vida.

Estos dos modelos permiten reconocer que es la crisis lo que comienza la construcción de la resiliencia, siendo las dos últimas fases en ambos modelos, los primeros pasos para la construcción de esta.

1.8.2.3 Tipos de Crisis Emocional. Hernández y Gutiérrez (2014), proponen la existencia de dos tipos de crisis que se afrontan. Estas crisis son:

- Choque emocional: Una vez que se afronta el evento, la respuesta incapacita a los mecanismos de enfrentamiento con los que cuenta la persona. Esto

genera que la persona no pueda asimilar el impacto, lo que la ubica en un estado de parálisis.

- Agotamiento emocional: En este tipo, la persona pudo manejar la situación crítica o de emergencia por un periodo prolongado, pero llega a un punto de agotamiento, en el cual no tiene más fuerza para enfrentar la situación y su estructura de enfrentamiento casi se desintegra.

Para Osorio (2017); la crisis puede ser de dos tipos:

- Circunstanciales: Son aquellas que “son inesperadas, accidentales y dependen sobre todo de factores ambientales” (Robles y Jalomo, 2020).
- Crisis del Ciclo Vital o del Desarrollo: Son aquellas que se cumplen en la transición de una etapa de la vida a otra. Están implicadas en el proceso de desarrollo mismo de cualquier persona. Robles y Jalomo, (2020) complementan mencionando que “son más predecibles y sobrevienen cuando una persona va cumpliendo etapas en su vida, desde la niñez a la senectud” y pueden ser: “crisis del nacimiento e infancia”, “crisis de la pubertad y adolescencia”, “crisis de la primera juventud”, “crisis de la edad media de la vida” y “crisis de la tercera edad”.

1.8.2.4 Efectos de la Crisis Emocional en la Persona. Dentro de los efectos que se han observado en las personas, se tiene lo planteado por Dzib, (2013); y en donde existen una serie de consecuencias provocadas por la crisis en la persona. Estas se categorizan en cinco dimensiones:

- Conductual: Se refiere a las actividades y conductas manifiestas, tales como patrones de trabajo, descanso, ejercicio, dieta, comportamiento sexual, hábitos de sueño, uso de drogas y tabaco.

- **Afectiva:** Se refiere a las emociones sentidas con más frecuencia, presencia de ansiedad, ira, alegría, depresión, temor, culpa, etc.
- **Somática:** Se relaciona con el funcionamiento físico general, salud, enfermedades relevantes actuales y pasadas; dolores de cabeza, malestares estomacales, el estado general de relajación-tensión y sensibilidad sensorial.
- **Interpersonal:** Se refiere a las relaciones con otras personas, familias, compañeros de trabajo, vecinos, número de amigos, frecuencia del contacto con ellos y con los conocidos; es decir, las habilidades sociales.
- **Cognitivo:** Se refiere a las creencias, pensamientos, expectativas, recuerdos, ideas e imágenes incómodas y recurrentes; así como a las metas.

El mismo Dzib, (2013) enlista estas consecuencias en los siguientes estados afectivos, en donde ubica los sentimientos que se pueden presentar como consecuencia de la crisis. Estos estados son:

- Sentimientos de cansancio y/o impotencia.
- Sentimientos de desamparo y/o insatisfacción.
- Sentimientos de inadecuación y/o descontento.
- Sentimientos de ofuscación y/o confusión.
- Síntomas físicos de estrés.
- Sensaciones y síntomas de ansiedad.
- Desorganización del rendimiento y funcionamiento de las relaciones laborales.

- Desorganización de las relaciones familiares.
- Desorganización del funcionamiento de las relaciones sociales.
- Tendencia a la visión de túnel y la obsesión.
- Dificultades de concentración con pensamiento inestable.

Todos estos estados y dimensiones, permiten comprender el impacto que la crisis tiene en la persona y con ello, comprender cual es el origen de la resiliencia como proceso humano.

1.8.3 Adversidad. El término más común cuando se trata de conceptualizar a la resiliencia es el de adversidad. Casi todas las definiciones a lo largo de la historia de la resiliencia, ubican a la adversidad como el enemigo, el detonador o el evento que produce a esta. En este sentido, es de vital importancia definir de que se trata este concepto, para entender el objetivo de la resiliencia humana.

1.8.3.1 Concepto de Adversidad. La Real Academia Española de Lengua (2021), define a la adversidad cómo la “situación desgraciada en que se encuentra alguien”. Esta palabra proviene del latín *adversitas* que significa antagonismo. En este sentido, la adversidad es aquello que se contrapone al equilibrio de la persona.

Para García-Castillo et al. (2016) la adversidad se entiende “como una amenaza o riesgo al desarrollo de la persona; en donde se debe de concretar la naturaleza del riesgo”.

Algo relevante por mencionar, es que la adversidad se compone de una o varias “circunstancias estresantes con eficacia traumática y que presenta manifestaciones clínicas de la vulnerabilidad” (Zuckerfeld y Zuckerfeld, 2017).

1.8.3.2 Efectos de la Adversidad en la Persona. Los resultantes de la adversidad son muy variados, pero en términos generales se ve que “las experiencias adversas que

provocan un estado personal de crisis existencial” (García, 2016). Esto puede estar relacionado con la presencia de “ansiedad, depresión, sentimientos de frustración y autocompasión” (Santamaría, 2016).

También se ve que “los efectos sufridos por la adversidad pueden caer en el proceso del desequilibrio emocional además de una limitación en su desarrollo socioeconómico, educativo y cultural” (Trujillo y Barrón, 213).

Entonces se puede ubicar a los efectos en dos ámbitos: lo cognitivo y lo afectivo; además de encontrarse en factores personales; así como en factores económicos y socioculturales.

1.8.3.3 Tipos de Adversidad. García-Castillo et al. (2016) mencionan que existen dos tipos de adversidades: reales y subjetivas. Las adversidades reales, son aquellas que se pueden comprender con valores objetivos a partir de indicar el nivel de vulnerabilidad para una situación determinada.

Por otro lado, las adversidades subjetivas son aquellas que se construyen desde las creencias y percepciones de la personas, siendo más variables.

2. Función de la Resiliencia ante el Trauma, la Crisis Emocional y la Adversidad

Entendiendo entonces que la resiliencia es la capacidad de sobreponerse ante la adversidad, es de importancia definir cuál es la función que tiene para la persona el desarrollo de esta como mecanismo psicológico. En este apartado se explicarán cuáles son las funciones de la resiliencia para el afrontamiento del trauma, las crisis o las adversidades.

2.1 Respuesta Resiliente y sus Tipos

Para poder definir la respuesta resiliente hay que mencionar que esta cualidad no se trata de un evento aislado, sino que es la suma de factores contextuales, históricos y personales que se ajustan y moldean para dar como resultado una respuesta resiliente ante

un evento en particular. También es importante mencionar que “es considerable la evidencia de que la personalidad puede influir en la resiliencia” (González-Arratia y Valdez, 2011); por lo tanto, la respuesta es un estilo de comportamiento en un momento determinado.

El primer estudio que habló de la personalidad cómo detonador de la resiliencia se encuentra en Fernández y Crespo, (2011); donde usan a la resiliencia humana para explicar cómo algunas personas pueden resistir el estrés con mayor éxito.

A esto le llamaron *personalidad resistente o hardiness*; ya que descubrieron que “hay diferencias estructurales de personalidad que conllevan a que, en determinadas situaciones, unos individuos enfermen y otros no; y tales diferencias constituyen la personalidad resistente” (Fernández y Crespo, 2011).

Por lo tanto, esta condición de resistencia en la personalidad es un elemento crucial dentro de la personalidad, que marca un determinado patrón de actitudes y comportamientos que mejoran la resiliencia del sujeto ante situaciones potencialmente estresantes (Fernández y Crespo, 2011).

Un modelo de respuestas resilientes que se plantea de manera práctica es el propuesto por Grotberg (2001), quien plantea que “la secuenciación práctica del proceso de resiliencia”, tiene los siguientes pasos prácticos:

- Promoción de factores resilientes.
- Compromiso con el comportamiento resiliente.
 - Identificar la adversidad.
 - Seleccionar el nivel y la clase de respuesta apropiada.
- Valoración de los resultados de resiliencia.
 - Aprender de la experiencia.

- Estimar el impacto sobre otros.
- Reconocer un incremento del sentido de bienestar y de mejora de la calidad de vida.

En el modelo de Grotberg, (2001); la autora expone cuatro expresiones resilientes basadas en un modelo de verbalizaciones: “Yo soy”, “Yo tengo”, “Yo puedo” y “Yo estoy” (Martínez, 2016). Estas cuatro expresiones desarrollan la comprensión de qué actitudes son necesarias para favorecer la capacidad para enfrentarse a las adversidades (Mateu et al., 2009); determinando que habilidades personales se necesitan para lograr la respuesta resiliente en el evento que se está viviendo.

El modelo de Henderson y Milstein (2003) habla que la respuesta resiliente en los niños se construye en seis pasos:

- Enriquecer los vínculos
- Fijar límites claros y firmes
- Enseñar habilidades para la vida
- Brindar afecto y apoyo
- Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas para que éstas sean motivadoras y eficaces
- Brindar oportunidades de participación significativa

Si bien este modelo se encuentra diseñado específicamente para la enseñanza, abre el abanico de posibilidades desde el ejercicio personal.

Finalmente, Perea y de la Fuente (2016) plantean las ocho cualidades de la persona resiliente. Estos ocho atributos son:

- Autoconocimiento y autoestima
- Empatía
- Autonomía
- Afrontamiento de la Adversidad
- Conciencia del presente
- Flexibilidad
- Sociabilidad
- Tolerancia a la frustración e incertidumbre

Estos atributos abordan el desarrollo de una personalidad resiliente antes, durante o posterior algún evento detonante de la resiliencia; es decir, que pueden ser predictores o modelos de respuesta particulares ante los estímulos generadores de resiliencia.

Todos estos modelos permiten entender que las personas resilientes son aquellas que “al estar insertos en una situación de adversidad, es decir, al estar expuestos a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente” (Martínez, 2016).

2.2 Factores Detonantes para la Resiliencia Humana

La personalidad cómo ya se planteó puede ser un predictor de la resiliencia humana de manera clara; pero también existen factores que pueden propiciar a la resiliencia de manera directa. En este sentido, los doce pilares de la resiliencia en conjunto con los factores de protección serán los elementos que la detonan.

Los factores de protección son aquellos que disminuyen los efectos negativos de la exposición a los riesgos; permitiendo que la persona utilice sus recursos internos y externos para adaptarse a la situación” (Aguiar y Acle, 2012).

Estos factores Aguiar y Acle (2012) los clasifican en:

- Factores personales: Autoestima, convivencia positiva, asertividad, altruismo, flexibilidad de pensamiento, creatividad, autocontrol emocional, independencia, confianza en sí mismo, sentimiento de autoeficacia y autovalía, optimismo, locus de control interno, iniciativa, moralidad y sentido del humor.
- Factores familiares: Tienen que ver con el apoyo y comprensión que se les proporciona a los integrantes de una familia, así como también requiere de la presencia de un ambiente de estabilidad emocional.
- Factores sociales: Establecer relaciones sociales de calidad, el involucramiento con organizaciones prosociales, vecindarios organizados, bibliotecas, centros de recreación y cuidados de salud.

Otra clasificación de estos factores menciona a los doce pilares de la resiliencia humana. Estos son la serie de componentes que se encuentran en todas las personas que presentan resiliencia humana. Pueden ser también un factor de protección o no; y funcionan como el detonante principal de la resiliencia humana. A continuación, se enlistan retomando lo planteado por Cornejo (2015). Estos pilares son:

- Autoestima (Factor de Protección)
- Introspección (Factor de Protección)
- Independencia (Factor de Protección)
- Capacidad de relacionarse (Factor de Protección)
- Iniciativa (Factor de Protección)

- Humor (Factor de Protección)
- Creatividad
- Moralidad (Factor de Protección)
- Pensamiento crítico (Factor de Protección)
- Capacidad de juego
- Capacidad de encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza
- Autonomía

Polo (2009), define a los factores protectores cómo “las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables”. La autora los clasifica de la siguiente manera:

- Aspectos individuales: alta autoestima, seguridad en sí mismo, facilidad para comunicarse, empatía, locus de control interno, optimismo, fortaleza personal, afrontamiento positivo, resolución de problemas, autonomía, competencia cognitiva, demostración de sus emociones.
- Aspectos familiares: vínculos afectivos, reconocimiento de esfuerzos y logros.
- Aspectos sociales: redes informales de apoyo, grupo de pares, deportes, escuela, comunidad.

Según Carretero, (2010) “los principales factores predictores de resiliencia” son:

- Habilidades cognitivas, de atención y de resolución de problemas.
- Reguladores efectivos de emociones y atención.
- Autoestima y autoeficacia percibida como positivas.
- Esperanza.
- Afiliaciones religiosas.

- Aptitudes valoradas por la sociedad.
- Amistades adaptadas.
- Ventajas socioeconómicas.
- Escolarización efectiva.
- Comunidad o contexto favorecedores (centros sociales, escuela, centros juveniles, etc.).

En todas estas clasificaciones existen tres áreas en las que se involucran los factores en mayor o menor medida; “lo personal”, “lo familiar” y “lo social”. Estas tres áreas componen los escenarios en donde las conductas se construyen, para tener una respuesta resiliente acorde al evento detonante.

2.3. Factores Inhibidores de la Resiliencia Humana

Contrario a los factores detonantes, se tiene a aquellos que pueden limitar la propensión hacia la resiliencia. A estos se les ha nombrado cómo factores de riesgo; y estos tienen la posibilidad de inhibir la aparición de la resiliencia o de generar un resultado negativo. Aguiar y Acle, (2012), los definen cómo aquellos que “aumenta la posibilidad de que un problema de comportamiento aparezca posteriormente. Aunque la presencia de un factor de riesgo no garantiza un resultado negativo, aumenta la probabilidad de que ocurra.

Por su parte, Polo (2009), menciona que son “cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud”. Además, menciona a aquellos factores de riesgo que pueden observarse en las personas y pueden ser: “baja autoestima”, “conductas de riesgo”, situación familiar irregular”, “silencio”, “comunicación deficiente”, “aislamiento”, “pobres vínculos”, “proyecto de vida débil”, “pertenencia a un grupo de riesgo” o “atribuir los resultados obtenidos a fuerzas externas”.

Donas (2001) divide estos factores de riesgo en dos categorías; nombrándolos en:

- Factores de riesgo de amplio espectro: Pueden ser “familia con pobres vínculos entre sus miembros”; “violencia intrafamiliar”; “baja autoestima”; “pertenecer a un grupo con conductas de riesgo”; “deserción escolar”; “proyecto de vida débil”; “locus de control externo” y “bajo nivel de resiliencia”.
- Factores o conductas de riesgo que son específicos para un daño: Pueden ser “presentar conductas que no prevean la seguridad personal”, “estar en contacto o ser partícipes de situaciones de violencia”, “tener contacto con personas con características de riesgo”; “consumo de drogas”, “ingesta excesiva de calorías” o la depresión.

Los factores de riesgo pueden catalogarse como las causas de la inhibición de la resiliencia humana en cualquier circunstancia y para cualquier persona (Llobet, Pawlowicz, y Gaillar, 2002).

2.4 Impacto del Trauma, la Crisis y/o la Adversidad en la Resiliencia Humana

Los eventos de trauma, crisis y/o adversidad constituyen el origen de la resiliencia. Cómo se planteó anteriormente en los modelos de su desarrollo, se necesita de estos eventos para comenzar a utilizar o interactuar con aquellos factores detonantes. El impacto de todos estos eventos comienza en el momento en que la persona se ve involucrada o interactuando con ellos; pero que puede culminar o no en el desarrollo de la resiliencia.

Lamas y Murrugarra (2005) menciona que “las personas resilientes conciben y afrontan la vida de un modo más optimista, entusiasta y enérgico, son personas curiosas y abiertas a nuevas experiencias caracterizadas por altos niveles de emocionalidad positiva”; es decir, el impacto de los detonadores, con base en sus características, facilitó la construcción de la resiliencia; por el contrario, “adultos que cuando niños experimentaron

más adversidad son también los que tienen mayores probabilidades de experimentar problemas de salud, como alcoholismo, depresión, enfermedades cardíacas y diabetes” (Harvard University, 2021). Esto determina que el grado, intensidad y frecuencia de los factores inhibidores, en conjunción con factores personales, puede evitar la construcción de la resiliencia humana.

Existen muchos elementos que se encuentran en juego y el impacto de los factores detonantes puede tener variaciones de respuesta. Por ejemplo, “la percepción de los sucesos de vida presenta variaciones en función de la edad y el sexo las cuales están matizadas por la cultura, la educación y los contextos sociales” (Ciairano, et al., 2009); también se ha visto que las condiciones sociales, pueden activar la resiliencia; mientras que las condiciones socioculturales pueden generar mecanismos más apegados a respuestas negativas hacia esta (Walsh, 2004).

Con esto se plantea que los eventos de trauma, crisis y/o adversidad juegan ese doble papel; ya sea cómo detonantes de la resiliencia, con base en características favorables; o cómo inhibidores, si es que se conjugan los factores de riesgo, con la temporalidad, la intensidad, el contexto o la presencia de características que limiten el desarrollo resiliente.

3. El efecto de la Resiliencia Humana en el Trauma, la Crisis y/o la Adversidad

El efecto de la resiliencia se da en diversos escenarios; por ejemplo, Asensio et al. (2017) hablan de que el impacto se puede ver en dos condiciones particulares: “la salud física y la salud mental”. En la primer condición, mencionan que la resiliencia disminuye el grado de infarto cardíaco, se correlaciona negativamente con la reactividad cardiovascular; en los pacientes con enfermedad coronaria se logran niveles de colesterol más bajos y un mejor rendimiento físico; para las personas con lesión medular se presenta una menor sintomatología depresiva y una mayor aceptación de su discapacidad; en las personas con diabetes influye en el control glucémico; mientras que en pacientes con

cáncer, el afrontamiento y la resiliencia humana tenían una relación positiva con la calidad de vida.

En el caso contrario, malas prácticas en el autocuidado se relacionan con una baja resiliencia, además de generar un impacto negativo en la capacidad para gestionar el tratamiento y los hábitos de vida saludables (Asensio et al., 2017).

Con respecto a los efectos en la salud mental y la resiliencia, Asensio et al. (2017) plantean lo siguiente:

La alta resiliencia se encuentra significativamente relacionada con los niveles más bajos de trastornos psicológicos, con una mayor calidad de vida percibida en la salud física, salud mental, y los dominios generales de funcionamiento, con creencias personales más positivas con respecto a la benevolencia del mundo y la gente, la autoestima, y la aleatoriedad de los acontecimientos de la vida, y con creencia reducida en la capacidad de control de los acontecimientos de la vida. (p. 236)

Es importante mencionar que los niveles de salud psicológica y de vulnerabilidad están influenciados por diferentes niveles de resiliencia que involucran a la autoestima, la tolerancia del afecto negativo, el control y la espiritualidad; ya que presentar rasgos resilientes ayuda a conocer cómo hacerles frente a eventos emocionales negativos (Magallón y García, 2017).

Esto ubica a la resiliencia cómo un factor determinante en la salud física y mental.

Arango (2005), categoriza en cuatro esferas el impacto de la resiliencia. Estas son:

- Competencia social: En esta esfera se ve que las personas responden al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas; además, son activos, flexibles y adaptables.

- Resolución de problemas: En esta esfera se observa la capacidad para resolver problemas; esto incluye la habilidad para pensar de manera abstracta, reflexiva y flexible, para intentar soluciones nuevas a problemas tanto cognitivos como sociales.
- Autonomía: Involucra a la habilidad para poder actuar independientemente y tener el control de algunos factores del entorno. Esta esfera ayuda a separarse de lo disfuncional y ponerse psicológicamente lejos de las situaciones de riesgo.
- Sentido de propósito y de futuro: En esta entran varias cualidades como factores protectores; y entre las que se encuentran expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de estos, motivación para los logros, fe en un futuro mejor, y sentido de la anticipación y de la coherencia.

3.1 Estadísticas Relevantes sobre la Resiliencia y su Relación con el Trauma, la Crisis y/o la Adversidad

Uno de los primeros estudios sobre la resiliencia, fue el llevado a cabo por Werner y Smith, en donde estudiaron a 698 niños nacidos en Hawái en condiciones muy desfavorables. En este estudio, que se llevó de manera longitudinal durante casi treinta años, se encontró que “el 80% de estos niños había evolucionado positivamente, convirtiéndose en adultos competentes y bien integrados” (Vinaccia y Moreno, 2007).

Vinaccia, y Moreno (2007), hablan también de un estudio en el que se analizaron a 1200 niños colombianos en todas las regiones de dicho país. En este estudio se evaluaron “los factores que favorecen una respuesta sana y adaptativa frente a los factores adversos de la pobreza”. Los resultados mostraron que en 80% de los casos esos factores brindaban una protección alta entre los encuestados.

Jiménez (2018) presenta una investigación que realizó con 156 adolescentes y jóvenes del Perú. En esta se encontró que el 62.4% de los participantes muestran un nivel medio y alto de resiliencia.

Cardozo y Alderete, (2009) realizaron una investigación en donde tuvieron como objetivo detectar las “variables individuales y sociales que contribuyen al fortalecimiento del proceso de resiliencia en 210 adolescentes de ambos sexos de un nivel socioeconómico bajo, residentes en la ciudad de Córdoba, Argentina”. En esta investigación encontraron que el 19% de los jóvenes que vivieron situaciones altamente conflictivas y vinculados a un entorno socioeconómico precario manifiestan competencias sociales y de adaptación positiva.

En el ámbito nacional, González-Arratia et al., (2008), realizaron una investigación con el propósito de estudiar los factores de la resiliencia presentes en “200 estudiantes entre 14 y 18 años, de ambos sexos y de los niveles de secundaria y preparatoria”. Los resultados mostraron que hay mayor nivel de resiliencia en hombres cuando la característica destacada es la independencia; mientras que las mujeres presentan mayor resiliencia si estas cuentan con apoyo exterior significativo.

González-Arratia y Valdez, (2013), mencionan que los niveles de resiliencia “no están relacionados directamente a los tramos de edad”; aunque si definen que la resiliencia humana pareciera que va decrementándose con el paso de la edad.

Por su parte la Coordinación Nacional de Protección Civil (2015), en su estudio a nivel nacional para generar un índice nacional de resiliencia, menciona a los estados y municipios menos y más resilientes del país. En esta investigación “Chiapas”, “Nayarit”, “Oaxaca” y “Durango” son los estados que concentran el mayor número de “personas con el nivel más bajo de resiliencia; mientras que los estados con mayor resiliencia son “Ciudad de México”, “Hidalgo”, “Nuevo León”, “Querétaro”, “Chihuahua”, “Tlaxcala”, “Baja California” y Sonora”. En este estudio los datos arrojan que los indicadores de resiliencia Muy Alta y Alta

se concentran en la zona norte, el Bajío y la zona metropolitana del Valle de México; mientras que las zonas con nivel de resiliencia Medio, Bajo y Muy Bajo se concentran en el sur del país.

Un estudio más reciente realizado por Pérez, (2020), en colaboración con la plataforma Psico.mx; y en el que se trataba de demostrar que tan resilientes eran los mexicanos; con una muestra de 3000 participantes, demostró que el porcentaje de resiliencia era del 65.01%. Sumado a esto y comparativamente con Latinoamérica, México ocupa el tercer lugar en cuanto a resiliencia superado por Chile y Colombia.

4. La Evaluación de la Resiliencia

Las diferentes posturas de investigación de la resiliencia abrieron la posibilidad de evaluarla en función de los diversos modelos generando múltiples y numerosas pruebas que miden este constructo; pero también existen diversos modos y planteamientos de estrategias para su medición.

Salgado, (2005) habla de los métodos de medición e instrumentos psicológicos. Dentro de los métodos los categoriza y subcategoriza en los siguientes elementos:

- **Medición de adversidad:** A través de este tipo de medición es posible distinguir tres formas diferentes de medir la adversidad o el riesgo. Esta categoría puede medirse a partir de las siguientes estrategias:
 - **Medición de riesgo a través de múltiples factores:** Es una escala de eventos de vida negativos donde el individuo debe especificar aquellos eventos que han estado presentes.
 - **Situaciones de vida específica:** En este tipo de análisis, la naturaleza del riesgo está determinada por aquello que la sociedad, los

individuos o los investigadores han considerado una situación de vida estresante.

- Constelación de múltiples riesgos: Este tipo de análisis considera la interacción entre los factores provenientes de los niveles: Social, comunitario, familiar e individual simultáneamente y cómo esta interacción influencia el desarrollo humano y la superación de la adversidad.
- Medición de adaptación positiva: En este tipo de análisis las estrategias son similares a las utilizadas para medir la adversidad, lo que cambia es la forma en que se operacionaliza el constructo. Esta categoría puede medirse a partir de las siguientes estrategias:
 - Adaptación según factores múltiples: Este tipo de análisis mide la adaptación en base al logro de metas de acuerdo con la etapa del desarrollo de la persona.
 - Ausencia de desajuste: Este tipo de medición se utiliza en investigaciones de resiliencia en personas con serios riesgos de psicopatología. Los instrumentos utilizados son generalmente cuestionarios clínicos para identificar desórdenes psiquiátricos.
 - Constelación de adaptación: Este tipo de análisis está basado en diferentes conductas o tipos de adaptación. Los índices elegidos tienen directa relación con el modelo teórico, que generalmente se basan en teorías del desarrollo.
- Medición del proceso de resiliencia: Este grupo de modelos se refiere a la unión crítica entre adversidad y adaptación positiva. Esta categoría puede medirse a partir de las siguientes estrategias:

- Modelos basados en variables: Este tipo de análisis indaga las conexiones entre variables de riesgo o adversidad, resultados esperados y factores protectores que pueden compensar o proteger de los efectos del riesgo. Este modelo permite replicar aquellos patrones o interacciones que demostraron ser exitosos en la adaptación resiliente.
- Modelo basado en individuos: En este tipo de análisis se compara individuos a lo largo del tiempo. Con esto pretende dar respuesta a que interacciones entre factores que ocurren en forma natural y plantear hipótesis respecto a qué fue lo que causó la diferencia en el resultado de la adaptación.

Salgado (2005) también enlista una serie de pruebas y escalas psicométricas que miden a la resiliencia. Estas son las siguientes:

- Cuestionario de Perfil de vida del estudiante: Elaborado por el Search Institute en 1989. Consta de 156 ítems y a través de las actitudes comportamentales mide: 8 principales características, 8 indicadores para continuar siendo exitoso, 5 déficits en el desarrollo y 24 conductas de riesgo.
- Escala de Resiliencia: Elaborada por Jew en 1992. Permite determinar el nivel de un individuo en tres facetas de la resiliencia: Optimismo, Adquisición de la habilidad y Riesgo tomado.
- Escala de Resiliencia (ER): Elaborada por Wagnild y Young en 1993. Tiene el propósito de identificar el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo. Consta de 25 reactivos y “está conformada por dos factores, cada uno de los cuales refleja la definición teórica de resiliencia”.

- Inventario de Factores Protectores de Baruth (BPFI): Elaborada por Baruth y Carroll en 2002. Este Inventario fue desarrollado para identificar la presencia de la resiliencia en individuos y mide las incidencias de cuatro factores protectores primarios: Personalidad Adaptable, Ambiente de apoyo, Estresores menores y Compensación de Experiencias.
- Escala de Resiliencia Adolescente: Oshio et al. (2002) construyeron esta escala que analiza la Resiliencia en tres factores: Búsqueda de Novedad, Regulación Emocional y Orientación Futura Positiva.
- Entrevista Social de Competencia (SCI): Elaborada por Ewart et al. (2002). Esta prueba se basa en un estresor social de 10 minutos que evalúa las respuestas fisiológicas y socioemocionales de un problema de la vida diaria. Permite la evaluación segura y válida de los componentes de la competencia social.

Ospina Muñoz (2007) clasifica la manera de evaluar la resiliencia en tres grandes grupos: “pruebas proyectivas”, “pruebas psicométricas” y “pruebas de imagenología”. En la primer categoría menciona que al tratarse de condiciones íntimamente ligadas a los deseos y anhelos no siempre resulta accesible al conocimiento y por ello debe ser deducida implícitamente; debido a esto, se hacen necesarios instrumentos de medición que combinen tanto aspectos objetivos como indirectos o proyectados.

Dentro de la segunda categoría menciona que Las pruebas psicométricas más destacadas sobre resiliencia son:

- Dispositional Resilience Scale: Elaborada por Bartone et al. (1989). Se usa para medir estilos de personalidad resiliente; constructo referido al compromiso, el control y cambios desafiantes.

- My Child's Friendships Scale: Elaborada por Doll (1993). Consta de 20 ítems y evalúa cuatro competencias para las relaciones interpersonales: frecuencia de la interacción social, habilidad para resolver pequeñas discordias, frecuencia de conductas prosociales y habilidad para resolver conflictos con pares.
- Adolescent Resiliency Belief System: Elaborada por Jew y Green en 1995. Se compone de 21 ítems en forma de escala tipo Likert en las que evalúa afirmaciones positivas sobre creencias optimistas de los estudiantes.
- The Individual Protective Factors Index: Elaborada por Sprinter y Philips en 1995. Esta escala contiene 10 subescalas que evalúan factores protectores.
- Communities that Care Youth: Elaborada por Pollar et al. en 1996. Esta prueba "consta de 8 subescalas para observar factores protectores".
- Ego Resiliency Scale: Elaborada por Block y Kremen en 1996. Está compuesta por una escala tipo Likert de 14 ítems. Mide cómo una persona con un "yo resiliente" tiende a ser recursivo y adaptado cuando enfrenta nuevas situaciones; más competente y tranquilo en las relaciones interpersonales y usa adecuadamente las emociones para obtener significados positivos de las situaciones estresantes.
- The Healthy Kids Resilience Assessment: Elaborada por Constantine, Bernard y Díaz en 1999. Se construyó a partir de una amplia revisión teórica sobre resiliencia. Evalúa 6 subescalas, tres referidas a factores externos y tres a factores internos sistemáticamente referenciados en la literatura como altamente asociados con resultados positivos y protección ante los riesgos de salud que corren los adolescentes.

- Resiliency Scale for Adolescents:, Elaborada por Jew et al. en 1999. Tiene 35 ítems, basados en 12 habilidades y capacidades que contribuyen a la disminución de la vulnerabilidad al estrés en niños. Contienen tres subescalas relacionadas con orientación hacia el futuro, adquisición de habilidades y toma de independencia y riesgo.
- Resilience Profile for Students with Disabilities: Elaborada por Perry y Bard en 2000. Está basada en la Escala de Afrontamiento a Discapacidad, elaborada por los mismos autores en 1992. Mide cinco subdominios: solución del problema de discapacidad, habilidades sociales, problemas sociales, sensación de impotencia y competencias orientadas a factores resilientes. Se usa para valorar las necesidades de escolares urbanos con discapacidad.
- The Resilience Assessment of Exceptional Students: Elaborada por Perry y Bard en el 2001. Mide 3 dominios de resiliencia: conocimiento de la excepcionalidad, planeación de las necesidades y pensamiento alternativo para resolver los problemas relacionados con la excepcionalidad y para la conducta resiliente cuatro factores: planeación/actividad, autoeficacia/locus de control, relaciones positivas con pares y relaciones positivas con adultos. Se considera una escala pertinente en actividades diagnósticas, intervenciones e investigaciones con escolares excepcionales, quienes con frecuencia presentan problemas de adaptación.
- The Brief Resilient Doping Scale: Elaborada por Siclair y Wallston en 2004. Usa ítems para la medición de la resiliencia, la tenacidad, el optimismo, la creatividad, una perspectiva para la resolución de problemas y compromiso para extraer un sentido positivo de las situaciones adversas. Identifica las tendencias de las personas para enfrentar el estrés de manera adaptada.

Vien, (2019), realiza una compilación de las pruebas para medir resiliencia. A continuación, se enlistan las más destacables en esa compilación. Estas son:

- Adolescent Resilience Questionnaire (ARQ): Elaborado por Gartland, et al. en 2011. Consta de 93 ítems y 12 escalas midiendo factores del dominio del yo, la familia, los pares, la escuela y la comunidad.
- Childhood Trauma Questionnaire: Elaborada por Pennebaker y Susman en 2013. Mide seis experiencias tempranas de trauma (muerte, divorcio, violencia, abuso sexual, enfermedad u otros) y evalúa la comprensión del individuo de su trauma infantil.
- Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Elaborada por la Universidad de Duke en 2007. Fue creada para abordar aspectos de la resiliencia y para su uso en la práctica clínica y la investigación como una medida de la capacidad para afrontar el estrés. Mide 5 dimensiones de la resiliencia: competencia personal, confianza/ tolerancia/efectos fortalecedores del estrés, aceptación del cambio y relaciones seguras; control e influencias espirituales.

En el escenario nacional también se tiene pruebas que han sido construidas y validadas para la población mexicana. Algunas pruebas que miden este constructo para la población correspondiente son:

- Escala de Resiliencia para niños de González-Arratia (GA-RE14): Elaborada por González-Arratia et al. (2019), mencionan que consta de 32 ítems. Para esta escala “se han realizado múltiples estudios con análisis factorial exploratorio y confirmatorio”. Esta escala mide tres dimensiones: “El factor protector interno (FPI), el factor protector externo (FPE) y el factor empatía (FE)”.

- Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M): Elaborada por Palomar y Gómez, (2010). Consta de 25 ítems, con cinco opciones de respuesta de tipo Likert y que se agrupan en cinco dimensiones: “competencia personal, altos estándares y tenacidad, confianza en sí mismo, tolerancia a las situaciones negativas y el fortalecimiento de los efectos del estrés, relaciones seguras y aceptación del cambio, control e influencia espiritual”.

4.1 Validez y confiabilidad de las pruebas que miden la resiliencia humana

Un factor importante para la selección y uso de alguna escala o test son sus indicadores de validez y confiabilidad posteriores a su pilotaje o adecuación. Esto se mide a partir del análisis estadístico Alfa de Cronbach (α), el cual es “un coeficiente utilizado para medir la fiabilidad de una escala de medida o test” (Ruíz, 2020). Este coeficiente se encuentra entre 0 y 1 y “cuanto más próximo esté a 1, más consistentes serán los ítems entre sí”.

En este sentido, las pruebas antes mencionadas, al ser pilotadas, corregidas y aplicadas muestran indicadores de confianza que permiten poder aplicarlas en diversos escenarios; y si bien no todas las pruebas pueden ser aplicables a todas las poblaciones por diferencias de adaptación, conocer sus índices de fiabilidad permite tener un panorama de la medición del constructo de la resiliencia y cómo se comprueba de manera práctica en todas las poblaciones estudiadas.

A continuación, se muestran aquellas pruebas mencionadas con anterioridad y que en investigaciones muestran indicadores de confianza. Las pruebas no mencionadas en este apartado no muestran indicadores estadísticos.

Para las pruebas mencionadas por la categorización propuesta por Salgado (2005), sus indicadores de fiabilidad serían:

- Escala de Resiliencia (ER) (Wagnild y Young, 1993): Para esta escala se ha reportado índices de alfa de 0.94 para toda la escala. En estudios con la adaptación de la escala en Latinoamérica, se encontró que se obtuvo una consistencia interna de 0.79.

Para las escalas propuestas por Ospina Muñoz, (2007), los indicadores de fiabilidad son:

- My Child's Friendships Scale (Doll, 1993): Para esta escala se ha reportado una consistencia interna de 0.77 en diversos estudios.
- Adolescent Resiliency Belief System (Jew y Green, 1995): Esta escala muestra consistencia interna de 0.83 a 0.9235 como valores de alfa en diversas investigaciones.
- The Individual Protective Factors Index (Sprinter y Philips, 1995): Estudios previos reportan un coeficiente alfa de 0.58 en promedio en diversas poblaciones.
- Communities that Care Youth (Pollar et al., 1996): Estudios previos muestran un coeficiente alfa de 0.75 dentro de una muestra de 10,607 participantes.
- Resiliency Scale for Adolescents (Jew et al., 1999): Esta escala muestra un coeficiente alfa de 0.72 en diversas poblaciones.

Con respecto a lo planteado por Vien, (2019), sus índices de fiabilidad son:

- Adolescent Resilience Questionnaire (ARQ) (Gartland, et al., 2011): En esta escala se ha mostrada en diversas poblaciones un índice de fiabilidad de 0.90.

- 2) Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Universidad de Duke, 2003): Esta escala ha mostrado en diversos estudios consistencia interna de 0.89.

Finalmente, en el escenario local, en las pruebas que han sido construidas y validadas para la población mexicana y que fueron mencionadas en el apartado anterior sus índices de fiabilidad son:

- Escala de Resiliencia para niños y adolescentes de González-Arratia (GA-RE14) (González-Arratia et al., 2019): En términos generales, Se ve que la prueba tiene un índice de fiabilidad de .9065 En un estudio con niños en 2019 se encontró consistencia interna de .775; mientras que para adolescentes yucatecos el índice es de 0.92. Para poblaciones de adultos se han obtenido valores promedio de 0.890 en índices de fiabilidad.
- Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) (Palomar y Gómez, 2010): En el estudio original, la prueba arrojó un índice de consistencia interna del 0.93. En estudios en población adolescente, la prueba arrojó 0.89 de índice confiabilidad. Para la población universitaria, estudios han mostrado 0.8614 de fiabilidad. Para la población en el norte de México, se tiene índices de 0.942 de fiabilidad.

5. La resiliencia en jóvenes y adultos jóvenes

La adolescencia se define cómo la “fase de la vida que se extiende entre la niñez y la adultez” (Sawyer et al., 2018). Este término se usa para definir a las personas que en una etapa de la vida en particular experimentan una serie de cambios físicos, psicológicos y personales que desembocan en la vida adulta. Los adultos jóvenes son “en las sociedades industrializadas avanzadas, aquellos cuyos límites cronológicos estarían entre los 18 y los 25 años de edad, aunque puede extenderse hasta los 30 años” (Uriarte, 2005).

Estas dos etapas del desarrollo de la persona generan una serie de adaptaciones que irán forjando su vida en un futuro. Estas situaciones de adaptación construyen la personalidad y ayudan a que la persona pueda integrarse a la sociedad. Entonces todos los eventos que se producen en estas etapas ayudan a ver que “la edad adulta viene marcada más por un estatus que por una edad cronológica concreta” (Uriarte, 2005).

Un elemento que une el concepto de resiliencia que se ha desarrollado con las transiciones en las diversas etapas del desarrollo, surge de las premisas de los investigadores en donde “afirman que la transición a la vida adulta no depende tanto de factores biológicos como de acontecimientos sociales, los cuales procuran al joven la independencia necesaria para ser adulto” (Uriarte, 2005).

Esto pone en la mirada de todos, que los eventos, pero sobre todo lo que se desarrolla de estos, genera el paso entre etapas del desarrollo; lo cual es clave para entender los efectos que puede tener la resiliencia y sus detonantes en la vida de la persona; pues Se ve que en estas fases del desarrollo, la persona se encuentra construyéndose en “un intenso proceso de aprendizaje, por la búsqueda de identidad y por cambios cognoscitivos, emocionales y sociales muy significativos” (González-Arratia, 2016)

Desde el estudio de la resiliencia se hecho énfasis en las características positivas como recursos de la persona para enfrentar la crisis, pues estas parecen ayudar a convertir los problemas y dificultades en oportunidades para el desarrollo (González-Arratia, 2016). Esto es fundamental para la adolescencia y la adultez temprana; ya que la resiliencia construye ese desarrollo.

Los estudios de la resiliencia, en términos generales se han centrado en todos los tipos de poblaciones. Con respecto al rango de edad, se ve que existen en mayor medida estudios con adolescentes. “Los estudios en resiliencia han puesto énfasis en el periodo de la adolescencia, la cual es considerada más como un lapso de la vida en el que el adolescente es el protagonista de su desarrollo, y no exclusivamente como una crisis de

identidad” (Munist, et al., 1998); pero no quiere decir que no se hayan explorado a otras poblaciones. En la población adolescente y de adultos jóvenes existen análisis en diversos contextos, particularmente en situaciones contextuales difíciles.

El análisis de la resiliencia en adolescentes y adultos jóvenes ha centrado su análisis en los aspectos de enfrentamiento, que involucra a la solución de problemas y el manejo emocional. Esta habilidad para “enfrentar las situaciones difíciles, primeramente, depende de la maduración neuropsicológica, la cual posibilita las habilidades cognitivas y psicomotoras, lo que dará la posibilidad, a su vez, de lograr madurez emocional” (González-Arratia, 2016). Los adolescentes pueden ser sometidos a eventos estresantes o que producen un desajuste. Estos eventos pueden tener causas biológicas, psicológicas, familiares y sociales; a lo que suma que, si el individuo se encuentra vulnerable, pone en riesgo su salud.

Con estos planteamientos, se debe de definir lo que se ha venido realizando en el estudio de la resiliencia en adolescentes y adultos jóvenes. Vinaccia et al. (2007) plantean que se han realizado estudios sobre este constructo en adolescentes; aunque casi todos centrados en la relación entre calidad de vida y salud; dejando a la resiliencia como posible protector de las consecuencias negativas físicas y psicológicas de la enfermedad. En estos estudios es observado que se plantea “que las emociones negativas son factores de riesgo para la calidad de vida en general y, sobre todo, que están asociadas a muy bajos puntajes en dominios físicos y psicosociales”.

Con todo esto, la resiliencia se vuelve un elemento fundamental dentro de las habilidades que los adolescentes y adultos jóvenes deberían de desarrollar; pues se ve que el proceso de maduración y transformación entre etapas del desarrollo siempre va acompañado de eventos detonantes de la resiliencia. Por ello es de suma importancia entender y estudiar a la resiliencia en estas etapas del desarrollo; así como el grado de propensión a esta.

5.1 Importancia del estudio en la población de jóvenes y adultos jóvenes

Se calcula que en el mundo hay “1.200 millones de jóvenes de entre 10 y 19 años, la mayor generación de adolescentes de la historia” (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2002); de estos más del 80% vive en países en desarrollo y en zonas urbanas. En México, “el grupo de población más grande es el de niñas, niños, adolescentes y jóvenes de 10 a 19 años, que suman 21 millones 750,230” personas (Expansión, 2021). Esta población irá aumentando de manera considerable en los próximos años.

Con este aumento en este grupo poblacional, se puede ver que surge la necesidad de estudiar todas las características, situaciones y efectos que vive la población en este grupo de edad. Borrero y Solano, (2017), mencionan que la adolescencia actualmente es objeto de estudio y preocupación de múltiples profesiones. Esto debido a los efectos e importancia que tiene esta etapa de la vida para el futuro de las personas. Para la dimensión psicológica de esta etapa del desarrollo, los autores mencionan que el adolescente es comprometido a cumplir determinados roles sociales y al mismo tiempo es puesto a tomar decisiones sobre su futuro; exigiéndoles capacidad para el afrontamiento, estrategias conductuales y cognitivas que les permitan tener una transición efectiva.

Polo, (2009) aborda que “el adolescente se ve influido por los acontecimientos de la era que le toque vivir. Toda época tiene sus guerras, movimientos religiosos y fluctuaciones económicas; el adolescente es muy vulnerable a este tipo de crisis”.

En este sentido “la estigmatización del período adolescente no favorece la resiliencia. Puede ser, incluso, que existan capacidades resilientes que se bloqueen, se obstaculicen y a las que se les impida la expresión” (Borrero y Solano, 2017). En consecuencia, a esto, “se genera en los adolescentes ausencia de proyectos de vida, baja autoestima y, en ocasiones, desencanto frente a las expectativas presentes y futuras” (Cardozo y Aldrete, 2009).

Durante la adolescencia, se puede ver que los jóvenes “establecen su independencia emocional y psicológica, aprenden a entender y vivir su sexualidad y a considerar su papel en la sociedad del futuro” (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2002). Esto resalta que aquello les suceda; pero más aun lo que desarrollen de eso, es de vital importancia.

Se puede ver que, aun existiendo estas condiciones negativas en la vida de los jóvenes, muchos de estos “considerados en riesgo psicosocial” cómo mencionan Borrero y Solano, (2017), logran sobreponerse a las adversidades, “superando los obstáculos y adaptándose de modo saludable a las situaciones de estrés, al proponerse metas y lograrlas, con lo cual alcanzan un buen nivel de desarrollo social y cultural”.

En este sentido, el estudio de la resiliencia es clave para entender estos factores que faciliten y construyan adolescentes resilientes; “ya que esto es algo que desarrollan las personas jóvenes que evolucionan favorablemente a pesar de tener situaciones de estrés que en promedio producirían efectos desfavorable” (González-Arratia et al., 2008). Es observado entonces que la resiliencia en esta etapa del desarrollo está relacionada con “la capacidad para poder resolver el problema de la identidad en contextos donde esta no posee las condiciones para construirse de un modo positivo, con el propósito de aplicar la autonomía, cuyo aprendizaje vital se ha dado en la infancia” (Villalobos et al., 2009).

La importancia del estudio de la resiliencia y su propensión a esta en la población adolescente y de adultos jóvenes, radica en la comprensión y desarrollo de los mecanismos de afrontamiento que generarán impacto y aprendizaje en los estilos conductuales y de respuesta al contexto para el resto de su vida. Esta importancia surge ante la oleada de investigaciones que se centran “en la identificación de las variables psicosociales que puedan predecir o explicar la emergencia de la resiliencia” (Omar et al., 2011); dando fundamento a que entre más se sepa sobre resiliencia, mayores serán los modelos de

intervención que a su vez producirán efectos en la población, ya que lo que se pretende es “moderar los efectos del estrés sobre la calidad de vida” (Vinaccia et al., 2007).

6. El estudio de la resiliencia humana en México

El estudio de la resiliencia humana en México cobró relevancia con la segunda generación de estudios a nivel mundial, la cual a finales de la década de los noventa hace su aparición y que posteriormente llega a México ya en este siglo.

Se tienen dos investigaciones predominantes en el ámbito de lo local para la resiliencia humana. Estos trabajos se han centrado en el desarrollo de una escala que mida de manera efectiva la resiliencia para la población mexicana. Estos trabajos también han sido adaptaciones de otras escalas y que por tratarse de estar en otro idioma debían de adecuarse. Estos estudios son los desarrollados por González-Arratia en conjunto con diversos autores; y el realizado por Palomar y Gómez.

El trabajo de investigación de González-Arratia ha ido explorando a la resiliencia en diversas poblaciones; particularmente en niños y adolescentes; generando una serie de escalas e instrumentos adaptados y corregidos desde el año 2008; y que han sido replicados en diversas investigaciones para brindar mayor consistencia interna y validez a la escalas mismas.

El trabajo de Palomar y Gómez comienza en el año 2010 con la adaptación y construcción de una escala basada en dos escalas en inglés: “The Connor-Davidson Resilience Scale” y “The Resilience Scale for Adults”. Ha sido uno de los más extensos, ya que muchos de los estudios posteriores han utilizado este instrumento y se han llevado a cabo en todo el país.

Además de estos estudios, existe la creación de diversos instrumentos de manera constante dentro de los espacios académicos del país. Esto abre la posibilidad de la

validación de las diversas escalas anteriormente mencionadas y de la generación de nuevas escalas que midan dicho constructo.

También es observado que en el atlas nacional de riesgos se ha integrado a la resiliencia en conjunto con la vulnerabilidad como parte de su estudio desde el año 2014. Con esto, lo que se observa en estudios como el presentado por la Coordinación Nacional de Protección Civil (2015), es que se pretende evaluar las condiciones socioeconómicas y sumarle factores psicosociales a la resiliencia. Bajo esta perspectiva este es un estudio longitudinal y actualizable cada tres años.

Planteamiento del problema.

La resiliencia humana es un constructo que ha sido medido desde hace más de medio siglo en todo el mundo. Ha sido catalogada como la capacidad de las personas de readaptarse a su vida después de experimentar un evento disruptivo. Surge después de un evento traumático, crítico y/o adverso. Se compone de diversos componentes llamados pilares de la resiliencia humana. Se entrelaza con factores personales, sociales, contextuales e históricos. Es favorecida por factores protectores que ayudan a la persona a formar esta cualidad. Es influenciada directamente por la personalidad. Sucede en diferentes escenarios.

Su evaluación se ha centrado en medir su presencia posterior al evento traumático. Las escalas de medición para este constructo mayoritariamente se encuentran en idioma inglés. Existen escalas válidas para la población mexicana que son adaptaciones de escalas norteamericanas. Estas miden únicamente la presencia de la resiliencia humana en las poblaciones estudiadas que experimentaron un evento disruptivo. “Los estudios en resiliencia han puesto énfasis en el periodo de la adolescencia, la cual es considerada más como un lapso de la vida en el que el adolescente es el protagonista de su desarrollo, y no exclusivamente como una crisis de identidad” (Munist, et al., 1998).

Existe la necesidad de evaluar la propensión a la resiliencia como constructo ya que la población de adolescentes y adultos jóvenes del país es la más grande en términos poblacionales y eso trae una serie de problemáticas a nivel sanitario y social que son importantes delimitar y atender. Esta etapa del desarrollo tiene consecuencias muy marcadas en el futuro de las personas. Es importante conocer si una persona tiene la probabilidad de desarrollar resiliencia a partir de la evaluación de un instrumento válido. Esta valoración puede delimitar tendencias dentro de la personalidad o propuestas para la intervención y desarrollo de este constructo de manera oportuna en la población de interés.

Entonces, ¿cómo medir si los adolescentes y adultos jóvenes de la zona poniente del Valle de México tienen propensión a la resiliencia?

El objetivo es elaborar una escala válida para la población mexicana de entre 15 y 21 años que mida la propensión a la resiliencia humana, tomando en cuenta el estado de sus variables dentro de un grupo de personas, que no sea una adaptación de escalas de otros países y que a partir de su pilotaje se pueda comprobarse su consistencia interna. Esto a través de medir mediante las redes semánticas naturales modificadas como los adolescentes desarrollan estructuras psicológicas de conocimiento sobre el concepto resiliencia humana. Esta investigación permitirá comprender qué elementos constitutivos de la resiliencia planteados por los autores están presentes en la población mexicana desde la perspectiva de la propensión a la resiliencia.

Es relevante la construcción de dicho instrumento, ya que cerca del 17% de la población en México y el mundo es adolescente y adulto joven. Debido a los efectos e importancia que tiene esta etapa de la vida en el futuro de las personas, cobra relevancia el estudio de los factores clave, que posibiliten la adaptación y desarrollo de una vida saludable en las siguientes etapas vitales del ser humano; dicho estudio debe de realizarse

cómo una estrategia de análisis previo para poder atacar oportunamente el fenómeno. “Actualmente el comportamiento adolescente constituye una preocupación de la salud pública” (Vinaccia, et al., 2007).

Se piensa que mediante el análisis de los factores discursivos en los adolescentes y adultos jóvenes se puede construir la escala adecuada para la medición de la propensión a la resiliencia en estos.

Este estudio puede permitir acercarse hacia la identificación de los elementos actitudinales que componen a la propensión hacia la resiliencia humana y cómo poder afectarlos una vez identificada la misma en la población estudiada.

Método

Participantes

Para el instrumento *Redes Semánticas Naturales Modificadas de la Resiliencia*, los participantes fueron captados a través de una convocatoria publicada en la sección de anuncios diarios en las aulas virtuales de *Microsoft Teams*, en donde los estudiantes realizan sus actividades académicas. También se realizó la convocatoria dentro de la red social *Facebook*, en el grupo cerrado *Filosofía Sencilleta*.

Para el instrumento *Escala de propensión a la resiliencia en Adolescentes Mexicanos*, los participantes de esta investigación fueron captados a través de una convocatoria publicada en la sección de anuncios diarios en las aulas virtuales de *Microsoft Teams*, en donde los estudiantes realizan sus actividades académicas.

Todos los participantes fueron captados por el investigador en diferentes momentos de todos los días en los que estuvieron disponibles los instrumentos, con la única especificación de edad y zona geográfica sin tomar en cuenta algún otro dato particular.

Se realizó una selección de muestra por conveniencia; a partir de un muestreo no probabilístico de tipo incidental, es decir, se seleccionó a los sujetos dada su conveniente accesibilidad y proximidad al investigador (Hernández et al., 2014). Para el primer instrumento, la muestra estuvo compuesta por 114 adolescentes mexicanos que viven en la zona poniente del Valle de México o el Valle de Toluca, entre 15 y 21 años, de los cuales el 84 fueron mujeres y 30 fueron hombres

Para el segundo instrumento, la muestra estuvo compuesta de 138 adolescentes mexicanos que viven en la zona poniente del Valle de México o el Valle de Toluca, entre 15 y 21 años, de los cuales el 94 fueron mujeres y 44 fueron hombres.

Para el procedimiento de selección de la muestra, se lanzó la convocatoria por medio de las aulas virtuales y los estudiantes tomaban la decisión de participar, una vez aceptada la participación, se le enviaba al formulario que integraba como primera pregunta el consentimiento informado. Cuando este era respondido de manera afirmativa se volvían parte de la muestra, ya que el formulario habilitaba las demás secciones del instrumento. Cuando era respondido de manera negativa los excluía de la muestra enviándolos al envío final del formulario.

El investigador tuvo que reclutar de acuerdo con la proximidad y con la población a trabajar. Además, el muestreo por conveniencia fue factible, pues generalmente es una herramienta rápida, barata, inmediata, y fácil. Esta investigación fue realizada basándose en este tipo de muestra, dado que solo se tomó a adolescentes de la región de incidencia del investigador y no de todos los estados de la república mexicana. Dicho muestreo se utilizó debido a que no existen criterios que faciliten a todos los miembros del universo tener las mismas

posibilidades de ser parte de la muestra; ya que cada uno de los miembros fue abordado en condiciones incidentales.

Para la inclusión de los participantes en la muestra, se consideraron como criterios a todos los adolescentes, hombres y mujeres, estudiantes o no, que estuvieran dentro del rango de edad de 15 a 21 años y que vivieran en la zona poniente del Valle de México o el Valle de Toluca.

Cómo escenario de captación de la muestra se tuvieron la plataforma y aulas virtuales de *Microsoft Teams*, donde los estudiantes realizan sus actividades académicas; y la red social *Facebook* en el grupo cerrado *Filosofía Sencillita*.

Metodología

Tipo de investigación

La investigación fue de tipo descriptivo, ya que el objetivo fue medir de manera independiente y con la mayor precisión posible, el concepto de propensión a la resiliencia humana; esto a partir de la creación de un instrumento que midiera de manera confiable y adecuada en la población mexicana dicho constructo; tomando en cuenta el estado de sus variables dentro de un grupo de personas, que no fuera una adaptación de escalas de otros países y que a partir de su pilotaje se pudiera comprobar su consistencia interna.

A diferencia de otros tipos de estudio, se limitó a medir dicho constructo en sus diferentes dimensiones para poder describirlo (Hernández et al., 2014). Con esto, se delimitaron los elementos que desde la población medida pudieron mostrar las diversas características de la propensión a la resiliencia humana, basándose en el análisis discursivo del grupo con el cual se construyó el instrumento de medición.

Diseño de investigación

La presente investigación emplea un diseño no experimental, pues no se manipularon variables, sino que se midieron las concepciones de los participantes, incluyendo situaciones ya existentes no provocadas por el investigador. Fue, además, un diseño transversal descriptivo ya que los datos se recolectaron en un solo momento, con el fin de analizar el estado actual del constructo propensión a la resiliencia humana (Hernández et al., 2014).

Variables

La variable investigada fue el concepto de propensión a la resiliencia en los adolescentes de entre 15 y 21 años. Esta variable puede definirse como el constructo hipotético que representa la probabilidad de desarrollar habilidades para el afrontamiento adaptativo en el proceso de interacción sujeto-contexto y que en conjunto permiten tener una vida normal en un contexto patógeno (Uriarte, 2005).

Datos sociodemográficos

Edad. Edad en años cumplidos de los participantes de la investigación (entre los 15 años y hasta los 21 años). Tiempo cronológico de vida cumplido por el participante de la muestra (Universidad Austral de Chile, 2003).

Sexo. Sexo de cada participante, hombre o mujer. Condición de un organismo que distingue entre masculino y femenino (Universidad Austral de Chile, 2003).

Escolaridad. Grado de estudios alcanzado o el nivel educativo en el que se encuentran al momento en el que se aplicará el instrumento, puede variar en cada participante. Es el grado de instrucción de quien responde el instrumento (Universidad Austral de Chile, 2003).

Ubicación Geográfica. Ciudad, municipio o alcaldía donde se dio la aplicación del instrumento, teniendo como posibles respuestas las ubicaciones mencionadas anteriormente en el apartado de escenario. Es el conjunto de estructuras espaciales y las relaciones entre ellas, que ocurren en la superficie de la tierra como objeto de la acción, la dotación de sentido y la interpretación de los seres humanos lo que asume hoy una importancia fundamental, por cuanto la naturaleza se transforma productivamente (Tibaduiza, 2008)

Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos en total, uno por cada fase del proyecto. En primer lugar, se utilizó el instrumento Redes Semánticas Naturales Modificadas sobre Resiliencia. Este instrumento presenta 4 frases estímulo que son:

- Lo que me permite afrontar la adversidad es...
- Siento que salgo de una situación adversa cuando...
- Cuando me siento capaz de afrontar problemas me comporto...
- Felicidad

Los tres primeros estímulos funcionaron para la captación de respuestas, mientras que el cuarto estímulo fungió como estímulo distractor.

El instrumento original aparece en el Anexo 1 y este fue digitalizado para su llenado en línea por parte de los participantes; colocándose en *Formularios de Google* para el acceso y llenado. En la siguiente dirección electrónica se puede visualizar la versión digital de este instrumento:

<https://forms.gle/hAkVHaEvYUHNQxLu6>.

En segundo lugar, con las palabras seleccionadas en función del peso semántico que aparecen en el Anexo 2, se desarrolló un instrumento de 96 frases en donde los niveles de respuesta estaban propuestos en base a una escala tipo Likert de 5 niveles. El instrumento está dividido en 3 áreas: cognitiva, afectiva y

conductual. En este las preguntas fueron ordenadas de manera aleatoria intercalando las áreas estudiadas. La escala permitía evaluar la propensión a la resiliencia con base en la identificación de los participantes con cada frase. Los niveles de respuesta eran:

- Totalmente en desacuerdo conmigo
- En desacuerdo conmigo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo conmigo
- De acuerdo conmigo
- Totalmente de acuerdo conmigo

El instrumento puntúa de 1 a 5 cada frase y en donde *Totalmente en desacuerdo conmigo* es la respuesta más baja y *Totalmente de acuerdo conmigo* la más alta para 88 frases; mientras que para 8 punta de manera inversa al tratarse de ítems obtenidos como negativos en el análisis previo. Para calificar la escala, se suma el total de las selecciones teniendo como puntaje máximo 480 y mínimo como 96. La interpretación de la prueba es que, a mayor puntaje, mayor propensión a la resiliencia.

El instrumento original puede observarse en el Anexo 3. Posteriormente, este fue digitalizado para su llenado en línea por parte de los participantes y se colocó en *Formularios de Google* para su acceso y llenado. En la siguiente dirección electrónica se puede visualizar la versión digital de este instrumento:

<https://forms.gle/u1QbG9hpkLJAaGeW6>

Ambos instrumentos en sus versiones físicas como digitales, preguntaban sobre el consentimiento informado para la participación en la investigación y preguntaban los siguientes datos sociodemográficos:

- Edad

- Sexo
- Último grado de estudios
- Lugar de residencia

Para la versión digital preguntaban un correo electrónico para cualquier aclaración posterior.

Procedimiento

El trabajo se comenzó con la investigación documental y el desarrollo del instrumento *Redes Semánticas Naturales Modificadas sobre Resiliencia*, tanto en su versión física, cómo en la versión digital. Posteriormente se lanzó la convocatoria en la plataforma y aulas virtuales de *Microsoft Teams*, en donde los estudiantes realizan sus actividades académicas. También se realizó la convocatoria dentro de la red social *Facebook*, en el grupo cerrado *Filosofía Sencillita*.

Una vez agotadas las fechas de implementación de este instrumento, se pasó a la fase estadística, en donde se tabularon las respuestas y se calculó su peso semántico. Se categorizaron las respuestas en sus componentes: “cognitivo”, “afectivo” y “conductual”. Se organizaron las frases en función de su tipo de respuesta: “descriptivo”, “positivo” o “negativo”. Con esta tabulación se excluyeron a las respuestas con peso semántico inferior a once. Con las restantes se construyó el instrumento para sus versiones física y digital.

Se lanzó la convocatoria en la plataforma y aulas virtuales de *Microsoft Teams*, en donde los estudiantes realizan sus actividades académicas para la respuesta de la escala.

Una vez culminadas las fechas de implementación, se procedió a tabular las respuestas y a realizar el análisis estadístico de los resultados.

Puesta en Marcha del Proyecto

La puesta en marcha del proyecto se dividió cinco fases para la aplicación.

- Fase 1 – Promoción y divulgación de la investigación sobre redes semánticas: En esta fase se lanzó la publicación en la plataforma y aulas virtuales de Microsoft Teams, en donde se invitaba a través de una publicación diaria a que realizaran el formulario. También se realizó la invitación los miembros del grupo cerrado *Filosofía Sencillita* en la red social *Facebook*; en donde se realizó una publicación diaria. Para darle seguimiento, se les pedía que dejaran un mensaje con una foto de la culminación de su participación en el formulario. Esta fase se llevó a cabo del 12 al 19 de Mayo de 2021.
- Fase 2 – Análisis estadístico de las redes semánticas: Una vez finalizado el periodo en que el formulario se encontraba abierto, se descargó el archivo correspondiente a las respuestas del formulario y se procedió a la tabulación de las frecuencias y de su nivel de respuesta. Agrupados los datos se procedió al cálculo del peso semántico. Se ordenaron los datos en función del peso semántico. Se dividieron en categorías y tipos de respuesta. Se seleccionaron las respuestas que se convertirán en ítems, las cuales se muestran en el Anexo 2. Esta fase se llevó a cabo del 19 al 20 de junio.
- Fase 3 – Construcción del instrumento: En esta fase se redactó y digitalizó el instrumento para su versión en línea. Se revisó que la implementación estuviera funcionando correctamente y se hizo público el enlace. La versión física se puede revisar en el Anexo 3. Esta fase se llevó acabo el 21 de mayo.
- Fase 4 – Promoción y divulgación de la investigación sobre la escala: En esta fase se lanzó nuevamente una convocatoria de participación en la plataforma y aulas virtuales de *Microsoft Teams*, en donde se invitaba a través de una publicación diaria a que realizaran el formulario. Para darle seguimiento, se les pedía que dejaran un mensaje con una foto de la culminación de su

participación en el formulario. Esta fase se llevó a cabo del 24 de mayo al 2 de Junio de 2021.

- Fase 5 – Análisis estadístico del instrumento: Una vez culminado el tiempo de apertura del formulario respectivo al instrumento en línea, se procedió a cerrarlo para las respuestas y se descargó el archivo correspondiente a las respuestas recibidas. Se procedió a la tabulación y ordenamiento de las respuestas. Se organizaron los datos y se generó el documento para el análisis especializado en el programa SPSS versión 26. Esta fase se realizó el 3 de Junio de 2021

La aplicación de cada instrumento fue de manera individual y se siguieron los siguientes pasos:

- El investigador se presentó ante el posible participante
- Solicitó la participación en la investigación presentando los objetivos de la investigación que aparecen en el Anexo 1 y el Anexo 3.
- Una vez que se que le participante aceptó participar, se le tomaron los datos generales y se le solicitó que pusiera su correo en el formulario, marcando la casilla en donde daba su consentimiento de participar.
- Se explicó la parte de confidencialidad y resguardo de sus datos, de manera que únicamente se utilizarían sus resultados manteniendo sus datos personales en el anonimato.
- Se explicaron las instrucciones que aparecen en el Instrumento a aplicar cómo aparecen en Anexo 1 y Anexo 3.
- Una vez finalizado el instrumento, se agradeció la participación.

Resultados

La obtención de los resultados fue en dos momentos. El primero fue en base a las respuestas del instrumento *Redes Semánticas Naturales Modificadas sobre Resiliencia* y en donde después del proceso de aplicación de los instrumentos, se procedió a la compilación de los resultados por género y por cada estímulo.

Para obtener los resultados se ubicó cada palabra, se sumaron el total de frecuencias de las palabras obtenidas y en base a su jerarquía se les asignó el peso semántico.

Una vez realizado este paso y analizando donde la gráfica comenzaba a representar una línea horizontal que representa un peso semántico bajo; se realizó el diferencial semántico, que es la resta entre el peso semántico de la palabra y el máximo peso semántico para aquellas palabras con un peso semántico aún significativo; que para fines prácticos y casi en todos los casos representaba arriba de 10 como total de dicho valor.

Una vez ubicadas estas diferencias y en base al diferencial semántico, aquellas palabras que superaron ese límite fueron catalogadas en descriptivas, positivas y negativas; para finalmente catalogar las palabras en base a las dimensiones que representan y que son lo cognitivo, lo emocional y lo conductual.

Esta clasificación se realiza para analizar la construcción del reactivo y el tipo de respuesta que se pretende buscar para la construcción del instrumento que es el fin del de la investigación.

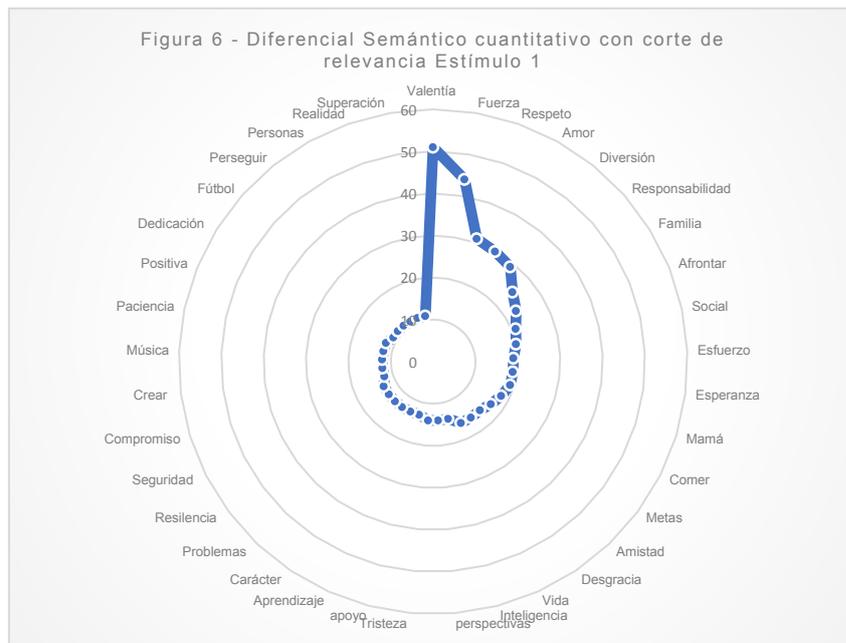
A continuación, se muestran los resultados que se encontraron en la presente investigación con respecto al instrumento *Redes Semánticas Naturales Modificadas sobre Resiliencia*.

Los resultados en las figuras son presentados para hombres y mujeres, ya que no existen diferencias significativas entre estos.

En lo referente al estímulo 1 que fue “Lo que me permite afrontar la adversidad es...” se muestran en la Figura 6 lo relevante en este punto. Los resultados son los siguientes.

Figura 6

Diferencial Semántico cuantitativo con corte de relevancia Estímulo 1



Nota. Se muestran las palabras con peso semántico mayor a 10 para el estímulo 1.

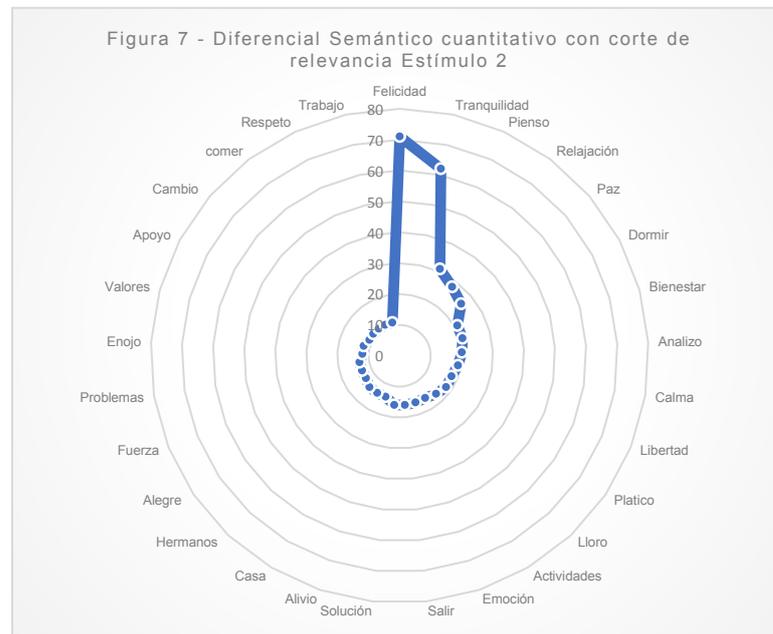
En esta Figura 6 se muestran los datos que se obtienen para el estímulo 1; y se encuentra que los resultados se ubican en la categoría de las respuestas de tipo cognitivo en su mayoría, en segundo lugar, ubicando a las respuestas conductuales y finalmente a las respuestas de tipo afectivo.

En estos resultados es observado que con una ligera mayoría las respuestas entran dentro de la clasificación positiva con 18 respuestas. En seguida con 16 respuesta se encuentran las palabras dentro de la clasificación descriptivas. Sólo 2 respuestas se encontraron en la clasificación negativa.

Para el estímulo 2 que fue “Siento que salgo de una situación adversa cuando...”; la Figura 7 muestra los datos obtenidos. Los resultados son los siguientes.

Figura 7

Diferencial Semántico cuantitativo con corte de relevancia Estímulo 2



Nota. Se muestran las palabras con peso semántico mayor a 10 para el estímulo 2.

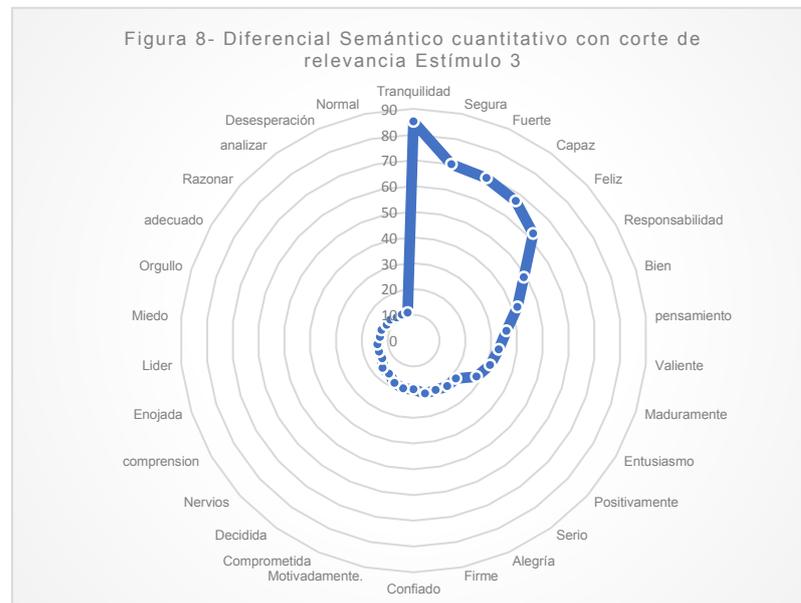
En esta Figura 7 se muestra los datos que se obtienen para el estímulo 2; y se encuentra que los resultados se ubican en la categoría de las respuestas de tipo conductual en su mayoría, en segundo lugar, se ubica a las respuestas afectivas y finalmente a las respuestas de tipo cognitivo.

La distribución de estas respuestas fue mucho más homogénea en cuanto a su clasificación actitudinal. En estos resultados es observado que con una ligera mayoría las respuestas entran dentro de la clasificación positiva con 14 respuestas. En seguida con 12 respuesta se encuentran las palabras dentro de la clasificación descriptivas. Sólo 3 respuestas se encontraron en la clasificación negativa.

Para el estímulo 3 que fue “Cuando me siento capaz de afrontar problemas me comporto...”; la Figura 8 muestra los datos obtenidos. Los datos son los siguientes.

Figura 8

Diferencial Semántico cuantitativo con corte de relevancia Estímulo 3



Nota. Se muestran las palabras con peso semántico mayor a 10 para el estímulo 3.

En esta Figura 8, se muestra los datos que se obtienen para el estímulo 3; y se encuentra que los resultados se ubican en la categoría de las respuestas de tipo afectivo en su mayoría, en segundo lugar, ubicando a las respuestas cognitivas y finalmente a las respuestas de tipo conductual. En estos resultados se observa con una ligera mayoría las respuestas entran dentro de la clasificación positiva con 18 respuestas. En seguida con 9 respuesta se encuentran las palabras dentro de la clasificación descriptivas. Sólo 3 respuestas se encontraron en la clasificación negativa.

Las palabras seleccionadas en cada estímulo se muestran en el Anexo 2.

La presente investigación se centró en la elaboración y pilotaje de un instrumento que midiera la propensión a la resiliencia en adolescentes mexicanos; pensando en primer lugar que las escalas o test que tenemos al alcance están basados en otras poblaciones y que miden la presencia de la resiliencia humana posterior al evento disruptor y no la propensión a su aparición; por lo cual era importante contribuir al estudio de nuestra población, para tener una herramienta sensible y adaptada a la población mexicana, que

permita tener información más cercana de los adolescentes para la propensión a la resiliencia.

A partir del trabajo de investigación expuesto hasta el momento y los resultados antes descritos. El análisis y clasificación de datos, constituyó el punto de partida para la elaboración de un instrumento para evaluar el constructo *propensión a la resiliencia en adolescentes mexicanos de entre 15 y 21 años*. Siendo la herramienta de Redes Semánticas Naturales Modificadas (Vera et al., 2005) una estrategia que benefició la investigación, obtención de información y construcción del instrumento antes mencionado.

No se tuvo en cuenta el género, por las condiciones de la aplicación y de la muestra disponible; ya que esta incluyó a más mujeres que hombres; lo que no fue relevante, ya que no hubo diferencias significativas en los resultados con base en género ni la edad.

También, se respetó el orden en la jerarquización de los reactivos, puesto que estos reflejaban el sentir, actuar y pensar de cada uno de los participantes. Lo que nos permitió obtener el peso semántico y de esta manera lograr organizar las palabras en descriptivas, positivas y negativas, de tal manera que se pudiera alcanzar la clasificación cognitiva, conductual y emocional, para su mejor interpretación y por supuesto, aplicación; y aunque el proceso fue largo era necesario alcanzar dichas categorizaciones de tal manera que se encontraran los mejores indicadores para la construcción del instrumento de propensión a la resiliencia en adolescentes mexicanos.

Con estos datos recabados, se procedió a seleccionar a las respuestas, ubicándolas en las tres categorías y en función de su peso semántico, resultando en 96 ítems con los que construyo un instrumento que pretende determinar el grado de propensión hacia la resiliencia en adolescentes. El listado de palabras se observa en el Anexo 2; mientras que el instrumento se observa en el Anexo 3.

El segundo momento fue en base a las respuestas del instrumento *Escala de propensión a la resiliencia en Adolescentes Mexicanos*; y en donde después del proceso de

aplicación de esta, se procedió a la compilación de los resultados por género y respuesta total.

Con respecto a los análisis descriptivos de la escala, la Tabla 1, muestra la estadística descriptiva para la población estudiada. Esta tabla muestra lo siguiente

Tabla 1

Estadísticas de descriptivas de la escala.

Media	Varianza	Desviación estándar
321,51	5832,354	76,370

Nota. Esta tabla muestra las estadísticas descriptivas de los índices de respuesta de los participantes para la escala.

Se encuentra que la media de respuesta es de 321.51 en la muestra de un máximo posible de puntaje de 480 y un mínimo de 96. También es observado que la varianza es de 5832.354; así como una desviación estándar de 76.370 entre respuestas.

Con respecto al análisis de fiabilidad y consistencia interna del instrumento, la Tabla 2 muestra lo encontrado a partir de realizar las estadísticas de fiabilidad. Los resultados son los siguientes.

Tabla 2.

Estadísticas de fiabilidad de la escala.

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,982	96

Nota. En esta tabla se observa el nivel de fiabilidad mostrado por el nivel del índice Alfa de Cronbach con base en el número de los elementos analizados.

Se observa que la consistencia interna del instrumento está ubicada en 0.982 como valor de alfa, mostrando con esto un grado alto de fiabilidad.

Se encuentra que cada ítem de respuesta si se eliminara, generarían una diferencia en el valor de alfa de 0.001, en algunos casos aumentando el valor y en otros disminuyéndolo. Esta variación no representa una modificación considerable confirmando la consistencia interna del instrumento.

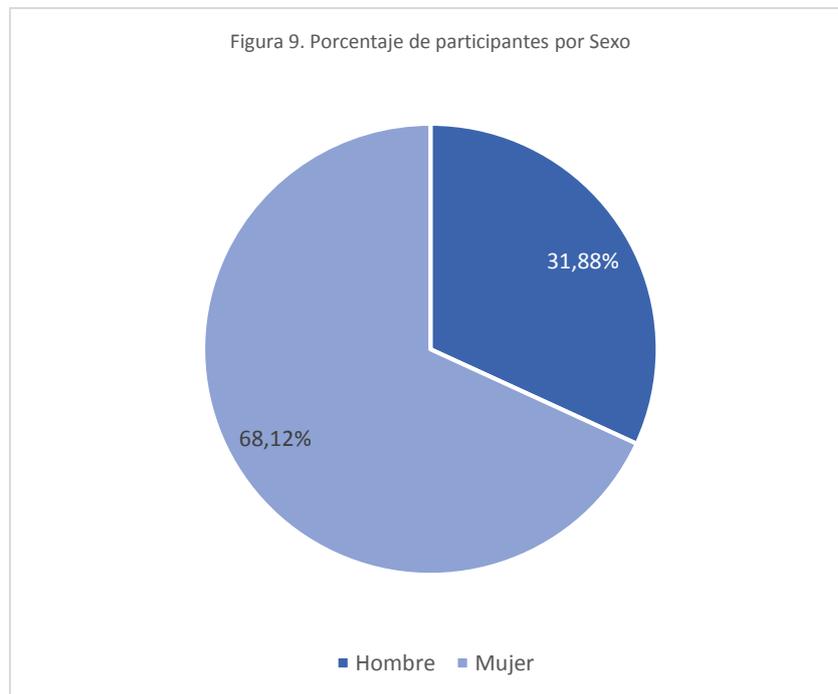
Una vez aplicados ambos instrumentos en la muestra seleccionada, los resultados con respecto a los datos sociodemográficos fueron los siguientes para el total de la muestra.

En los datos sociodemográficos encontramos que el promedio de edad de la muestra es de 16.9 años.

A continuación, se observa en la Figura 9, la distribución de la muestra basada en el sexo de los participantes.

Figura 9

Porcentaje de participantes por Sexo



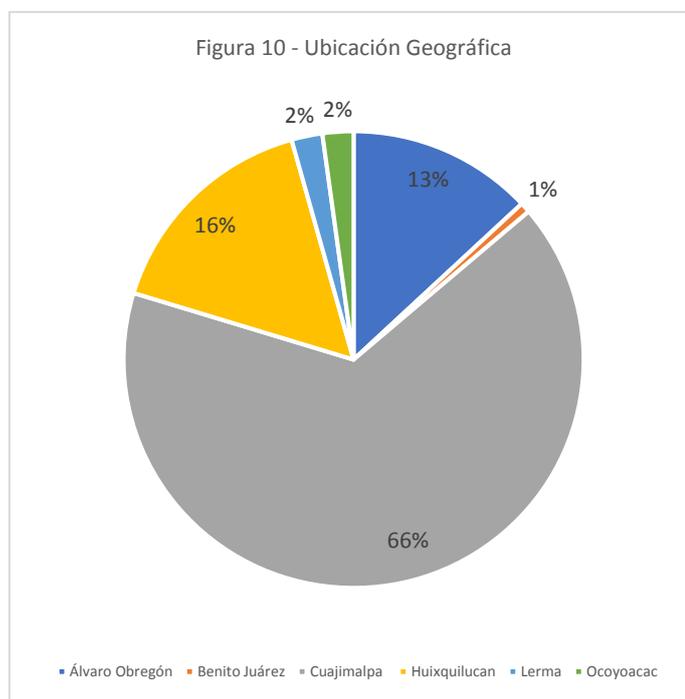
En la Figura 9 se muestra que los datos que se obtienen con respecto al sexo de los participantes son del 68.12% para las mujeres y de 31.88% para hombres. Esto demuestra

lo antes mencionado en el sentido de que la muestra no fue equitativa por las condiciones de aplicación.

La Figura 10, explica la distribución de la muestra con base en su ubicación geográfica. Esta menciona las alcaldías o municipios de residencia de los participantes, sin considerar el estado al que pertenecen dichas demarcaciones.

Figura 10

Ubicación geográfica de los participantes



En la Figura 10 se muestra que la mayoría se ubican geográficamente en la alcaldía Cuajimalpa con un 66% de los participantes, seguido del municipio de Huixquilucan con un 16%, la alcaldía Álvaro Obregón con un 13%, los municipios de Ocoyoacac y Lerma con 2% cada uno y la alcaldía Benito Juárez con 1%.

Hay que considerar que las variables sociodemográficas no tuvieron un impacto dentro de los resultados de la presente investigación, pero es de crucial relevancia desarrollar condiciones que favorezcan el equilibrio dentro de la muestra con respecto al sexo, ya que esto comprobaría si la consistencia de los datos se

mantiene, disminuye o aumenta; permitiendo con ello desarrollar hipótesis y análisis de correlación con respecto a los datos sociodemográficos.

Hay que rescatar que la modalidad de aplicación fue ágil y no presentó ningún problema, ya que la virtualización de los formularios apoyó a la construcción de una base de respuestas rápida y organizada desde un principio. Si bien, es crucial entender que la relación entre investigador y participante favorece el entendimiento de las instrucciones de llenado; este tipo de aplicación favorece la veracidad en la respuesta por el anonimato que representa el realizarlo desde internet.

Debido a esto, la amplitud de la muestra crece en posibilidades, ya que, al estar disponible en línea, puede ser aplicable a cualquier persona con conexión a internet y que entre dentro de los criterios de inclusión; en cualquier momento.

En este sentido la posibilidad de crear una escala que resulte auto aplicable y auto calificable crece, permitiendo su uso en múltiples escenarios.

Finalmente cabe resaltar, que la propensión a la resiliencia puede ser un elemento clave en la construcción de conocimiento, ya que los instrumentos elaborados con anterioridad miden la existencia del constructo una vez afrontado el evento disruptor o en el momento en el que se están experimentando las situaciones disruptivas; pero ninguno ha medido la capacidad de presentar el constructo ante la adversidad futura, lo que es crucial para incorporar y evaluar elementos dentro de la personalidad de los futuros sujetos evaluados; y que permitan construir estrategias para el desarrollo de la resiliencia humana.

Un punto para considerar es que en futuras investigaciones hay que buscar la correlación con alguna escala que permita entender a posterior si se encuentra la presencia de la resiliencia en los sujetos investigados, después de pasar un evento disruptor; vinculando la propensión predicha y la aparición comprobada de esta.

Los alcances que se logran observar para este instrumento van desde la exploración clínica en personas que podrían afrontar eventos adversos, hasta la investigación en grupos a nivel educativo, organizacional y comunitario, para la generación de estrategias de adiestramiento que favorezcan la aparición de la resiliencia ante cualquier tipo de adversidad.

Discusión

Los resultados en las dos fases son significativos. En la primer fase, se obtuvo un número adecuado de respuestas que son ítems en la prueba final. En este sentido, la mayoría estaban dentro de la categoría cognitiva, esto puede deberse a que la resolución de problemas está altamente vinculada con la resiliencia como un pilar de esta. Esto comprueba que el análisis está confirmando lo que los autores como Cornejo (2015) mencionaron; y si bien existe una connotación positiva en la mayoría de los ítems, posiblemente es debido a que la resiliencia es afrontada como una cualidad positiva en las personas; aunque en las respuestas de tipo negativo, se encontró que seis se referían a emociones, quizás vinculadas con las respuestas aprendidas ante la adversidad.

Con base en lo que observamos en el pilotaje, los resultados son positivos; y podemos resaltar que los indicadores son superiores a todas las investigaciones citadas. Se observa que el valor de alfa de Cronbach obtenido de la escala es de 0.982; lo que indica que la prueba tiene una consistencia interna favorable, determinado que la prueba si mide la propensión a la resiliencia en adolescentes mexicanos. Si lo comparamos con los diversos estudios, el contraste en algunos casos es significativo, como el de Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Universidad de Duke, 2003), que tiene un valor de alfa de 0.89; o el de la prueba Resiliency Scale for Adolescents (Jew et al., 1999), la cual tiene un indicador de

0.72. Estas dos pruebas son de las más utilizadas a nivel mundial, teniendo múltiples adaptaciones para las diversas poblaciones en el mundo.

Con respecto a las pruebas válidas para la población mexicana, la escala construida en esta investigación sigue superando a las pruebas anteriores.

Se observa en comparación con la Escala de Resiliencia para niños y adolescentes de González-Arratia (GA-RE14) (González-Arratia et al., 2019); que tiene un índice de fiabilidad de .9065; la escala de esta investigación supera en los valores de alfa; y si bien la escala GA-RE14 se aproxima al valor obtenido en esta investigación, en cuanto estimaciones estadísticas no está cerca.

También se observa que en comparación con la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) (Palomar y Gómez, 2010); y la cual tiene un valor de 0.93; la escala diseñada en esta investigación supera en los valores de alfa; aun siendo la escala RESI-M la que más se aproxima al valor obtenido en esta investigación; pero en cuanto estimaciones estadísticas la escala de Palomar y Gómez no está cerca.

Que se acerquen más las pruebas mexicanas puede deberse a que las muestras se parecen más, aunque no es un indicativo final.

Independientemente de los resultados obtenidos por cada uno de los participantes y de sus datos sociodemográficos, se comprueba que la muestra es significativa para ambos géneros.

Con todos estos resultados podemos esperar que el índice alfa obtenido sea un indicio de la confianza que se le puede tener a esta escala, ya que tiene la capacidad de evaluar que tan propensos pueden ser los adolescentes entre 15 y 21 años de México; siendo un instrumento adecuado para su uso por parte de especialistas.

Con respecto a los resultados de los participantes, se observa que en estas se corrobora el vínculo con otros estudios, ya que la mayoría de los participantes de la muestra tiene propensión a la resiliencia, como también plantea por González-Arratia et al. (2019).

Conclusiones

Se esperaría que el instrumento mantuviera su validez y fiabilidad conforme se vayan ampliando las aplicaciones, ya que el indicador alto en alfa puede servir de referente para invitar a expertos a probar y corroborar los hallazgos.

Se esperaría también que el instrumento pueda ser utilizado por parte de especialistas para integrarlo dentro de sus baterías de instrumentos para identificar condiciones en las personas que consultan sus servicios.

La aplicación de este instrumento podría mejorarse realizándose de manera presencial o virtual, en sesiones grupales, que favorece brindar instrucciones claras a más número de personas.

También se puede mejorar su aplicación a nivel digital si se incluyeran instrucciones por voz, que faciliten la comprensión del trabajo por realizar.

Con respecto a la aplicación de las redes semánticas, crear un aplicación web o móvil que permita facilitar la experiencia de aplicación a nivel digital sería un gran aporte para ampliar los niveles de respuesta y corroborar que los ítems son significativos y fiables.

La experiencia de construir un instrumento que mide algo tan complejo fue gratificante y retadora al mismo tiempo, ya que el pensar cómo integrar tantos

elementos que se presentan en el constructo, es algo difícil de hacer. El proceso se volvió muy gratificante cuando las estadísticas aparecieron. Es indudablemente una experiencia aleccionadora la posibilidad de crear un instrumento que sea eficaz en su propósito.

Las únicas críticas que pueden hacerse con respecto al trabajo serían las relacionadas con los tiempos de aplicación y el tamaño de la muestra. Considerar una muestra más amplia y con mayor tiempo para poder responder sería una manera más adecuada de atacar esto.

Se debe resaltar que la decisión de utilizar a la virtualidad para realizar la aplicación del instrumento fue un gran acierto, ya que permite llegar a muchas personas de manera simultánea y sin límites de horarios.

También hay que resaltar que la redacción de las frases fue la correcta y eso facilita la obtención de resultados claros y correctos.

Futuras líneas de investigación se abren con la creación de este instrumento; como buscar la correlación entre sexos con esta escala, evaluar las diferencias regionales, contrastar esta escala con datos sobre personalidad, resiliencia, valores y proyecto de vida; contrastar estos resultados con los pronósticos ante la enfermedad o comparar esta escala con las que evalúan estilos de afrontamiento ante la crisis.

Referencias

- Aguiar Andrade , E., & Acle Tomasini, G. (2012). Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: Elementos para favorecer la adaptación escolar. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2), 53-64. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/798/79825836002.pdf>
- Aguilar Maldonado, S. L., Gallegos Cari, A., & Muñoz Sánchez, S. (Diciembre de 2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. Ciudad de México, México. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n22/n22_a07.pdf
- Arango Arango, O. A. (2005). La resiliencia, una alternativa actual para el trabajo psico-social. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*(15), 1-19. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194220464008.pdf>
- Asensio Martínez , Á., Magallón Botaya, R., & García Campayo, J. (2017). Resiliencia: impacto positivo en la salud física y mental. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(2). Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/322706161_Resiliencia_impacto_positivo_en_la_salud_fisica_y_mental
- Badilla Alán, H. (2010). Para comprender el concepto de Resiliencia. Argentina. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-000179.pdf>
- Barcelata Eguiarte, B. E. (2015). Resiliencia: una visión optimista del desarrollo humano. En B. E. Barcelata Eguiarte, *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia* (págs. 1-36). México: Manual Moderno. Recuperado el 24 de Abril de 2021
- Borrero Sánchez, A. N., & Solano Carvajal, S. A. (2017). Factores de resiliencia en adolescentes 11 a 19 años vulnerables al consumo de sustancias psicoactivas. Recuperado el 2 de Mayo de 2021, de <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/280/1/Factores%20de%20resiliencia%20en%20adolescentes%20vulnerables..pdf>
- Bronfenbrenner, U. (19779). *Ecology of human development*. Boston: Harvard University Press. Recuperado el 24 de Abril de 2021
- Cardozo, G., & Aldrete, A. M. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Psicología desde el Caribe*(23), 148-182. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21311917009>
- Carmona Gallegos, R. (2019). Resiliencia: □Aproximación□histórica□y□conceptos□relacionados. *UARICHA*, 16(37), 1-14. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/332182622_Resiliencia_Aproximacion_histrica_y_conceptos_relacionados
- Carretero Bermejo, R. (2010). Resiliencia. Una visión positiva para prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 27(3). Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/181/18113757004.pdf>
- Chinchilla Badilla, I. (Abril de 2018). *Trauma psicológico*. Recuperado el 28 de Abril de 2021, de Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social:

<https://www.cendeiss.sa.cr/wp/wp-content/uploads/2018/05/D1.-Tema-1-Trauma-Generalidades-Jornadas-Abril2018.pdf>

- Ciairano, S., Menna, P., Molinar, R., & Aleni Sestito, L. (2009). The relationships between perceived stress for the future and coping strategies in times of social uncertainty: A study of Italian adolescents. *Journal of Psychology and*, 5-18. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/228905645_The_relationships_between_perceived_stress_for_the_future_and_coping_strategies_in_times_of_social_uncertainty_A_study_of_Italian_adolescents
- Coordinación Nacional de Protección Civil. (2015). Índice de resiliencia a nivel municipal. México. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <http://www.atlasmnacionalderiesgos.gob.mx/descargas/Methodologias/Resiliencia.pdf>
- Cornejo Báez, W. (2011). Resiliencia: una definición. *Athenea*, 2, 1-8. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <http://www.academia-peruanadepsicologia.org/athenea%20/resiliencia%20una%20definicion.pdf>
- Cornejo Báez, W. (2015). Resiliencia: Investigación y estrategias de intervención psicosocial educativa en niños de Perú. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <http://200.23.113.59:8080/jspui/bitstream/123456789/1272/1/10%20Resiliencia%20La-psicologia-en-la-educacion-2.pdf>
- Devanandham, H., & Dinesh, V. (2009). Usefulness of the Human Body as a Metaphor to Study the Resilience of Systems and Enterprises: A Preliminary Investigation. Recuperado el 28 de Abril de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/255573867_Usefulness_of_the_Human_Body_as_a_Metaphor_to_Study_the_Resilience_of_Systems_and_Enterprises_A_Preliminary_Investigation
- Donas Burak, S. (2001). *Protección, riesgo y vulnerabilidad: sus posibles aplicaciones en la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud integral de los/las adolescentes*. Caracas: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado el 1 de Mayo de 2021
- Dzib Aguilar, J. P. (2013). *Prevención del riesgo físico y emocional*. Mérida, Yucatán, México: Ediciones de la Universidad Autónoma de Yucatán. Recuperado el 29 de Abril de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/295010963_Caracteristicas_de_las_crisis_y_su_impacto_en_la_persona
- Eugenia Acevedo, V., & Mondragón Ochoa, H. (2005). Resiliencia y escuela. *Pensamiento Psicológico*(1), 21-35. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/801/80100503.pdf>
- Expansión. (2021). *La población mexicana asciende a 126 millones de habitantes: Inegi*. Recuperado el 2 de Mayo de 2021, de <https://politica.expansion.mx/mexico/2021/01/25/la-poblacion-mexicana-asciende-a-126-millones-de-habitantes-inegi>
- Fernández Lansac, V., & Crespo López, 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. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/262446976_Resiliencia_Personalidad_Resi

stente_y_Crecimiento_en_Cuidadores_de_Personas_con_Demencia_en_el_Entorno_Familiar_Una_Revisión

- Figley, C. R. (1985). *Trauma and its wake: Traumatic stress theory, research and intervention*. Nueva York: Brunner/Maze.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2002). *Adolescencia: Una etapa fundamental*. Recuperado el 2 de Mayo de 2021, de UNICEF: https://www.unicef.org/pub_adolescence_sp.pdf
- Gaborit, M. (2006). Desastres y trauma psicológico. *Pensamiento Psicológico*, 2(7), 15-39. Recuperado el 28 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/801/80120703.pdf>
- García Alandete, J. (2016). *Afrontando la adversidad. Resiliencia, optimismo y sentido de la vida*. (G. Bernabé Valero, & A. Álvarez Nobell, Edits.) Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2016/cdp04.pdf>
- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., López Sánchez, C., & Dias, P. C. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Health and Addictions*, 16(1), 59-68. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83943611006.pdf>
- García Vesga, M. C., & Domínguez de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 1-16. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140710045502/art.MariaCristinaGarciaV..pdf>
- Gardner, M. (1994). El icono dañado: una imagen para nuestro tiempo. *La infancia en el mundo.*, 5(3). Recuperado el 23 de Abril de 2021
- Garnezy, N. (1994). Reflections and commentary on risk, resilience, and. *Interventions*, 1-18. Recuperado el 23 de Abril de 2021
- Gil Hernández, G. E. (2010). La resiliencia: Conceptos y Modelos aplicables al entorno escolar. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <https://ojsppdc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/view/421>
- Gómez Esquivel, D. A., Moreno Aguirre, A. J., Cruz Abarca, L., & Ortiz Rodríguez, M. A. (2019). El concepto de la resiliencia a través de la historia. *Revista de Sociología Contemporánea*, 6(19), 16-19. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/342244017_El_concepto_de_la_resiliencia_a_traves_de_la_historia_The_concept_of_resilience_throughout_history
- Gómez Vega, R. (29 de Junio de 2020). *Manejo de crisis emocional*. (D. I. Familia, Ed.) Recuperado el 29 de Abril de 2021, de http://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Manejo_de_Crisis_Emocional.pdf
- Gómez-Limón Salgado, S. (12 de Mayo de 2014). El fenómeno de la resiliencia en menores víctimas de malos tratos. Recuperado el 24 de Abril de 2021, de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/198/TFG000236.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González Arratia López Fuentes, N. I. (2016). *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes. Cómo desarrollarse en tiempos de crisis* (2a ed.). Toluca: Ediciones

- Eón. Recuperado el 2 de Mayo de 2021, de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/64951/Resiliencia%20y%20personalidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González Arratia López Fuentes, N. I., & Valdez Medina, J. L. (2011). Resiliencia y personalidad en Adultos. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(4). Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num4/Vol14No4Art16.pdf>
- González Arratia López Fuentes, N. I., & Valdéz Medina, J. L. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 3(1). Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322013000100004#:~:text=La%20resiliencia%20en%20la%20adolescencia,y%20en%20los%20dem%C3%A1s%20\(Grotberg%2C](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322013000100004#:~:text=La%20resiliencia%20en%20la%20adolescencia,y%20en%20los%20dem%C3%A1s%20(Grotberg%2C)
- González Arratia López Fuentes, N. I., Domínguez Espinoza, A. d., & Torres Muñoz, M. A. (2019). Evaluación psicométrica de la Escala de Resiliencia para niños mexicanos (GA-RE14). *Revaluar*. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/342846994_Evaluacion_psicometrica_de_la_escala_de_resiliencia_para_ninos_mexicanos_GA-RE14
- González Arratia López Fuentes, N. I., Morelatto, G., González Escobar, S., & Ruíz Martínez, A. O. (2018). Factores de riesgo y protección en niños mexicanos y argentinos. (A. M. Social, Ed.) *Aportaciones actuales a la Psicología Social*, 2523-2540. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/94915>
- González Arratia López Fuentes, N. I., Valdéz Medina, J. L., & Zavala Borja, Y. C. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(1), 41-52. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213104>
- González Arratio López Fuentes, N. I., Valdez Medina, J. L., Van Braneveld, H. O., & González Escobar, S. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. *Psicología y Salud*, 49-62. Recuperado el 24 de Abril de 2021, de https://www.academia.edu/5368306/Resiliencia_y_factores_protectores_en_menores_infractores_y_en_situaci%C3%B3n_de_la_calle_Gonz%C3%A1lez_Arratia_Valdez_Van_Braneveld_y_Gonz%C3%A1lez_2012_
- González de Rivera y Revuelta , J. L. (2001). Psicoterapia de la crisis. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, jul/sep(79). Recuperado el 27 de Abril de 2021, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000300004
- Gordon, K. (1996). Resilient Hispanic Youthsí Self- concept and. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 18(1), 63-73. Recuperado el 23 de Abril de 2021
- Griffa, M. C. (2015). Reflexiones acerca de la capacidad del Yo y la resiliencia. Argentina: Universidad del Salvador. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <https://racimo.usal.edu.ar/4601/1/1280-4595-1-PB.pdf>

- Grotberg, E. H. (2001). uevas tendencias en resiliencia. En A. Melillo, & E. N. Suárez Ojeda, *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas* (págs. 19-30). Buenos Aires: Paidós. Recuperado el 5 de Mayo de 2021
- Gutiérrez Rodríguez, J. (2018). La respuesta positiva ante la adversidad: Resiliencia. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3104375>
- Harvard University. (2021). *El impacto de la adversidad durante la infancia sobre el desarrollo de los niños*. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2015/07/04_EL-IMPACTO-DE-LA-ADVERSIDAD-3.pdf
- Henderson, E. (2004). Resiliencia en familias de discapacitados. En A. S. Melillo, *Resiliencia y subjetividad: Los ciclos* (págs. 187-211). Buenos Aires: Paidós. Recuperado el 24 de Abril de 2021
- Henderson, N., & Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós.
- Hernández Marin, I. E., & Gutiérrez López, L. P. (Julio de 2014). *Manual básico de Primeros Auxilios Psicológicos*. Recuperado el 29 de Abril de 2021, de https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México: McGraw Hill. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Institute of HeartMath. (2014). *Guía Construyendo Resiliencia Personal: Habilidades HeartMath para la Efectividad Personal*. Boulder Creek, California, Estados Unidos de Norteamérica: Institute of HeartMath. Recuperado el 27 de Abril de 2021, de <https://www.ccc.org.co/file/2017/11/RESILIENCIA-BPR-Guide-Spanish.pdf>
- Jericó, P. (12 de Septiembre de 2009). *Resilientes*. Recuperado el 23 de Anril de 2021, de <https://www.pilarjericó.com/resilientes/#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20proviene%20del%20lat%C3%ADn,1972%20para%20las%20ciencias%20sociales>.
- Jerusalinsky, A. (1988). *Psicoanálisis en problemas de desarrollo infantil*. Buenos Aires: Nueva Vision. Recuperado el 28 de Abril de 2021, de <http://swbplus.bsz-bw.de/bsz285843788inh.pdf?1311880724075>
- Jiménez Mancilla, M., & Villaroel, K. (Marzo de 2018). *Guía de contención emocional para Brigadistas – Agentes de Cambio*. Recuperado el 29 de Abril de 2021, de <https://gregorias.org.bo/wp-content/uploads/2019/02/GuiaContencionEmocional.pdf>
- Jiménez Yllahuamán, D. A. (2018). Resiliencia en adolescentes y jóvenes del programa de formación y empleo de la fundación FORGE Lima Norte. Lima, Perú. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2624/JIMENEZ%20YLLAHUAMAN%20DANIEL%20ALDRIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los%20resultados%20hallados%20fueron%20que,Social%20Familiar%3A%20Relaci%C3%B3n%20y%20Desarrollo>.
- Jodar, F. (Mayo de 2019). *Cómo superar un trauma: Tratamiento y fases*. Recuperado el 29 de Abril de 2021, de PsicoCode: <https://psicocode.com/psicologia/como-superar-un-trauma-tratamiento/>

- Kalawasky, J. P., & Haz, A. M. (2003). ¿Dónde Está la Resiliencia? Una Reflexión Conceptual. *Interamerican Journal of Psychology*, 365-372. Recuperado el 23 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28437213.pdf>
- Kalawasky, J. P., & Haz, A. M. (2003). Y...¿Dónde está la resiliencia? una reflexión conceptual. *Interamerican Journal of Psychology*, 365-372. Recuperado el 27 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28437213.pdf>
- Lamas Rojas, H. A., & Murrugarra Abanto, A. (2005). Resiliencia o la capacidad de resistir o rehacerse. *Paradigmas*, 93-99. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/paradigmas/v5n7-8/a9.pdf>
- Lee, H. H., & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviours? A study of Korean Adolescents. *Drug and alcohol Dependence*, 213-221. Recuperado el 24 de Abril de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/5413059_Does_resilience_moderate_the_associations_between_parental_problem_drinking_and_adolescents'_internalizing_and_externalizing_behaviors_A_study_of_Korean_adolescents
- Leipold, B., & Greeve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and. *European Psychologist*, 40-50. Recuperado el 24 de Abril de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/232544428_Resilience_A_Conceptual_Bridge_Between_Coping_and_Development
- Llobet, V., Pawlowicz, M. P., & Gaillar, P. (2002). Vulnerabilidad, Riesgo y Resiliencia. *Vulnerabilidad, Riesgo y Resiliencia*. Buenos Aires. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <https://www.academica.org/valeria.llobet/40.pdf>
- Local Public Health Institute of Massachussets. (2021). *Other Types of Resilience*. Obtenido de <https://www.masslocalinstitute.info/StressinDisasters/StressinDisasters6.html>
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J., & Cyrulnik, B. (2001). La resiliencia: Estado de la cuestión. En M. Manciaux, *La resiliencia: resistir* (págs. 17-27). Barcelona: Gedisa. Recuperado el 24 de Abril de 2021
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. Recuperado el 23 de Abril de 2021
- Martínez, D. (10 de Mayo de 2016). Características resilientes que favorecen la recuperación de una paciente con cáncer colorrectal caso digna. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/3539/Abstract_Digmar_Martinez.pdf?sequence=1
- Mateu Pérez, R., García Renedo, M., Gil Baltrán, J. M., & Caballer Miedes, A. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo Integrador. Universitat Jaume I. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4220133.pdf>
- Monroy U., K. A., Rozo M., J. M., & Sierra R., L. F. (Diciembre de 2006). Resiliencia, Humanismo y Psicoanálisis. Influencias, encuentros y desencuentros. Un abordaje teórico. Colombia. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/2142/131402.pdf?sequence=1>

- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Suárez Ojeda, E. N., Infante, F., & Grotberg, E. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20OMS.pdf>
- Nuévalos Ruíz, C. (2011). La conducta antisocial desde una psicopedagogía positiva (Una aproximación desde la Logoterapia y la resiliencia). *Revista Fuentes*, 161-174. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/2510/2450>
- Omar, A., Paris, L., Uribe Delgado, H., Ameida Da Silva Junior, S. H., & Aguiar de Souza, M. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicología en estudio*, 16(2), 269-277. Recuperado el 2 de Mayo de 2021
- Organización Mundial de la Salud. (Mayo de 2019). *Clasificación Internacional de Enfermedades*. Recuperado el 28 de Abril de 2021, de <https://icd.who.int/es>
- Oriol Bosch, A. (2012). Resiliencia. *Educmed*, 77-78. Recuperado el 27 de Abril de 2021, de <https://scielo.isciii.es/pdf/edu/v15n2/colaboracion2.pdf>
- Osorio Vigil, A. (2017). Primeros Auxilios Psicológicos. *Revista de la Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología*, 5(15). Recuperado el 29 de Abril de 2021, de <https://integracion-academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf>
- Ospina Muñoz, D. E. (2007). La medición de la resiliencia. *Investigación y Educación en Enfermería*, 25(1). Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072007000100006
- Palacios Ortega, H. (2012). (U. d. Valle, Ed.) Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/7885/CB-0473372.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Palomar Lever, J., & Gómez Valdez, N. E. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con Mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/180/18014748002.pdf>
- Perea, R., & De la Fuente, M. (2016). *La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla? LAS 8 CUALIDADES FRENTE A LA ADVERSIDAD*. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de Área Humana: <https://www.areahumana.es/resiliencia/#:~:text=La%20resiliencia%20distingue%20dos%20componentes,pese%20a%20las%20circunstancias%20dif%C3%ADciles>.
- Pereira, R. (2007). Resiliencia individual, familiar y social. Recuperado el 27 de Abril de 2021, de <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/volumen.php?wurl=resiliencia-individual-familiar-y-social>
- Pérez, D. L. (2020). *Los mexicanos muestran altos niveles de resiliencia*. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de Psico.mx: <https://www.psico.mx/articulos/los-mexicanos-muestran-altos-niveles-de-resiliencia#:~:text=Las%203.000%20personas%20que%20respondieron,media%20de%2065.01%25%20de%20resiliencia.&text=Comparativamente%20con%20Latinoam%C3%A9rica%2C%20M%C3%A9xico%20ocupa,%25>

- Polo, C. (2009). Resiliencia: Factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/71/tesis-1426-resiliencia.pdf
- Pooley, J., & Cohen, L. (2010). Resilience: A Definition in Context. *The Australian Community Psychologist*, 20(1), 30-37. Recuperado el 24 de Abril de 2021, de <https://pdfs.semanticscholar.org/ce7e/75a6fe215592636d531abb5dfe3bd32dc12d.pdf>
- Real Academia Española de la Lengua. (2021). *Adversidad*. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <https://dle.rae.es/adversidad>
- Real Academia Española de la Lengua. (2021). *Componente*. Recuperado el 27 de Abril de 2021, de <https://dle.rae.es/componente?m=form>
- Real Academia Española de la Lengua. (2021). *Crisis*. Recuperado el 27 de Abril de 2021, de <https://dle.rae.es/crisis>
- Real Academia Española de la Lengua. (2021). *Dimensión*. Recuperado el 27 de Abril de 2021, de <https://dle.rae.es/dimensi%C3%B3n>
- Reef Resilience Network. (2021). *Resiliencia Social*. Recuperado el 2021 de Abril de 26, de <https://reefresilience.org/es/resilience/what-is-resilience/coral-reefs-social-resilience/>
- Robles Hernández, O. A., & Jalomo Contreras, M. V. (2020). *Guía para el Abordaje Presencial de Crisis Emocional ante COVID-19 en la población general*. Recuperado el 29 de Abril de 2021, de https://salme.jalisco.gob.mx/sites/salme.jalisco.gob.mx/files/guia_para_intervencion_en_crisis.pdf
- Rodríguez Gallegos, D. (2018). Una revisión al constructo resiliencia. Historia y panorama actual. Santiago de Cali, Colombia: Universidad San Buenaventura Colombia. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/5694/1/Revisi%C3%B3n_Construc_to_Resiliencia_Rodriguez_2017.pdf
- Rodríguez Piaggio, A. M. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, 26(80), 291-302. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>
- Ruíz Mitjana, L. (2020). *Alfa de Cronbach (α): qué es y cómo se usa en estadística*. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de <https://psicologiyamente.com/>: <https://psicologiyamente.com/miscelanea/alfa-de-cronbach>
- Ruíz Párraga, G. T., & López Martínez, A. E. (30 de Abril de 2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. Málaga, España. Recuperado el 28 de Abril de 2021, de <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v5n2/revision1.pdf>
- Ruíz Román, C., Juárez Pérez-Cea, J., & Molina Cuesta, L. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y a las relaciones socioeducativas. *Educatio Siglo XXI*, 38(2), 213-232. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <https://revistas.um.es/educatio/article/view/432981>
- Ruvalcaba Romero, N. A., Gallegos Guajardo, J., & Villegas Guinea, D. (2014). Validation of the Resilience Scale for Adolescents (READ) in Mexico. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 6(2), 21-34. Recuperado el 2 de Mayo de 2021, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/jbhsi/v6n2/2007-0780-jbhsi-6-02-21.pdf>

- Saldaña García, J. (2011). Trauma, Personalidad y resiliencia. Una visión aproximada desde la psicoterapia breve integrada. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(3). Recuperado el 28 de Abril de 2021, de https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Trauma__personalidad_y_resiliencia.pdf
- Salgado Lévano, A. C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Liberabit*, 11(11). Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100006
- Santamaría Moreno, D. P. (2016). Fortalecimiento de habilidades resilientes, desde el plano emocional en los adultos mayores de la organización social “consentir canitas”. Bogotá, Colombia. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/3946/SantamariaMorenoDianaPatricia2016.pdf;jsessionid=D3F847837519656EACEDAACDFE8EAB29?sequence=1>
- Santana Valencia, E. V. (11 de Septiembre de 2019). La construcción de la resiliencia familiar en la experiencia de la discapacidad: una posibilidad para generar procesos inclusivos. *Sintética*. Recuperado el 28 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/998/99862930012/html/index.html>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. c. (2018). La edad de la adolescencia. Recuperado el 2 de Mayo de 2021, de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/LA%20EDAD%20DE%20LA%20ADOLESCENCIA.pdf>
- Secretaría de Educación Pública. (11 de Mayo de 2018). *¿Qué es una crisis emocional?* Recuperado el 29 de Abril de 2021, de <https://www.gob.mx/sep/documentos/que-es-una-crisis-emocional?idiom=es>
- Sevilla Martín, V. (Junio de 2014). Resiliencia. Revisión Bibliográfica. España: Universidad de Jaén. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/956/1/TFG_SevillaMartin%2CVanesa.pdf
- Silva Escorcía, I., & Mejía Pérez, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241-256. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-1.13>
- Simpson, J. (2015). Resiliencia en Desastres. Recuperado el 28 de Abril de 2021, de <https://www.ispch.cl/sites/default/files/3.-%20Resiliencia%20en%20Desastres.pdf>
- TED Global. (2012). *JANE MCGONIGAL: el juego que puede darte 10 años extras de vida*. Obtenido de TED: https://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_the_game_that_can_give_you_10_extra_years_of_life/transcript?source=facebook&language=es#t-174
- Thomas, A., Chess, S., & Birch, H. G. (1968). *Temperament and behavior disorders in children*. Albany: New York U. Press. Recuperado el 23 de Abril de 2021
- Tibaduiza Rodríguez, O. (2008). Construcción del concepto de espacio geográfico en el estudio y enseñanza de la geografía. *Geoenseñanza*, 13(1), 19-30. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/360/36014579003.pdf>
- Torrío Linares, E., Santín Vilariño, C., Andrés Villas, M., Menéndez Álvarez Dardet, S., & López López, M. J. (2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco

- teórico de la Psicooncología. *Anales de psicología*, 18(1), 45-59. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de https://www.um.es/analesps/v18/v18_1/03-18_1.pdf
- Trujillo Hernández, V., & Barrón Tirado, M. T. (2013). La resiliencia en personas con discapacidad motora adquirida. *XII CONGRESO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA*. León. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v12/doc/1179.pdf>
- Ungar, M. (2006). Resilience across Cultures. *The British Journal of Social Work*, 218–235. Recuperado el 24 de Abril de 2021, de <https://academic.oup.com/bjsw/article/38/2/218/1684596>
- Universidad Austral de Chile. (2003). *Definición de Variables*. Obtenido de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2003/fmm828p/xhtml/TH.7.xml>
- Universidad Industrial de Santander. (5 de Agosto de 2014). *Guía de Atención Pacientes en Crisis Emocional*. Recuperado el 29 de Abril de 2021, de https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/bienestar_estudiantil/guias/GBE.80.pdf
- Uriarte Arciniega, J. d. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160. Recuperado el 2 de Mayo de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832310013.pdf>
- Uriarte Arciniega, J. d. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79. Recuperado el 25 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Vera Noriega, J., Pimentel, C. E., & Batista de Albuquerque, F. J. (2005). Redes semánticas: aspectos teóricos, técnicos, metodológicos y analíticos. *Ra Ximha*, 1(3), 439-451. Recuperado el 28 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46110301.pdf>
- Vien, M. (14 de Octubre de 2019). *Resilience Surveys*. Recuperado el 1 de Mayo de 2021, de Pacesconnection.com: <https://www.pacesconnection.com/g/resource-center/blog/resource-list-resilience-surveys>
- Villalba Quesada, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention*, 283-299. Recuperado el 28 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>
- Villalobos Cano, A., Campos Ramírez, D., & López Core, R. (2009). Desarrollo de una medida de resiliencia para establecer el perfil psicosocial de los adolescentes resilientes que permita poner a prueba el modelo explicativo de resiliencia basado en variables psicosociales. Recuperado el 2 de Mayo de 2021, de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis11.pdf>
- Villalobos Vergara, P., & Budnik, J. A. (15 de Marzo de 2018). Dimensiones individuales, relacionales e institucionales en la resiliencia de profesores principiantes egresados de una universidad pública. *Psicoperspectiva*, 17(1). Recuperado el 27 de Abril de 2021, de <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/1145/742>
- Vinaccia, S., Quiceno, J. M., & Moreno San Pedro, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*(16), 139-146. Recuperado el 1 de Mayo de 2021

Walsh, F. (2004). *Resiliencia Familiar. Estrategias para su enfrentamiento*. Buenos Aires: Amorrortu Editores. Recuperado el 1 de Mayo de 2021

Yates, T., & Luthar, S. (2009). *Resilience. The Encyclopedia of Human Relationships*. SAGE Publications. Recuperado el 23 de Abril de 2021

Zuckerfeld, R., & Zonis Zuckerfeld, R. (2017). Vicisitudes de la adversidad: Modelo dimensional de investigación. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 21(2), 217-233. Recuperado el 30 de Abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3396/339655686011/html/index.html>

Anexo 1 - Red Semántica Natural

Datos demográficos

INFORMACIÓN GENERAL

Fecha de aplicación: _____

Edad: _____

Sexo: (M) (F)

Último grado de estudios: _____

Lugar de residencia actual: _____

“Con mi nombre y firma al calce de esta hoja, acepto participar en la presente investigación de manera voluntaria, así mismo, que se me ha informado de que no conlleva ningún riesgo para mi salud física ni psicológica”

Nombre y firma del (a) participante

Instrucciones

INSTRUCCIONES

* Define con la mayor claridad y precisión a las palabras o frases que se te presentan mediante el uso de mínimo cinco palabras que consideres están relacionadas con las palabras o frases.

* Puedes utilizar verbos, adverbios, sustantivos, adjetivos, entre otros.

* Es muy importante que sólo sean palabras, procura no usar artículos ni preposiciones.

* Una vez que termines la lista, el siguiente paso es numerarlas en función de la importancia o cercanía que consideres tiene. Donde 1 corresponde a la más cercana o importante y continúas con la numeración.

* No pases a la siguiente hoja hasta que no hayas terminado.

Ejemplo

MANZANA	
Paso 1. <i>Hacer lista</i>	Paso 2. <i>Ordenar por importancia</i>
Árbol	3
Fruta	1
Rica	5
Roja	2
Comida	4

**Anexo 2 – Palabras Seleccionadas como Ítems en función del peso
semántico por estímulo**

Estímulo 1 - Lo que me permite afrontar la adversidad es...					
	Ítem	Peso Semántico		Ítem	Peso Semántico
1.	Valentía	51	22.	Aprendizaje	13
2.	Fuerza	44	23.	Carácter	13
3.	Respeto	31	24.	Problemas	13
4.	Amor	30	25.	Resiliencia	13
5.	Diversión	29	26.	Seguridad	13
6.	Responsabilidad	25	27.	Compromiso	12
7.	Familia	23	28.	Crear	12
8.	Afrontar	21	29.	Música	12
9.	Social	20	30.	Paciencia	12
10.	Esfuerzo	19	31.	Positiva	12
11.	Esperanza	19	32.	Dedicación	11
12.	Mamá	19	33.	Fútbol	11
13.	Comer	18	34.	Perseguir	11
14.	Metas	17	35.	Personas	11
15.	Amistad	16	36.	Realidad	11
16.	Desgracia	16	37.	Superación	11
17.	Vida	16			
18.	Inteligencia	14			
19.	perspectivas	14			
20.	Tristeza	14			
21.	apoyo	13			

Estímulo 2 - Siento que salgo de una situación adversa cuando...

	Ítem	Peso Semántico		Ítem	Peso Semántico
1.	Felicidad	71	22.	Problemas	13
2.	Tranquilidad	62	23.	Enojo	12
3.	Pienso	31	24.	Valores	12
4.	Relajación	28	25.	Apoyo	11
5.	Paz	26	26.	Cambio	11
6.	Dormir	21	27.	comer	11
7.	Bienestar	21	28.	Respeto	11
8.	Análisis	20	29.	Trabajo	11
9.	Calma	19			
10.	Libertad	18			
11.	Plático	18			
12.	Lloro	17			
13.	Actividades	16			
14.	Emoción	16			
15.	Salir	16			
16.	Solución	16			
17.	Alivio	14			
18.	Casa	14			
19.	Hermanos	14			
20.	Alegre	13			
21.	Fuerza	13			

Estímulo 1 - Lo que me permite afrontar la adversidad es...

	Ítem	Peso Semántico		Ítem	Peso Semántico
1.	Tranquilidad	85	22.	Enojada	14
2.	Segura	70	23.	Líder	14
3.	Fuerte	69	24.	Miedo	13
4.	Capaz	67	25.	Orgullo	13
5.	Feliz	62	26.	adecuado	12
6.	Responsabilidad	49	27.	Razonar	12
7.	Bien	42	28.	analizar	11
8.	pensamiento	36	29.	Desesperación	11
9.	Valiente	33	30.	Normal	11
10.	Maduramente	31			
11.	Entusiasmo	28			
12.	Positivamente	22			
13.	Serio	22			
14.	Alegría	21			
15.	Firme	21			
16.	Confiado	19			
17.	Motivadamente.	19			
18.	Comprometida	18			
19.	Decidida	16			
20.	Nervios	16			
21.	Comprensión	14			

Anexo 3 - Instrumento

Escala de propensión a la resiliencia en adolescentes mexicanos

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- **El objetivo de este instrumento es evaluar la propensión a la resiliencia en adolescentes mexicanos con edad de 15 a 21 años.**
- Tu participación es completamente voluntaria, es tu elección participar o no.
- La información proporcionada será anónima y confidencial, por lo que pedimos contestes con la mayor sinceridad posible.
 - No te tomará más de 20 minutos.
 - De antemano, gracias por tu participación.

Consentimiento

“Con mi nombre y firma al calce de esta hoja, acepto participar en la presente investigación de manera voluntaria, así mismo, que se me ha informado de que no conlleva ningún riesgo para mi salud física ni psicológica”

Nombre y firma del (a) participante

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrarás una serie de frases que usarás para describirte tomando en consideración que entre más cercana sea a ti de la frase se encuentre el cuadro, indica que tienes más de ese comportamiento, pensamiento o emoción.

Ejemplo:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO CONMIGO	EN DESACUERDO CONMIGO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO CONMIGO	DE ACUERDO CONMIGO	TOTALMENTE DE ACUERDO CONMIGO
Cuando me siento feliz canto alguna canción			X		

En el ejemplo, puedes ver que hay cinco (5) casillas después de “Cuando me siento feliz canto alguna canción”, debes marcar con una X sobre el cuadro que te representa mejor. Si marcas la primer casilla indica que esta característica no te describe. Si marcas la última casilla indica que esta característica te describe totalmente. El cuadro que se encuentra exactamente a la mitad, indica que no tienes ni mucho ni poco de la característica que se menciona. El resto de las casillas indican niveles

intermedios de la característica, utiliza éstos para encontrar el punto adecuado para tu propia persona.

Contesta tan rápido como sea posible, sin ser descuidado, utilizando la primera impresión que venga a tu mente. Contesta en todos los renglones, dando solo una respuesta en cada renglón.

Tus respuestas son totalmente anónimas y confidenciales, recuerda que debes responder "COMO ERES, NO COMO TE GUSTARÍA SER".

		TOTALMENTE EN DES ACUERDO CONMIGO	EN DESACUERDO CONMIGO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO CONMIGO	DE ACUERDO CONMIGO	TOTALMENTE DE ACUERDO CONMIGO
1.	Los problemas que tengo me hacen sentir mal					
2.	Muestro fortaleza ante la adversidad					
3.	Tengo una sensación de paz al afrontar la adversidad					
4.	Si tengo un problema me siento mal y me dan ganas de llorar					
5.	Actúo bien al resolver una problemática que me surge					
6.	Me comporto alegremente al enfrentar un problema					
7.	Tengo la suficiente esperanza de que mis problemas se solucionaran adecuadamente					
8.	Cuando soluciono un problema me siento relajado					
9.	Estar en casa me hace sentir bien si tengo un problema					
10.	Siento calma si me sucede una problemática					
11.	Persigo mis metas aun con las adversidades que se me presenten					
12.	Me comprometo a solucionar un problema cuando se me presenta					

		TOTALMENTE EN DES ACUERDO CONMIGO	EN DESACUERDO CONMIGO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO CONMIGO	DE ACUERDO CONMIGO	TOTALMENTE DE ACUERDO CONMIGO
13.	Cuando tengo un problema me siento tranquilo					
14.	La responsabilidad es una característica presente en mi					
15.	Creo que tengo la suficiente seguridad para resolver los problemas que se me presentan					
16.	Creo que los problemas son algo que se puede evitar					
17.	Cuando tengo un problema me siento triste					
18.	Soy firme cuando hago frente a los problemas					
19.	Me siento lo suficientemente apoyado cuando tengo un problema					
20.	Siento la necesidad de salir de donde estoy si me pasa una situación difícil					
21.	Se hacia dónde voy cuando decido solucionar un problema que tengo					
22.	Muestro mi miedo cuando tengo un problema					
23.	Si tengo un problema conozco quien pueda ayudarme a solucionarlo					
24.	Actúo con liderazgo al hacerle frente a las situaciones adversas en mi vida					
25.	Considero que mi realidad es positiva					

		TOTALMENTE EN DES ACUERDO CONMIGO	EN DESACUERDO CONMIGO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO CONMIGO	DE ACUERDO CONMIGO	TOTALMENTE DE ACUERDO CONMIGO
26.	Como soy me ha ayudado a resolver problemas					
27.	Considero que tengo la suficiente inteligencia para afrontar los problemas que me surjan					
28.	Tomo decisiones con responsabilidad al afrontar la adversidad					
29.	Actúo con normalidad ante la adversidad					
30.	El respeto de los demás lo obtengo al enfrentar mis problemas					
31.	Soy valiente y afronto al problema directamente					
32.	Siento que puedo cambiar fácilmente cuando un problema aparece					
33.	Actuó con entusiasmo si me surge un problema					
34.	Muestro mi enojo cuando me tengo una situación problemática					
35.	Me muestro confiado al hacerle frente a las adversidades					
36.	Me muestro orgulloso de cómo actúo al hacerle frente a los problemas					
37.	Analizo las opciones que tengo al enfrentar un problema					
38.	Mis amigos me ayudan cuando tengo un problema					

		TOTALMENTE EN DES ACUERDO CONMIGO	EN DESACUERDO CONMIGO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO CONMIGO	DE ACUERDO CONMIGO	TOTALMENTE DE ACUERDO CONMIGO
39.	Actuó con madurez al enfrentar una situación adversa					
40.	Mi familia me ha apoyado cuando he enfrentado problemas					
41.	Cuando tengo un problema me dan ganas de llorar					
42.	Creo que mi familia me apoya cada vez que tengo un problema que enfrentar					
43.	Los demás notan mis nervios cuando tengo que afrontar una situación difícil					
44.	Me siento fuerte para poder enfrentar cualquier problema					
45.	Creo que la desgracia me acompaña constantemente					
46.	Al estar en un problema me siento acompañado					
47.	Muestro mi capacidad para resolver un problema cuando me enfrento a ellos					
48.	Creo que hay personas que pueden ayudarme cuando tengo un problema					
49.	Me siento acompañado por mi familia al afrontar un problema					

		TOTALMENTE EN DES ACUERDO CONMIGO	EN DESACUERDO CONMIGO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO CONMIGO	DE ACUERDO CONMIGO	TOTALMENTE DE ACUERDO CONMIGO
50.	Pienso en una solución a mis problemas y eso me hace sentir bien					
51.	Cuando tengo un problema me siento con sueño					
52.	Creo que he tenido apoyo cuando he enfrentado los problemas que se me han presentado					
53.	Tengo la suficiente paciencia cuando se me presenta un problema					
54.	Me siento libre para afrontar la adversidad					
55.	Creo que cuando tengo un problema se me abre el apetito					
56.	Creo que tengo la fuerza suficiente para afrontar los problemas que me pasan					
57.	Tengo la suficiente capacidad para afrontar todos los problemas que se me presentan					
58.	Puedo comprender de manera general los problemas que afronto					
59.	Experimento alegría si tengo una situación adversa					
60.	Cuando afronto un problema pienso que soy valiente					
61.	Actuó tranquilo si tengo un problema					

		TOTALMENTE EN DES ACUERDO CONMIGO	EN DESACUERDO CONMIGO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO CONMIGO	DE ACUERDO CONMIGO	TOTALMENTE DE ACUERDO CONMIGO
62.	Si tengo un problema siento que trabajo para solucionarlo					
63.	Siento relajación cuando afronto un problema					
64.	Pienso en una solución a mis problemas y eso me hace sentir bien					
65.	Me comporto con seriedad si tengo un problema					
66.	Experimento alivio si el problema se soluciona					
67.	Me siento emocionado cuando resuelvo un problema					
68.	Tengo claras mis metas cuando atravieso algo adverso					
69.	Al solucionar un problema me siento bien					
70.	Me siento feliz cuando se me presenta un problema					
71.	Cuando tengo una situación problemática me siento enojado					
72.	Actué feliz si resuelvo un problema					
73.	Procedo de manera razonada al hacerle frente a los problemas que experimento					
74.	Logro mostrar el compromiso con el afronto la adversidad					

		TOTALMENTE EN DES ACUERDO CONMIGO	EN DESACUERDO CONMIGO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO CONMIGO	DE ACUERDO CONMIGO	TOTALMENTE DE ACUERDO CONMIGO
75.	Me siento bien al afrontar un situación difícil					
76.	Me muestro decidido cuanto tengo una adversidad					
77.	Experimento una sensación de libertad cuando resuelvo un problema					
78.	El deporte me ayudar a enfrentar los problemas					
79.	Si tengo un problema siento hambre					
80.	Actuó positivamente ante la adversidad					
81.	Mi comportamiento es el adecuado cuando enfrento dificultades					
82.	Me considero una persona positiva ante los problemas					
83.	Considero que tengo la capacidad para sobreponerme a las adversidades					
84.	He aprendido de cada adversidad que he vivido					
85.	Me divierte afrontar problemas					
86.	Me esfuerzo lo suficiente para salir adelante de los problemas que enfrento					
87.	Creo soluciones adecuadas a las adversidades que vivo					
88.	Muestro mi motivación para afrontar mis problemas					

		TOTALMENTE EN DES ACUERDO CONMIGO	EN DESACUERDO CONMIGO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO CONMIGO	DE ACUERDO CONMIGO	TOTALMENTE DE ACUERDO CONMIGO
89.	La vida presenta problemas, pero puedo superarlos					
90.	Me siento respetado si un problema se me presenta					
91.	Me comporto de manera segura si tengo que enfrentar un problema					
92.	Actuó con desesperación si me surge un inconveniente					
93.	Dedico tiempo a analizar el problema al presentarse					
94.	Las música me ayuda a afrontar los problemas					
95.	Creo que tengo las herramientas para superar los problemas que enfrento					
96.	Siento que mis valores me permiten afrontar las problemáticas					

¡Muchas gracias por tu participación!