

## ***Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa***

## ***Analysis of components and definition of the concept of resilience: a narrative review***

***Susana Lucia Aguilar-Maldonado<sup>1</sup>  
Andrea Gallegos-Cari<sup>2</sup>  
Sinuhé Muñoz-Sánchez<sup>3</sup>***

### **RESUMEN**

Existen diversas definiciones de resiliencia, en los años 70 del siglo pasado se usó para describir a quienes a pesar de haber sufrido graves problemas económicos eran capaces de recuperar una estabilidad psicológica y afrontar la situación de forma sana. En los 80 fue empleado para referirse a la aptitud de aquellos que tras haber sufrido graves conflictos eran capaces de mantener un equilibrio mental. La Real Academia Española la define como capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador, estado o situación adversos. Tomando en cuenta los resultados de los diversos estudios hechos sobre el tema, parece que esta definición es insuficiente para determinar su significado. Por lo anterior se efectuó una revisión narrativa de definiciones de resiliencia hechas desde distintas perspectivas, reportadas en artículos, libros y páginas de asociaciones relacionadas, con objeto de identificar sus componentes y desarrollar una definición que los incluyera, encontrándose 32 definiciones, de 30 autores o conjunto de éstos, en 31 fuentes, identificando cinco componentes y una restricción. Se concluye que resiliencia es un proceso dinámico que puede ser impulsado en cualquier organismo al estar expuesto a la adversidad y el estrés generado por ésta.

- 
- 1 Licenciada en Administración por la Universidad Nacional Autónoma de México; al momento de escribir y enviar el artículo labora como Jefa de Unidad Departamental de Investigación en Ciencias Económico-Administrativas en el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México, México. Correo electrónico: saguilarm3@hotmail.com
  - 2 Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México, Maestra en Ciencias en Neurofarmacología y Terapéutica Experimental por el Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del Instituto Politécnico Nacional; al momento de escribir y enviar el artículo labora como Directora de Investigación y Evaluación en el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México, México. Correo electrónico: neuro.cari@gmail.com
  - 3 Licenciado en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México, Maestro en Ciencias en Neurobiología por la Universidad Nacional Autónoma de México; al momento de escribir y enviar el artículo labora como Subdirector de Investigación en Neurociencias en el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México, México. Correo electrónico: smsanch@gmail.com

## **PALABRAS CLAVE**

definición resiliencia, estrés psicológico, factores de protección, factores de riesgo, resiliencia psicológica.

## **ABSTRACT**

There are several definitions of resilience, in the 70s of the last century it was used to describe those people who despite having suffered serious economic problems were able to recover psychological stability and face the situation in a healthy way. In the 1980s it was used to refer to the aptitude of those who, after having suffered serious conflicts, were able to maintain a mental equilibrium. The Spanish Royal Academy defines it as the adaptation capacity of a living being in front of a disturbing agent, state or adverse situation. Taking into account the results of the various studies on the subject, it seems that this definition is insufficient to determine its meaning. Therefore, a narrative review of resilience definitions made from different perspectives was carried out, reported in articles, books and pages of related associations, in order to identify their components and develop a definition that would include them, finding 32 definitions, 30 authors or set of these, in 31 sources, identifying five components and a restriction. It is concluded that resilience is a dynamic process that can be promoted in any organism when exposed to adversity and the stress generated by it.

## **KEY WORDS**

definition resilience, *Psychological Stress*, protective factors, risk factors, *psychological resilience*.

## **RESUMO**

Existem várias definições de resiliência, na década de 70 do século passado foi utilizado para descrever aqueles que, apesar de terem sofrido sérios problemas econômicos, conseguiram recuperar a estabilidade psicológica e enfrentar a situação de forma saudável. Na década de 1980, era usada para se referir à aptidão daqueles que, depois de terem sofrido sérios conflitos, conseguiam manter um equilíbrio mental. A Real Academia Espanhola define como a capacidade de adaptação de um ser vivo diante de um agente perturbador, estado ou situação adversa. Levando em consideração os resultados dos diversos estudos sobre o assunto, parece que essa definição é insuficiente para determinar seu significado. Para tanto, foi realizada uma revisão narrativa das definições de resiliência feitas a partir de diferentes perspectivas, relatadas em artigos, livros e páginas de associações relacionadas, a fim de identificar seus componentes e desenvolver uma definição que os incluía, encontrando 32 definições, 30 autores ou conjunto destes, em 31 fontes, identificando cinco componentes e uma restrição. Conclui-se que a resiliência é um processo dinâmico que pode ser promovido em qualquer organismo quando exposto à adversidade e ao estresse gerado por ele.

## **PALAVRAS CHAVE**

definição de resiliência, estresse psicológico, fatores de proteção, fatores de risco, resiliência psicológica.

**Conflictos de intereses:** Las autoras declaran que no tienen conflictos de intereses.

## I. Introducción

Desde hace tiempo en el estudio y práctica tanto científico como empírico de las ciencias sociales está cambiando la orientación de paradigmas, ya que anteriormente se centraban solo en la evaluación, análisis y tratamiento de problemas sociales, y en la actualidad se están enfocando en los recursos y respuestas que los sistemas informales y formales activan para prevenir o disminuir los efectos de dichos problemas, el sistema es visto como un ente activo. La identificación, evaluación y fortalecimiento de capacidades en individuos, familias, grupos, comunidades y sistemas formales se está convirtiendo en un objetivo permanente de la intervención social (Villalba-Quesada, 2003). Estudios de seguimiento de varias décadas, indican que hay personas que habiendo pasado por circunstancias difíciles, extremas o traumáticas en la infancia, como abandono, maltrato, guerras, hambre, etc., no desarrollan problemas de salud mental, abuso de drogas o conductas criminales de adultos (Becoña, 2006); la suposición implícita ha sido que si supiéramos qué permitió a las personas “escapar” del daño de las experiencias adversas tendríamos los medios a nuestra disposición para mejorar la resistencia de todos ante el estrés y la adversidad (Rutter, 1993).

En los años 70 del siglo pasado para describir a las personas que a pesar de haber sufrido graves problemas económicos eran capaces de recuperar una estabilidad psicológica y afrontar la situación de una forma sana, se empezó a utilizar el término «resiliencia» (Rocamora-Bonilla, 2008), el cual se retomó de la ingeniería, disciplina en que se emplea para señalar la característica de algunos materiales para soportar un impacto y recobrar su

forma original después de ser sometidos a grandes presiones (Manciaux, 2003 en Barcelata-Eguiarte, 2015). Posteriormente, en los años 80, se usó para referirse a la aptitud de las personas que tras haber sufrido graves conflictos eran capaces de mantener un equilibrio mental (Rocamora-Bonilla, 2008). En este sentido, «resiliencia» es un concepto interdisciplinario y holístico que explora enfoques alternativos en los procesos de ayuda en la intervención social; fomentando capacidades personales e interpersonales; y fuerzas internas que se pueden desplegar para aprender y crecer a través de las situaciones de adversidad (Villalba-Quesada, 2003). Si bien ha sido utilizado con dicho propósito desde hace cinco décadas, la Real Academia Española lo incorporó al Diccionario de la Lengua Española en su edición de 2014 (Bustos, 2017), definiéndola como la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos (Real Academia Española, s.f. f.), aunque, tomando en cuenta los resultados de los diversos estudios que se han hecho sobre el tema, parece que esta definición no es suficiente para determinar su significado.

En virtud de lo anterior se efectuó una revisión narrativa de definiciones de resiliencia, a fin de identificar sus componentes y desarrollar una definición que los incluya.

## II. Método

Se efectuó una revisión de definiciones de resiliencia hechas desde distintas perspectivas, reportadas en artículos, libros y páginas de asociaciones relacionadas con resiliencia publicadas en el periodo 1973 a 2018. Se utilizaron los términos relacionados con el tema tales como resiliencia, definición, concepto, estrés, adversidad.

### III. Resultados

Se encontraron 32 definiciones (ver tabla 1), de 30 autores o conjunto de éstos (en dos casos se consideraron dos definiciones de un mismo autor), en 31 fuentes

(artículos, libros, páginas de asociaciones relacionadas con resiliencia), identificando cinco componentes (atribución, esencia, condición, objetivo, recursos) y una restricción (ambiente), mismos que se comentan a continuación.

**Tabla 1**  
**Definiciones de resiliencia y elementos que incluyen**

Autor	Definición	Elementos
Vanistendael, 2005 en Barcelata-Eguiarte, 2015	Dentro de las ciencias sociales y humanas dicho término retomado para hacer alusión a la <b>capacidad</b> que tienen las <b>personas</b> para <b>enfrentar</b> y <b>superar</b> experiencias <b>traumáticas, estresantes</b> y de <b>riesgo</b> , así como de <b>recuperar</b> su nivel o ritmo de vida, al observarse que no todas ellas sucumben a dichas situaciones.	Personas, capacidad, trauma, estrés, riesgo, enfrentar, superar, recuperar.
Barcelata-Eguiarte, 2015	Representa un constructo supraordenado que incluye la <b>adaptación positiva</b> ante situaciones de <b>estrés</b> y <b>riesgo significativo</b> , e implica la <b>capacidad</b> que tienen las <b>personas</b> para presentar patrones de conducta adaptativa a pesar de la <b>adversidad</b> o situaciones de gran <b>presión</b> y <b>estrés</b> . Se desarrolla a través del tiempo con base en una combinación de <b>atributos personales y ambientales, familiares, sociales y culturales</b> , que le permiten al individuo <b>enfrentar</b> de manera exitosa las dificultades y retos de la vida, en particular los eventos con alto grado de estrés. Todos estos planteamientos reflejan la influencia de las premisas sistémicas y ecológicas.	Personas; capacidad; estrés; riesgo significativo; adversidad; presión; enfrentar, adaptación positiva; atributos personales y ambientales, familiares, sociales y culturales.
Barcelata-Eguiarte, 2015	El concepto de resiliencia se retomó en la investigación para describir los <b>procesos y mecanismos de adaptación</b> , así como las <b>características</b> de las <b>personas</b> y <b>comunidades</b> que lograban <b>sobreponerse</b> a <b>situaciones difíciles</b> .	Personas, comunidades, proceso, mecanismos de adaptación, características, situaciones difíciles, sobreponer.
Rutter, 2000 y 2007 en Barcelata-Eguiarte, 2015	<b>Resistencia al estrés</b> , manifestada a través de una trayectoria de <b>adaptación exitosa</b> a pesar de las predicciones negativas, ya que el <b>sujeto</b> ha estado expuesto a <b>factores de riesgo</b> biológicos o a eventos de vida <b>estresantes</b> , lo que implica una expectativa de vulnerabilidad a futuros estresores, aunque este autor advierte que se puede ser resiliente en algunos dominios y no en otros.	Personas, resistencia, estrés, factores de riesgo, adaptación exitosa.

Autor	Definición	Elementos
Munist y Suárez-Ojeda, 2004 en Barcelata-Eguiarte, 2015	Combinación de factores que permiten a un <b>niño</b> afrontar, superar problemas y adversidades de la vida, a la vez que “construir” a partir de ellos. Implica la <b>capacidad de hacer frente</b> a las <b>dificultades</b> de la vida, <b>superarlas</b> y ser transformados por ellas en forma <b>positiva</b> ; visto de otra manera, la <b>adaptación</b> puede ser considerada así cuando se logra un desarrollo en función de las <b>expectativas sociales</b> o cuando no hay signos de “desajuste”.	Personas, capacidad, adversidad, situaciones difíciles/problemas, afrontar, superar, adaptación positiva, expectativas sociales.
Yates & Luthar, 2009 en García et al., 2015	Se trata de un <b>proceso</b> dinámico entre <b>factores de riesgo y protección</b> , en el que el <b>individuo</b> es capaz de utilizar sus recursos internos y externos para negociar los desafíos actuales de manera <b>adaptativa</b> y, por extensión, para desarrollar una base sobre la cual apoyarse cuando se producen desafíos futuros.	Personas, proceso, adaptación, factores de riesgo, factores de protección.
Mancini & Bonanno, 2009; Bonanno, 2004	Resultado después de un evento altamente <b>estresante</b> , las <b>personas</b> resilientes son capaces de manejar las <b>experiencias difíciles</b> de tal manera que no interfieren con su capacidad para mantener el funcionamiento. La Resiliencia refleja la <b>habilidad o capacidad</b> para mantener un <b>equilibrio estable</b> durante todo el proceso.	Personas, capacidad, habilidad, estrés, situaciones difíciles, equilibrio estable.
Kalawski y Haz, 2003	Se refiere a la <b>relación de discordancia</b> entre un factor de riesgo específico (o un grupo específico de <b>factores de riesgo</b> ) y uno o más aspectos, también específicos, de la <b>conducta o la personalidad</b> . O sea, si Juan sufrió abuso sexual cuando niño, y ahora él no presenta depresión, diremos que es resiliente a desarrollar depresión tras haber sido sometido a abuso sexual.	Personas, relación de discordancia, factores de riesgo, conducta/ personalidad.
González-Arratia López Fuentes, Valdez Medina, Oudhof van Barneveld, & González Escobar, 2012	La capacidad de resiliencia consiste en <b>recuperarse</b> de los conflictos no únicamente dejando que desaparezcan las crisis, sino <b>impulsando los cambios y fortaleciendo las defensas</b> , lo cual es referido como un <b>proceso</b> dinámico que involucra la interacción entre los <b>factores de riesgo y protección</b> internos y externos del <b>individuo</b> , los cuales se ponen en juego para <b>modificar los efectos</b> de los <b>sucesos adversos</b> .	Personas, proceso, adversidad, modificar efectos, recuperación, factores de riesgo, factores de protección, impulsar cambios y fortalecer defensas.
Cornejo-Báez, 2011	La resiliencia en tanto cualidad de la personalidad, es la <b>capacidad</b> de los <b>individuos, grupos o colectividades</b> para <b>afrontar</b> diferentes tipos de <b>adversidad</b> y haciendo uso de <b>recursos personales y sociales</b> asumir acciones resueltas para lograr <b>éxito, auto o socio realización y transformar</b> dicha <b>realidad</b> .	Personas, comunidades/ grupos, capacidad, adversidad, afrontar, transformar realidad, éxito, auto o sociorealización, recursos personales y sociales.

Autor	Definición	Elementos
Silas-Casillas, 2008	La <b>capacidad personal</b> de <b>superar adversidades</b> o <b>riesgos</b> , a través de un proceso dinámico en el que se emplean con libertad <b>factores internos</b> y <b>externos</b> al individuo.	Personas, capacidad, riesgo, adversidad, superar, factores internos, factores externos.
D'Alessio (s.f.)	Podemos considerar a la resiliencia como una <b>función o propiedad</b> compleja de los sistemas biológicos, que opera en los diferentes niveles o sistemas de organización de los <b>seres vivos</b> (desde el nivel molecular y celular hasta el <b>nivel social</b> y de adaptación ambiental). Permite al organismo <b>adaptarse</b> a las situaciones y a los cambios permanentes; por un lado, <b>mantiene</b> la homeostasis de las funciones biológicas principales, y por el otro, hace posible que el sistema <b>regrese a un estado previo</b> de funcionamiento fisiológico y adaptativo, cuando un <b>factor estresante</b> provoca daño o alteración.	Seres vivos, comunidades, función o propiedad, estrés, adaptación, retorno a estado previo, mantenimiento
Ungar, 2008	En el contexto de la exposición a <b>adversidades</b> significativas, ya sean psicológicas, ambientales o ambas, la resiliencia es tanto la <b>capacidad</b> de las <b>personas</b> para navegar hacia los recursos para el <b>mantenimiento de la salud</b> , incluidas las oportunidades para experimentar sentimientos de bienestar; como una <b>condición de la familia, la comunidad y la cultura</b> del individuo para <b>proporcionar</b> estos <b>recursos y experiencias</b> de salud de maneras <b>culturalmente</b> significativas.	Personas; comunidades/grupos; capacidad; condición; adversidad; mantenimiento de salud; proporcionar recursos y experiencias; atributos personales y ambientales, familiares, sociales y culturales; cultura.
Manciaux, 2001	Al tiempo que reconocemos la existencia de <b>problemas</b> , tratamos de <b>abordarlos</b> de una manera constructiva, a partir de una movilización de los recursos de las <b>personas</b> directamente interesadas. Pero debe decirse firmemente que la resiliencia nunca es absoluta, total, adquirida de una vez por todas, es una <b>habilidad</b> que resulta de un proceso dinámico y en evolución en el cual la importancia del trauma puede exceder los recursos del sujeto; es variable según las circunstancias, la naturaleza de los traumas, los contextos y las etapas de la vida. Puede expresarse de maneras muy diferentes, dependiendo de las diferentes <b>culturas</b> . Resulta de la <b>interacción entre el individuo y su entorno</b> , también es el resultado de la interacción entre <b>factores de riesgo</b> y <b>factores de protección</b> .	Personas, habilidad, problemas, abordar, factores de riesgo, factores de protección, individuo, entorno, cultura.
Pooley & Cohen, 2010	El <b>potencial</b> de exhibir ingenio mediante el uso de <b>recursos internos y externos</b> disponibles en <b>respuesta</b> a diferentes <b>desafíos</b> contextuales y de desarrollo.	Personas, potencial, desafíos, responder, recursos internos y externos.

Autor	Definición	Elementos
Monroy-Cortés & Palacios-Cruz, 2011	Es un <b>proceso</b> dinámico que cualquier <b>individuo</b> puede tener o implementar para que el <b>desarrollo normal</b> se lleve a cabo en diversas condiciones biológicas, específicamente genéticas y medioambientales, a pesar de la adversidad. Para que el proceso de resiliencia se pueda presentar, es necesario que el individuo se encuentre expuesto a una importante carga de <b>estrés y adversidad</b> , donde sus esfuerzos por contenderla terminan orientándose hacia una adaptación positiva a pesar de sufrir agresiones a lo largo del proceso de desarrollo.	Personas, proceso, estrés, adversidad, desarrollo normal.
Rutter, 1999	El término se refiere al <b>fenómeno</b> de <b>superar</b> el <b>estrés</b> o la <b>adversidad</b> ; significa que ha habido un resultado relativamente bueno para <b>alguien</b> a pesar de su experiencia de situaciones que se ha demostrado que conllevan un riesgo mayor para el desarrollo de la psicopatología.	Personas, fenómeno, estrés, adversidad, superar.
Grotberg, 2001	<b>Capacidad humana</b> para <b>enfrentar, sobreponerse</b> y ser <b>fortalecido</b> o <b>transformado</b> por experiencias de <b>adversidad</b> .	Personas, capacidad, adversidad, enfrentar, sobreponer, fortalecer, transformar.
Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, & Sawyer, 2003	<b>Resultado</b> caracterizado por patrones particulares de <b>comportamiento funcional</b> a pesar del <b>riesgo</b> . Alternativamente, puede definirse como un <b>proceso</b> dinámico de <b>adaptación</b> a un entorno de <b>riesgo</b> que involucra la interacción entre un rango de <b>factores de riesgo y de protección</b> desde el individuo hasta lo social.	Personas, proceso, resultado, riesgo, adaptación, comportamiento funcional, factores de riesgo, factores de protección.
Holling, 1973	Determina la persistencia de las relaciones dentro de un <b>sistema</b> y es una medida de la capacidad de éstos para absorber los <b>cambios</b> de las variables de estado, variables impulsoras y parámetros, y persistir. En esta definición, la resiliencia es la <b>propiedad</b> del sistema y el resultado es la <b>persistencia</b> o la probabilidad de extinción.	Sistema, propiedad, cambios, persistir.
American Psychological Association, 2018	<b>Proceso</b> de <b>adaptarse bien</b> a la <b>adversidad</b> , un <b>trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas</b> , como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa “rebotar” de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte. La investigación ha demostrado que la gente comúnmente demuestra resiliencia. Ser resiliente no quiere decir que la <b>persona</b> no experimenta dificultades o angustias, no es una característica que la gente tiene o no tiene, incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.	Personas, proceso, adversidad, trauma, tragedia, amenaza, fuentes de tensión significativas, adaptarse bien.

Autor	Definición	Elementos
Saavedra-Guajardo & Villalta-Pauca, 2008	Es un rasgo <b>personal</b> cultivado a lo largo de la historia del sujeto, aquello que tiene como rasgo distintivo, y ha sido aprendido en relación a otros. Es una <b>capacidad</b> que se desarrolla y actualiza en la historia interaccional del sujeto. Las fuentes interactivas de la resiliencia tienen que ver con la forma en como el sujeto se <b>apropia de la realidad</b> a través del habla y que abre posibilidad al <b>comportamiento saludable</b> o de <b>superación</b> de los <b>eventos traumáticos</b> .	Personas, capacidad, trauma, superar, comportamiento saludable, apropiación de la realidad.
Masten, 2001; Masten & Coatsworth, 1998	Se refiere a una clase de <b>fenómenos</b> caracterizados por buenos resultados a pesar de las amenazas graves para la adaptación o el desarrollo. Para identificar la resiliencia, se requieren dos juicios: primero, que ha habido una <b>amenaza significativa</b> para el <b>individuo</b> , generalmente indexada por estado de alto riesgo (por ejemplo, nacido en la pobreza de un padre soltero que no ha terminado la escuela secundaria) o exposición a una grave adversidad o trauma (por ejemplo, violencia familiar, guerra, muerte de un padre); y segundo, que la calidad de <b>adaptación o desarrollo es buena</b> .	Personas, fenómeno, amenaza significativa, adaptarse bien, buen desarrollo.
Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Luthar, 2003	<b>Proceso</b> dinámico que abarca una <b>adaptación positiva</b> dentro del contexto de <b>adversidades significativas</b> . Llamar a una <b>persona</b> resiliente sería inapropiado en la terminología diagnóstica porque la resiliencia es una descripción de un patrón general, mientras que el diagnóstico ocurre cuando el individuo se adapta al patrón. Podría ser más apropiado decir que “tiene un patrón resiliente” o “muestra las características de la resiliencia”.	Personas, proceso, adversidad significativa, adaptación positiva,
Ferrer, s.f.	Los <b>individuos</b> resilientes son los que tienen una serie de presunciones o <b>actitudes</b> sobre ellos mismos que influyen en su <b>conducta</b> y en las <b>habilidades</b> que desarrollan. A esta serie de presunciones la llamamos mentalidad.	Personas, actitudes, conducta y habilidades.
Moberg & Hauge Simonsen, s.f.	<b>Capacidad</b> de un <b>sistema</b> para manejar los <b>cambios</b> y seguir <b>desarrollándose</b> . Se trata tanto de <b>resistencia</b> como de capacidad de <b>adaptación</b> , la capacidad de convertir connotaciones y alteraciones en posibilidades de renovación y pensamiento innovador.	Sistema, capacidad, cambios, resistencia, adaptación, desarrollo.
Fraser, Galinsky, & Richman, 1999	<b>Respuesta</b> dinámica, multiplicidad de influencias biológicas, psicológicas, sociales y ambientales. Se mide mediante una respuesta de <b>adaptación exitosa a alto riesgo individual</b> . Es producto transaccional de los <b>atributos individuales</b> y las <b>contingencias ambientales</b> . Estos atributos individuales a veces se consideran elementos definitorios o axiomáticos de las personas resilientes pero la presencia y la potencia de los atributos individuales deben verse en contexto. Las características individuales interactúan y, a menudo, dependen de recursos familiares y extrafamiliares. La resiliencia depende del <b>contexto</b> .	Personas, respuesta, riesgo alto, adaptación exitosa, atributos individuales, ambiente, contexto.



Autor	Definición	Elementos
Carretero-Bermejo, 2010	<b>Capacidad</b> , fruto de la interacción de diferentes <b>variables personales</b> con <b>factores ambientales</b> , que permite al <b>individuo</b> enfrentarse y resolver, de manera adecuada e integrada en su entorno cultural, diferentes situaciones de <b>adversidad, riesgo o traumáticas</b> , permitiéndole alcanzar una <b>situación normalizada y adaptada</b> a su medio <b>cultural</b> .	Personas, capacidad, trauma, riesgo, adversidad, adaptación, desarrollo normal, atributos individuales, ambiente, cultura.
Uriarte-Arciniega, 2005	<b>Capacidad</b> de establecer vínculos interpersonales adecuados, trabajar, disfrutar y mantener un nivel subjetivo de bienestar psicológico así como tener metas de realización personal y social, a pesar de los inevitables <b>problemas y dificultades</b> pasados o futuros. Desde este punto de vista, ser resiliente equivale a ser una <b>persona normal</b> y a poseer una buena salud mental, por oposición a los que no siendo resilientes padecen de diferentes trastornos psicológicos. Aunque está en todas las personas, no se puede decir que sea una característica permanente sino un mecanismo interactivo entre las <b>cualidades psicológicas</b> del sujeto y los <b>factores de riesgo y de protección</b> del entorno familiar, social y cultural. En unos casos será una cualidad estructural mientras que en otros, una respuesta coyuntural.	Personas, capacidad, situaciones difíciles/ problemas, desarrollo normal, factores de riesgo, factores de protección, atributos individuales.
Keye & Pidgeon, 2013	<b>Capacidad</b> que tiene un <b>individuo</b> para <b>recuperarse</b> de eventos <b>angustiosos y desafiantes</b> de la vida con un mayor conocimiento para afrontar de manera adaptativa a situaciones adversas similares en el futuro.	Personas, capacidad, desafíos, angustia, recuperar.
Asensio-Martínez, Magallón-Botaya, & García-Campayo, 2017	Se caracteriza por un <b>afrontamiento efectivo</b> de los <b>eventos estresantes</b> , por la <b>capacidad de resistir</b> a la destrucción, es variable a lo largo del tiempo, aunque implica un efecto duradero, es fruto de un proceso dinámico, y depende de las <b>características específicas de las situaciones estresantes</b> y de los <b>individuos</b> , así como de la <b>interacción</b> de la <b>persona</b> y su <b>entorno</b> humano.	Personas, capacidad, estrés, destrucción, afrontar, resistir, características de la situación estresante y el individuo e interacción entre individuo y entorno
Carver, 1998	Evaluar la posibilidad de que una <b>persona</b> pueda estar mejor después de la adversidad que antes requiere que seamos lo más claros posible en nuestras discusiones, sugiero que el término resiliencia se reserve para denotar el <b>retorno homeostático</b> a una <b>condición previa</b> .	Persona, retorno homeostático, condición previa

#### IV. Componentes y restricción de la resiliencia.

Para comprender el uso del término, la etimología nos da la clave (Bustos, 2017): es una castellanización de la palabra inglesa *resilience* (Monroy-Cortés & Palacios-Cruz, 2011), que proviene del verbo latino *resilire*, cuyo significado es «rebotar», en éste identificamos el prefijo *re-* que indica repetición, y el verbo *salire* que aporta la noción de «saltar» (Bustos, 2017). A pesar de no haber una definición unívoca, a través de las distintas definiciones es posible comprender a qué se está haciendo referencia cuando hablamos de resiliencia (Muñoa-Ubis, 2015) aplicada a seres vivos, comunidades o sistemas, ya que en las múltiples conceptualizaciones, hechas desde distintos enfoques, podemos identificar algunos elementos o factores compartidos.

##### a) Atribución

En los documentos revisados se encontró que 27 autores atribuyeron la resiliencia a personas y cuatro a comunidades o grupos, de éstos, tres la adjudicaron a personas y comunidades o grupos; adicionalmente dos autores indicaban que es una propiedad de los sistemas y uno, de cualquier ser vivo.

Antes de continuar, es importante resaltar que, según lo encontrado, la resiliencia no es propia de las personas únicamente, puede atribuirse a cualquier organismo desde el nivel individual hasta el grupal, por ejemplo, la dimensión comunitaria de resiliencia nos orienta hacia la existencia de pueblos y comunidades (Uriarte-Arciniega, 2005) que tienen la capacidad de absorber las perturbaciones y reorganizarse mientras experimentan un cam-

bio (Nystand, Spein, & Ingstad, 2014), saliendo fortalecidos tras haber sufrido desastres y desgracias colectivas (Uriarte-Arciniega 2005); la resiliencia familiar reafirma la capacidad de autoreparación de la propia familia, asimismo ayuda a identificar y fomentar ciertos procesos que les permiten hacer frente con más eficacia a las crisis y emerger fortalecidas de ellas (Villalba-Quesada, 2003).

##### b) Esencia

Respecto a la esencia de la resiliencia, 14 de los autores revisados coinciden en que se trata de una capacidad, seguido de quienes la consideran un proceso o mecanismo de adaptación (siete), mientras uno la concibe de ambas formas. Otros la conceptualizan como característica, propiedad o función, resistencia, relación de discordancia, condición, habilidad, potencial, fenómeno, resultado, respuesta, retorno homeostático, o serie de actitudes.

En relación a estas perspectivas es conveniente considerar la opinión tanto de Luthar (2003), al indicar que se espera que quienes cumplen con los criterios de resiliencia difieran de muchas otras maneras, y no que estén bien cada minuto del día, bajo todas las circunstancias imaginables, o a perpetuidad, pues la resiliencia no es un rasgo del individuo, aunque éstos la manifiestan en su comportamiento y patrones de vida; como de Trujillo García (2011), quien menciona que, tomando en cuenta las definiciones de capacidad (aptitud, talento, cualidad para algo) y proceso (acción de ir hacia delante, implica el transcurso del tiempo y supone fases sucesivas) de la Real Academia de la Lengua Española, pensar en la resiliencia como capacidad implícitamente supondría que los individuos la poseen en mayor o menor

grado; en cambio, al entenderla como proceso, el énfasis es diferente, admitiendo otra panorámica, donde cabrían las capacidades como uno de los recursos disponibles para afrontar las adversidades en un determinado momento y a lo largo del tiempo, permitiendo articular en su interior otras miradas, exigiendo un cuidadoso esfuerzo de estudio y reflexión de los trabajos de investigación que ya se han hecho para integrar de una manera coherente la diversidad de enfoques y conceptos.

Dentro de los enfoques podemos encontrar el de D'Alessio (s.f.) quien, desde la perspectiva biológica, concibe a la resiliencia como una función o propiedad compleja que opera, desde el nivel molecular y celular hasta el social y de adaptación ambiental de los seres vivos (sistemas biológicos), permitiendo al organismo adaptarse a situaciones y cambios permanentes, manteniendo la homeostasis de las funciones biológicas principales y haciendo posible que el sistema regrese a un estado previo de funcionamiento fisiológico y adaptativo cuando un factor estresante provoca daño o alteración. Por otro lado, Rutter (1999), enfocándose a experiencias de riesgo psicosocial, indica que el término se refiere al fenómeno de superar el estrés o adversidad, con un resultado relativamente bueno para alguien a pesar de haber experimentado situaciones que conllevan un riesgo mayor para el desarrollo de psicopatología, involucrando procesos que reúnen mecanismos que operan antes, durante y después del encuentro con la experiencia de estrés o la adversidad. Barcelata-Eguiarte (2015), con una orientación sistémica y ecológica, señala que es un constructo supraordenado, que incluye la adaptación positiva a pesar de la adversidad o situaciones de gran presión y estrés; y se desarro-

lla a través del tiempo con base en una combinación de atributos personales, ambientales, familiares, sociales y culturales. Finalmente, Holling (1973), con una visión de sistemas, conceptualiza a la resiliencia como una medida de la capacidad de éstos para absorber los cambios de las variables de estado, variables impulsoras y parámetros, y persistir; es decir, una propiedad cuyo resultado es la persistencia o la probabilidad de extinción.

### c) Condición

Con estos ejemplos podemos advertir la complejidad de la resiliencia, al identificar que se integra por una multiplicidad de influencias biológicas, psicológicas, sociales y ambientales (Fraser, Galinsky, & Richman, 1999); asimismo observamos otro componente: la condición. En los conceptos revisados, dentro de los cuales están los anteriores, se encontró que 12 autores refieren la presencia de resiliencia ante la adversidad, siete mencionan al estrés, y de estos dos grupos, tres indican la necesidad de la exposición a ambos; otros elementos que se citaron en menor medida fueron problemas, situaciones difíciles, presión, angustia, factores de riesgo, desafíos, cambios, tragedias, amenazas, fuentes de tensión, traumas, conductas, destrucción, riesgos, cabe mencionar que dos autores calificaban a este último como significativo o alto, mientras que cuatro no especificaban la gravedad.

Es necesario hacer un paréntesis para aclarar que los vocablos “estrés” (que se retomará en otro apartado) y “adversidad” son distintos, ya que el primero es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda, en condiciones agradables o desagradables (Selye H. , 1985), en la que se presentan una serie de cambios en

el organismo (Selye, 1936) y adversidad se refiere a la cualidad de adverso, algo contrario, enemigo, desfavorable (Real Academia Española, s.f. b., c.); por otra parte, los acontecimientos estresantes son definidos como estímulos que generan respuestas de estrés (Martín-Hernández, Salanova-Soria, & Peiró-Silla, 2003), aspectos o variables del ambiente que representan una demanda para la persona (Rodríguez-Campuzano, Zamora-Jacobo, & Nava-Quiroz, 2009). El vocablo “estrés” es utilizado desde las orientaciones ambiental, psicológica y biológica, en las que se define de formas diversas en relación con acontecimientos “estresantes”, respuestas y apreciaciones individuales de las situaciones, teniendo en común un interés por el proceso mediante el cual las demandas del medio estimulan la capacidad de adaptación del organismo, originando cambios psicológicos o biológicos que pueden ponerlo en riesgo de sufrir enfermedades (Krieger, 2002) cuando la demanda persiste, ya que el organismo se mantiene en alerta permanente produciendo estrés crónico, en esta condición el organismo no cuenta con el tiempo necesario para su recuperación y comienza a agotar sus energías físicas y psíquicas (Cazabat & Costa, 2000). En resumen, la perspectiva ambiental del estrés se centra en las demandas, agentes estresantes o acontecimientos del medio; la psicológica en la percepción y evaluación que el organismo hace del potencial daño que suponen exposiciones ambientales objetivas; y la biológica en la activación de sistemas fisiológicos particularmente reactivos a las demandas físicas y psicológicas (Krieger, 2002).

Ante estas dos definiciones (estrés y adversidad), podemos contemplar la posibilidad de englobar en la palabra “adversidad” al resto de los elementos referidos

en el párrafo precedente (a excepción de factores de riesgo, de los que hablaremos más adelante), dejando aparte al estrés, ya que, retomando la perspectiva psicológica del estrés que lo percibe como una reacción individual ante una situación relacionada, percibida y valorada como un desafío o reto positivo, o como amenazante o dañina, a partir de la relación entre las demandas y los recursos necesarios para atenderlas (Durán, 2010), los factores cognitivos desempeñan un papel importante en las perturbaciones emocionales y en cómo las personas se enfrentan a problemas sociales de diversa índole, por lo que el mismo evento puede ser visto de manera distinta por diferentes personas (Rutter, 1993) representando o no una adversidad. Algunas veces los eventos comienzan como amenazas (sucesos malos o dañinos) y más tarde surge el sentido de desafío (reto), no obstante, es pertinente mantener ambos conceptos separados, ya que puede ser útil examinar el curso temporal de los eventos y sus consecuencias para determinar si existe un momento predecible dentro del cual surja un desafío de una experiencia que, en esencia, fue amenazante (Carver, 1998), lo que posiblemente ayudaría a determinar el momento en que puede surgir la resiliencia.

La percepción y valoración de la amenaza son aspectos psicológicos relevantes ya que están mediadas por características personales frente a exigencias de las tareas en sus distintos grados, así como la apreciación de logro resultante; el estrés es inevitable al ser un esfuerzo de adaptación ante estímulos que se asumen como estresores: no solo los cambios percibidos como negativos sino también los percibidos como positivos producen estrés (Durán, 2010); sin embargo, la forma en que el evento es percibido y valorado hará que

éste sea adverso o no. De igual forma, la percepción del apoyo puede intervenir entre el evento y la reacción al mismo, atenuando o previniendo que la situación sea evaluada como altamente estresante (Cohen & Wills, 1985).

Lo anterior no significa que hay una forma “correcta” de pensar sobre las cosas, o un estilo óptimo único de afrontamiento, es más importante abordar los desafíos de la vida con un estado de ánimo positivo con la confianza de que se puede manejar la situación y un repertorio de enfoques que se adaptan bien al propio estilo de hacer las cosas (Rutter, 1993), en este sentido, la práctica de abordar problemas y resolverlos con las herramientas con que se cuenta, conocida como bricolage (Mallak, 1998), puede ser útil para fortalecer la autoconfianza, un componente del autoestima, la cual según Grotberg (1995) es uno de los recursos propios que contribuyen a lograr los recursos personales resilientes.

#### d) Objetivo

Otro factor o elemento necesario para comprender la resiliencia es su objetivo, en la revisión efectuada se encontró que 12 autores postulaban como tal a la adaptación, ocho indicaban enfrentar o responder y siete se referían a superar o sobrepasar, entre esos autores tres contemplaban como objetivo enfrentar y superar; y cuatro señalaron que la adaptación lograda con la resiliencia debía ser positiva o favorable. Otros términos identificados fueron recuperación; equilibrio o mantenimiento de salud; modificar efectos o transformar la realidad; éxito, autorealización o socio-realización; proporcionar recursos y experiencias de salud; desarrollo o desarrollo normal; fortalecer; transformar; persistir o resistir; comportamiento saludable; buenos

resultados; comportamiento funcional; buen desarrollo, lograr condición previa. 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 se superó o enfrentó lo que dio origen a la resiliencia; se retornó al estado de funcionamiento previo al suceso, o hubo adaptación como consecuencia del mismo, entendiendo adaptación como acomodarse, avenirse a diversas circunstancias o condiciones (Real Academia Española, s.f. a.), lo que puede incluir ser fortalecido, teniendo como resultado, retomando la visión de Holling (1973), la persistencia o disminución de la probabilidad de extinción.

En relación a los términos encontrados como objetivos de la resiliencia, es oportuno mencionar que, de acuerdo con Bonanno, Rennie, & Deke (2005), hay diferencias entre recuperación y resiliencia, en la trayectoria de recuperación se experimentan síntomas psicológicos a niveles umbrales o subliminales, así como interrupciones significativas en el funcionamiento diario con las que se lucha durante muchos meses antes de regresar gradualmente a los niveles de referencia preadversidad. Por el contrario, en la resiliencia típicamente se experimentan solo interrupciones transitorias y leves en el funcionamiento (por ejemplo, varias semanas de variabilidad en afecto negativo, dificultad para concentrarse o insomnio) y se muestran niveles relativamente estables de ajuste saludable a lo largo del tiempo. Por lo que podemos considerar que recuperación difiere de resiliencia principalmente en dos aspectos: la velocidad de mejora, ya que la primera se lleva a cabo más gradualmente, en un intervalo de tiempo más largo (Norris, Tracy, & Galea, 2009); así como en las alteraciones

que se presentan antes de lograr el estado previo, siendo pasajeras y sutiles en resiliencia, mientras en recuperación son considerables y duraderas.

Para poder comprender el fin de la resiliencia, es conveniente citar algunas, en la definición de D'Alessio (s.f.), vemos que el objetivo es adaptarse manteniendo la homeostasis de las funciones biológicas principales, y haciendo posible que el sistema regrese a un estado previo de funcionamiento fisiológico y adaptativo. Mancini & Bonanno (2009) y Bonanno (2004) lo entienden como manejar las experiencias difíciles de tal manera que no interfieran en la capacidad para mantener el funcionamiento, es decir, mantener un equilibrio durante todo el proceso. Carretero-Bermejo (2010) expone que la resiliencia permite al individuo enfrentarse y resolver, de manera adecuada e integrada en su entorno cultural, situaciones de adversidad, riesgo o traumáticas, posibilitándole alcanzar una situación normalizada y adaptada a su medio cultural. Manciaux (2001), con un punto de vista similar, se refiere a abordar los problemas de manera constructiva y puntualiza que, la resiliencia es variable según las circunstancias, la naturaleza de los traumas, los contextos y las etapas de la vida, pudiendo expresarse de maneras muy diferentes, dependiendo de las culturas. Munist y Suárez-Ojeda (2004 en Barcelata-Eguiarte, 2015), van más allá, refieren que ésta implica hacer frente a las dificultades de la vida, superarlas y ser transformados por ellas en forma positiva, lo que se alcanza cuando se logra un desarrollo en función de las expectativas sociales o cuando no hay signos de "desajuste"; en este mismo sentido Grotberg (2001) refiere como objetivo enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad.

En lo expuesto antes observamos la respuesta a un evento adverso puede desencadenar varios resultados: ir hacia abajo y sucumbir, vivir con una condición dañada (recuperación incompleta), recuperar el nivel previo de funcionamiento (resiliencia), o lograr un nivel de funcionamiento superior al mostrado anteriormente (*thriving/prosperar*). A veces la experiencia de la adversidad promueve el surgimiento de una cualidad que hace que se esté mejor que antes, pudiendo aplicar esa ganancia a nuevas experiencias, llevando a un funcionamiento posterior más eficaz (Carver, 1998), O'Leary e Ickovics (1995, en Carver, 1998) utilizaron el término *thriving* o prosperar (superar el estado previo) para referirse a esta posibilidad.

Carver (1998) plantea que este principio se aplica tanto al bienestar psicológico como físico y puede manifestar disminución de la reacción a los factores de estrés subsiguientes, una recuperación más rápida de los factores estresantes posteriores, o un nivel/funcionamiento consistentemente más alto. Respecto al *thriving* psicológico, refiere que puede reflejar ganancias en habilidades, conocimiento, confianza o sensación de seguridad en las relaciones personales; se asemeja a otros tipos de crecimiento; y probablemente no dependa siempre de la ocurrencia de un evento de trauma discreto o de un trauma a largo plazo aunque éstos pueden provocarlo.

Parece ser que aún no esta conceptualmente clara la diferencia entre resiliencia y *thriving/prosperar*, pues aunque este último implica superar el estado previo al evento adverso, algunos autores han considerado en el fin de la resiliencia componentes atribuidos a *thriving/prosperar*: Grotberg E. (2001) consideró como fin de la resiliencia ser fortalecido, Gonzá-

lez-Arratia López Fuentes, Valdez-Medina, Oudhof van Barneveld, & González Escobar (2012) explican que el objetivo es recuperarse impulsando los cambios y fortaleciendo las defensas; y “fortalecer” involucra estar a un nivel superior. Asimismo, si consideramos que *thriving/prosperar* implica aplicar lo aprendido a nuevas experiencias, la distinción entre éste y resiliencia es aún más complicada ya que, como indican Yates & Luthar (2009 en García et al., 2015) y Keye & Pidgeon (2013), en la resiliencia el individuo es capaz de utilizar sus recursos internos y externos para afrontar los desafíos de manera adaptativa y adquirir mayor conocimiento para enfrentar situaciones adversas similares en el futuro.

Por otra parte, los resultados de un estudio en un condado de la costa oeste de los EE.UU en el que se investigaron, entre otras cosas, la relación entre resiliencia y *thriving/prosperar*, así como las percepciones de los participantes sobre esos conceptos, indicaron que son constructos relacionados y superpuestos, cuyas diferencias más finas, si están presentes, pueden ser culturalmente dependientes, esto probablemente se debe a que cuando se supera una adversidad se percibe que se es necesariamente mejor que cuando simplemente se sobrevive o enfrenta, y puede ser difícil diferenciar cómo se era antes del evento (Morgan-Consoli et. al, 2011).

De las perspectivas de resiliencia mencionadas previamente surge otro elemento y una consideración fundamental para que ésta se dé, el primero es el recurso a través del cual se logra el fin, y la segunda, la importancia del entorno.

#### e) Recursos

Respecto a los recursos, se encontró que ocho autores mencionaban factores de riesgo, factores de protección, individuo, entorno o atributos individuales, precisando la interacción de los mismos como necesaria para lograr el objetivo de la resiliencia:

- Cinco consideraban la interacción de factores de riesgo y factores de protección, de los cuales:
  - Tres únicamente tomaron en cuenta esos dos recursos.
  - Uno señalaba, además de los dos recursos, al individuo y su entorno.
  - Uno consideraba los dos recursos y atributos individuales.
- Dos autores mencionaban solamente la interacción entre individuo y su entorno.
- Uno precisaba la interacción entre factores de riesgo y atributos individuales.

Elementos considerados por otros autores fueron combinación de factores (sin especificar de qué tipo); uso de 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.

Al analizar los recursos, destaca la interacción entre el individuo y su entorno, pudiendo apreciar la concepción sistémica y ecológica de Barcelata-Eguiarte, el individuo constantemente interactúa con el entorno y por lo tanto se ve influenciado e influye en él tanto positiva como negativa-

mente. El pensamiento resiliente abarca el aprendizaje, la diversidad y principalmente comprender que las personas y la naturaleza están tan vinculadas que deben ser interpretadas como un sistema socio-ecológico conectado por completo (Moberg & Hauge Simonsen, s.f.)

Los factores de riesgo se definen como situaciones contextuales o personales que incrementan la probabilidad de desarrollar problemas emocionales, conductuales o de salud (Rutter, 1985, 1999, en González-Arratia López Fuentes et al., 2012), los factores de protección son fuerzas internas y externas del individuo que impiden la aparición del riesgo, disminuyen la vulnerabilidad y favorecen la resistencia al daño, implicando variables genéticas, disposiciones personales y factores psicológicos, situacionales y sociales (González-Arratia López Fuentes et al., 2012).

Examinando estas definiciones notamos que la distinción entre factores de riesgo y protección es a menudo artificial, porque el mismo factor puede constituir un riesgo o una protección, dependiendo del contexto, naturaleza e intensidad, la persona, incluso los períodos de vida del mismo individuo (Manciaux, 2001), asimismo los factores que conforman las dimensiones de riesgo y protección no son generales y se tornan más significativos según la circunstancia (Morelato, 2011), por ello Rutter (1993) señala que debemos alejarnos de pensar en términos de características que siempre son riesgosas o protectoras en sus efectos y centramos en los procesos específicos que operan en circunstancias particulares para resultados particulares, ya que las habilidades y competencias que caracterizan el funcionamiento resiliente en un momento determinado pueden desaparecer ante

nuevos desafíos de desarrollo o nuevas contingencias en el entorno (Fraser et al., 1999). Por lo tanto, tal vez sería más conveniente referirnos a factores internos y externos, es decir, aquellos asociados al ontosistema (componentes biológicos, psicológicos y neuropsicológicos del individuo) así como los asociados al micro (actividades y roles del individuo en su medio inmediato), meso (cruce o vínculo de varios microsistemas que envuelven a una persona), exo (entornos en los cuales la persona no está como participante activa pero cuyos eventos influyen su desarrollo) y macrosistema (patrones culturales vigentes en una particular cultura o subcultura), los cuales podrán pertenecer tanto a la dimensión de riesgo como a la dimensión de protección interactuando recíprocamente pudiendo dar lugar a la resiliencia (Morelato, 2011), reservando “factores de riesgo” y “factores de protección” para fines didácticos, teniendo en cuenta la ambivalencia de éstos.

En consecuencia, el entorno como recurso para lograr la resiliencia es sumamente importante ya que, aunque existen componentes constitucionales que la favorecen en determinados contextos como temperamento, salud, sexo, apariencia física o inteligencia, algunas de las características individuales asociadas a la misma proceden de la educación y por lo tanto pueden aprenderse (Uriarte-Arciniega, 2005) o desarrollarse, el entorno se convierte en una fuente de elementos desde los que el individuo puede recibir el apoyo necesario para resistir y rehacerse frente a la adversidad (Puig & Rubio, 2013), iniciando con la familia, puesto que desde antes de nacer su vida está asociada a las personalidades, historias, condiciones, expectativas y valores de los padres, factores que, si confluyen positi-



vamente, pueden favorecer la creación de un nicho ecológico estable y favorable para el apego seguro, uno de los factores de desarrollo de resiliencia. Asimismo, la construcción de la resiliencia trasciende hasta la comunidad: individuos y familias pueden encontrar apoyos sociales entre parientes, vecinos, grupos y asociaciones. Por lo anterior todas las personas pueden promover la resiliencia en cuanto que son responsables de otros y pertenecen al entorno de los demás, todo lo que contribuye a mejorar las relaciones de calidad, a comprender y aceptar a otros a pesar de las diferencias, favorece la resiliencia propia y la de los demás (Uriarte-Arciniega, 2005).

Por otro lado, los componentes constitucionales también están influidos directa o indirectamente por el entorno pues todas las características definidas a nivel de nuestro genoma, son sometidas a interacción con el medio ambiente, el cual puede introducir modificaciones (Pinto, 2008) ya que durante las primeras etapas del desarrollo, se tiene una alta capacidad de adaptación a éste, teniendo su máxima manifestación en la generación de un organismo multicelular complejo a partir de un único genoma que se constituye en el momento de la fecundación. Dicha plasticidad presenta una gran sensibilidad a factores medioambientales, los cuales a corto plazo definen el desarrollo inmediato, y a mediano y largo plazo representan señales predictivas del entorno biológico en el cual el individuo vivirá. Como resultado de esta interacción genoma-medio ambiente el organismo va generando un repertorio de respuestas a eventos probables con la finalidad de presentar un mejor ajuste al ambiente, restringiendo al mismo tiempo la plasticidad inicial, proceso conocido como “programación fetal” (Casanello, Krause, Castro-Rodríguez, & Uauy, 2015).

Finalmente, la resiliencia puede expresarse de maneras muy diferentes, dependiendo de las culturas (Manciaux, 2001) permitiendo al individuo alcanzar una situación normalizada y adaptada a su medio cultural, entendiendo que la normalización se genera a través de la interacción entre variables o características personales con las variables contextuales en las que se produce el desarrollo de individuo (Carrero-Bermejo, 2010). La normalización se refiere a hacer que algo se establezca en la normalidad, que por su naturaleza, forma o magnitud, se ajuste a ciertas normas fijadas de antemano (Real Academia Española, s.f. d., e.), es la expresión de exigencias colectivas cuyo conjunto, incluso si falta una toma de conciencia por parte de los individuos, define una sociedad histórica dada su manera de referir su estructura a lo que considera que es su bien propio, lo normal no es un concepto estático (Canguilhem, 1986) quienes establecen las normas están influenciados por la cultura y ambiente en que se desenvuelven, originando visiones diferentes de lo que es o no normal dependiendo de la zona geográfica y el tiempo, incluso en un mismo país puede haber distintas concepciones de lo normal.

## V. Conclusiones

Una vez expuesto lo anterior, podemos concluir que la resiliencia puede atribuirse a cualquier organismo, desde el nivel individual hasta el grupal.

En relación a su esencia, es conveniente referirnos a ella como un proceso, ya que esto implica una serie de pasos o etapas sucesivas (Trujillo García, 2011), es decir, se genera a través del tiempo y se compone de múltiples factores internos y externos. Concebir la esencia de la re-

siliencia como proceso permite considerar a los calificativos encontrados como recursos para afrontar las adversidades e integrar los distintos enfoques que hay sobre el concepto (Trujillo García, 2011): biológico, psicológico, social, sistémico, ecológico, entre otros, mismos que no son excluyentes sino que se complementan, enriqueciendo el estudio y comprensión de la resiliencia, la cual es compleja debido a los ámbitos en que puede aplicarse y la variedad de factores que intervienen en ella, desde el nivel micro (molecular) hasta el macro (ambiental). Este proceso es dinámico ya que, si bien en la resiliencia el individuo es capaz de utilizar sus recursos internos y externos para enfrentar los desafíos actuales de manera adaptativa y adquirir mayor conocimiento para enfrentar situaciones adversas similares en el futuro (Keye & Pidgeon., 2013, Yates et. al, 2009 en García et al., 2015), las propiedades que caracterizan el funcionamiento resiliente pueden desaparecer ante nuevas contingencias (Fraser et al., 1999).

Respecto a la condición, se concluye que es necesario estar expuesto a la adversidad, pudiendo englobar en ésta a problemas, situaciones difíciles, presión, angustia, desafíos, cambios, tragedias, amenazas, fuentes de tensión, traumas, conductas, destrucción, riesgos. El que la situación sea calificada como adversa dependerá de cada individuo o comunidad, la forma en que el evento es percibido y valorado hará que sea adverso o no.

Es importante recalcar que, a pesar de que diversos autores mencionan al estrés como condición—se considera poco conveniente indicar que la resiliencia se da ante el estrés por sí mismo. Conocer los enfoques con que se estudia al estrés puede ser útil para evitar referirse a él con

connotaciones negativas: la perspectiva ambiental se centra en demandas, agentes estresantes o acontecimientos del medio; la psicológica en la percepción y evaluación que el organismo hace del potencial daño que suponen exposiciones ambientales objetivas; y la biológica en la activación de sistemas fisiológicos particularmente reactivos a las demandas físicas y psicológicas (Krieger, 2002). El estrés no siempre se da ante algo evaluado como adverso o nocivo por lo que es importante poner especial atención al contexto en que se usa la palabra.

El objetivo de la resiliencia puede resumirse en regresar al estado en que se encontraba antes de la adversidad, enfrentarla o superarla, o adaptarse como consecuencia de la misma. En este elemento encontramos que a veces la adversidad promueve el surgimiento de una cualidad que hace que se esté mejor que antes, pudiendo aplicar esa ganancia a nuevas experiencias, llevando a un funcionamiento posterior más eficaz (Carver, 1998), situación denominada por O'Leary y colaboradores (1995, en Carver, 1998) *thriving*/ prosperar (superar el estado previo).

Finalmente, es importante recordar las conclusiones del estudio de Morgan-Consoli y otros (2011), referentes a que resiliencia y *thriving* son constructos relacionados y superpuestos, cuyas diferencias más finas, si están presentes, pueden ser culturalmente dependientes, por lo que probablemente hace falta explorarlos más.

Un elemento encontrado en el componente "objetivo de la resiliencia" es "recuperación", encontrando a partir de las consideraciones de Bonanno y colaboradores (2005) que hay dos diferencias principales entre ambos conceptos: la velocidad de

mejora, llevándose a cabo la recuperación más gradualmente, en un intervalo de tiempo más largo (Norris et al., 2009); y las alteraciones que se presentan antes de lograr el estado previo, siendo pasajeras y sutiles en resiliencia, mientras en recuperación son considerables y duraderas.

En cuanto a los recursos necesarios para la resiliencia, se concluye que es precisa la interacción de factores internos y externos al individuo, evitando etiquetarlos permanentemente como factores de riesgo o protección debido a que el mismo factor puede constituir un riesgo o una protección, dependiendo del contexto, naturaleza e intensidad, la persona y sus períodos de vida (Manciaux, 2001), y no son generales, tornándose más significativos según la circunstancia (Morelato, 2011). En la conceptualización de factores internos y externos, éstos podrán pertenecer tanto a la dimensión de riesgo como a la de protección, e interactuarán recíprocamente pudiendo dar lugar a la resiliencia (Morelato, 2011), siendo útiles los términos “factores de riesgo” y “factores de protección” únicamente para fines didácticos.

Cabe destacar el elemento ambiente, ya que juega en dos sentidos, por un lado como recurso al ser una influencia en los componentes biológicos del organismo y una fuente de elementos desde los que el individuo puede recibir el apoyo necesario para resistir y rehacerse frente a la adversidad (Puig & Rubio, 2013), y por otro como restricción, pues la resiliencia depende de lo que considera como normal la cultura en que se desenvuelve el individuo (Carretero-Bermejo, 2010). Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias, no es una característica que se tiene o no, incluye conductas, pensamientos y accio-

nes que pueden ser aprendidas y desarrolladas (American Psychological Association, 2018).

Conjuntado los conceptos revisados podemos definir a la resiliencia: como un proceso dinámico que puede ser impulsado en cualquier organismo al estar expuesto a la adversidad y el estrés generado por ésta, depende de la interacción de factores internos (biológicos y psicológicos) y externos (relaciones directas o indirectas con los componentes del ambiente) al organismo, mismos que pueden pertenecer tanto a la dimensión de riesgo como a la de protección, dando lugar a tres resultados posibles: mantenerse; enfrentar o superar; o adaptarse a la adversidad y estrés. En este proceso el entorno juega un papel ambivalente al ser un proveedor de recursos desde los que el organismo puede recibir soporte e influencia para su funcionamiento biológico y una restricción que indica los parámetros de normalidad a seguir por el organismo. La resiliencia es dinámica, aquel organismo que manifestó resiliencia en alguna etapa de su vida ante determinado evento y el estrés generado por el mismo puede ser resiliente ante un evento y estrés similar, pero no necesariamente ante otro evento.

La resiliencia sorprende a los médicos cuando algunos pacientes sobrepasan los límites de recuperación de sus enfermedades y prolongan sus vidas más allá de lo estimado, motiva a los educadores, trabajadores sociales y terapeutas al comprobar que el destino humano no está exclusivamente en los genes ni en las experiencias de la primera infancia, sino que se construye día a día cuando el entorno cree y ofrece posibilidades de recuperación. Favorecer la resiliencia es buscar el bienestar psicológico y promocionar edu-

cación de calidad, autoestima personal y habilidades comunicativas, y pensar que en todas las etapas de la vida se puede cambiar y mejorar, contando con la decisión de los implicados y el apoyo de los de su entorno (Uriarte Arciniega, 2005).

El estudio, comprensión y aplicación de la resiliencia es importante a nivel social, al permitir proporcionar a los individuos herramientas que favorezcan el transitar adversidades (incluyendo al estrés generado por las mismas) sin presentar daño permanente, así como a nivel económico ya que al cumplir el objetivo social los individuos están en posibilidad de fortalecerse y, como refiere Carver (1998) las personas más resilientes cuestan mucho menos al sistema de atención de salud (incluyendo la mental) que las personas menos resilientes.

### Referencias bibliográficas

- American Psychological Association*. (2018). *El Camino a la Resiliencia*. Recuperado el 12 de junio de 2018, de American Psychological Association: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>
- 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, Distrito Federal: El Manual Moderno.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. doi:0.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, G., Rennie, C., & Dekel, S. (2005). Self-Enhancement Among High-Exposure Survivors of the September 11th Terrorist Attack: Resilience or Social Maladjustment? *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 984-998.
- Bustos, A. (2017). *Blog de Lengua*. Recuperado el 4 de julio de 2018, de <https://blog.lengua-e.com/2017/resiliencia/>
- Canguilhem, G. (1986). De lo social a lo vital. En G. Canguilhem, *Lo normal y lo patológico* (págs. 185-203). Siglo XXI.
- Carretero Bermejo, R. (Julio-Diciembre de 2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 27(3), 91-103. Recuperado el 26 de junio de 2018, de <https://revistas.ucm.es/index.php/NOMA/article/view/NO-MA1010330091A/25780>
- Carver, C. (1998). Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266.
- Casanello, P., Krause, B. J., Castro Rodríguez, J. A., & Uauy, R. (2015). Programación fetal de enfermedades crónicas: conceptos actuales y epigenética. *Revista chilena de pediatría*, 86(3), 135-137.
- Cazabat, E., & Costa, E. (2000). Stress: la sal de la vida? *Avances en Medicina Ambulatoria Bs. As. Sociedad Argentina de Medicina*, 117-125. Recuperado el 23 de julio de 2018, de [www.psicotrauma.com.ar/cazabat/sal.html](http://www.psicotrauma.com.ar/cazabat/sal.html)

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cornejo Báez, W. (2011). Resiliencia: una definición. *Revista Athenea*, 2, 3-9.
- D'Alessio, L. (s.f.). *Mecanismos neurobiológicos de la resiliencia*. Polemos. Recuperado el 30 de mayo de 2018, de <http://www.gador.com.ar/iyd/psiquiatria/pdf/resiliencia.pdf>
- Durán, M. M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71-84.
- Ferrer, J. (s.f.). *Empresa en movimiento*. Recuperado el 20 de junio de 2018, de [http://www.empresaenmovimiento.cl/wp-content/uploads/2012/02/334\\_El\\_poder\\_de\\_la\\_resiliencia.pdf](http://www.empresaenmovimiento.cl/wp-content/uploads/2012/02/334_El_poder_de_la_resiliencia.pdf)
- Fraser, M., Galinsky, M., & Richman, J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143. doi:10.1093/swr/23.3.131
- García Cortés, J. M., García Méndez, M., & Rivera Aragón, S. (2015). Potencial resiliente en familias con adolescentes que consumen y no consumen alcohol. *Acta Colombiana de Psicología*, 18(2), 163-172. doi:10.14718/ACP.2015.18.2.14
- González-Arratia López Fuentes, N. I., Valdez Medina, J. L., Oudhof van Barneveld, H., & González Escobar, S. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. *Psicología y Salud*, 22(1), 49-62. Recuperado el 28 de mayo de 2018, de <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-22-1/22-1/Norma%20Ivonne%20Gonz%C3%A1lez-Arratia%20L%C3%B3pez%20Fuentes.pdf>
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit* (Vol. 8). Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. (2001). Introducción, Nuevas tendencias en resiliencia. En A. Melillo, & E. N. Suárez Ojeda, *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (págs. 19-30). Buenos Aires: Paidós.
- Holling, C. S. (1973). Resilience and Stability of Ecological Systems. *Annual Review of Ecology and Systematics*, 4, 1-23.
- Kalawski, J. P., & Haz, A. M. (2003). Y... ¿Dónde Está la Resiliencia? Una Reflexión Conceptual. *Interamerican Journal of Psychology*, 37(2), 365-372.
- Keye, M., & Pidgeon, A. (2 de Diciembre de 2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4. doi:10.4236/jss.2013.16001
- Krieger, N. (2002). *Glosario de epidemiología social*. Recuperado el 20 de julio de 2018, de <https://scielosp.org/article/rpsp/2002.v11n5-6/480-490/es/>
- Luthar, S. (2003). *Resilience and Vulnerability. Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mallak, L. (1998). Measuring resilience in health care provider organizations. *Heal-*

- th *Manpower Management*, 24, 148-153. doi:10.1108/09552069810215755
- Manciaux, M. (2001). La résilience. Un regard qui fait vivre. *Études*, 395(10), 321-330.
- Mancini, A., & Bonanno, G. (2009). Predictors and Parameters of Resilience to Loss: Toward an Individual Differences Model. *Journal of Personality*, 77(6), 1805-1832. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x
- Martín Hernández, P., Salanova Soria, M., & Peiró Silla, J. M. (2003). El estrés laboral: ¿un concepto cajón de sastre? *Proyecto Social: Revista de Relaciones Laborales*(10), 167-185.
- Masten, A. (2001). Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:10.1037//0003-066X.56.3.227
- Masten, A., & Coatsworth, J. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments. Lessons From Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Moberg, F. & Hauge Simonsen, S. (s.f.). *Graid at Stockholm Resilience Centre*. Recuperado el 20 de junio de 2018, de [http://applyingresilience.org/wp-content/uploads/sites/2/2016/04/What\\_is\\_resilience\\_SP\\_aktiv.pdf](http://applyingresilience.org/wp-content/uploads/sites/2/2016/04/What_is_resilience_SP_aktiv.pdf)
- Monroy Cortés, B. G., & Palacios Cruz, L. (2011). Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella? *Salud Mental*(34), 237-246.
- Morelato, G. (2011). Resiliencia en el maltrato infantil: aportes para la comprensión de factores desde un modelo ecológico. *Revista de Psicología*, 29(2), 203-224. Recuperado el 8 de agosto de 2018, de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/2467/2416>
- Morgan Consoli, M. L., Ayala López, S., Gonzales, N., Cabrera, A., Llamas, J., & Ortega, S. (2011). Resilience and thriving in the Latino/a population: Intersections and discrepancies. *Interamerican Journal of Psychology*, 45(3), 351-362.
- Muñoa Ubis, M. (2015). *Resiliencia: Una visión positiva para afrontar la discapacidad motora en la etapa escolar*. Recuperado el 3 de julio de 2018, de <https://dadun.unav.edu/handle/10171/39671>
- Norris, F., Tracy, M., & Galea, S. (2009). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. *Social Science & Medicine*, 2190-2198. doi:10.1016/j.socsci-med.2009.03.043
- Nystand, K., Spein, A. R., & Ingstad, B. (2014). Community resilience factors among indigenous Sámi adolescents: A qualitative study in Northern Norway. *Transcultural psychiatry*, 51(5), 651-672.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- Pinto, F. (2008). Lo maravilloso y mágico del neurodesarrollo humano. *Revista Chilena de Pediatría*, 18-20.
- Pooley, J., & Cohen, L. (2010). Resilience: A Definition in Context. *The Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37. Recuperado el 6 de junio de 2018, de <https://pdfs.semanticscholar.org/ce7e/75a6fe-215592636d531abb5dfe3bd32dc12d.pdf>
- Puig, G., & Rubio, J. L. (2013). Pistas para el cambio de mirada. Claves metodológicas. En G. Puig, & J. Rubio, *Manual de resiliencia aplicada* (págs. 225-238). Gedisa.

- Real Academia Española. (s.f. a.). *Definición de adaptar*. Recuperado el 26 de Julio de 2018, de <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=adaptar>
- Real Academia Española. (s.f. b.). *Definición de adversidad*. Recuperado el 10 de Julio de 2018, de <http://dle.rae.es/?id=0s-cJSYZ>
- Real Academia Española. (s.f. c.). *Definición de adverso*. Recuperado el 10 de Julio de 2018, de <http://dle.rae.es/?id=0s-kfTGv>
- Real Academia Española. (s.f. d.). *Definición de normal*. Recuperado el 25 de Julio de 2018, de <http://dle.rae.es/?id=QcGec7P>
- Real Academia Española. (s.f. e.). *Definición de normalizar*. Recuperado el 25 de Julio de 2018, de <http://dle.rae.es/?id=QcVbMjP>
- Real Academia Española. (s.f. f.). *Definición de resiliencia*. Recuperado el 13 de Junio de 2018, de <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>
- Rocamora Bonilla, A. (2008). La familia resiliente. Claves para entender a un hijo enfermo. *Proyecto Hombre: revista de la Asociación Proyecto Hombre*(67), 16-19.
- Rodriguez Campuzano, M. d., Zamora Jacobo, E. R., & Nava Quiroz, C. (2009). Valoración de situaciones y reacciones de estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 12(3), 113-132. Recuperado el 23 de Julio de 2018, de <http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol12num3/Art6Vol12No3.pdf>
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some Conceptual Considerations. *Journal of adolescent health*, 626-631.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*(21), 119-144.
- Saavedra Guajardo, E., & Villalta Pauca, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *LIBERABIT*, 14, 31-40.
- Selye, H. (1936). A syndrome produce by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, 138(3479), 32.
- Selye, H. (1985). The Nature of Stress. *Basal facts*, 7(1), 3-11. Recuperado el 10 de julio de 2018, de <http://ishafiles.com/eBooks/TheNatureofStress.pdf>
- Silas Casillas, J. C. (2008). ¿Por qué Miriam si va a la escuela? Resiliencia en la educación básica mexicana. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 13(39), 1255-1279.
- Trujillo García, S. (2011). Resiliencia: ¿Proceso o capacidad? Una lectura crítica del concepto de resiliencia en 14 universidades colombianas. *Revista iberoamericana de psicología: Ciencia y Tecnología*, 4(1), 13-22.
- Ungar, M. (2008). Resilience across Cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235. doi:10.1093/bjsw/bcl343
- Uriarte Arciniega, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79.
- Villaba Quesada, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Intervención Psicosocial*, 12(3), 283-299.

### **Notas de los autores**

Financiamiento: Este trabajo fue financiado por el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México.

Medina por el apoyo brindado, y a Zeltzin Nalleli Mixcóatl Montoya, Carina Hortensia López Rivera, Eduardo Nazareno Molina Flores por sus valiosos comentarios para la construcción del manuscrito.