

# *Para comprender el concepto de Resiliencia*

Helena Badilla Alán.

## **Resumen**

El artículo recoge los términos básicos para la comprensión del complejo fenómeno de la Resiliencia y expone la evolución que ha tenido el concepto tras diferentes perspectivas que han utilizado los investigadores en su abordaje. En la primera parte se hace un acercamiento al concepto poniendo en evidencia el creciente interés de los investigadores por observar los fenómenos sociales desde una óptica complementaria al abordaje tradicional de los factores de riesgo. Se esbozan los fundamentos teóricos que sustentan el enfoque de Resiliencia, las aplicaciones en diferentes campos de la ciencia y concretamente al campo del desarrollo psicosocial. Para ello se recorrerán las definiciones de los principales exponentes e investigadores del tema, el desafío que plantea la resiliencia a conceptos tradicionales sobre el desarrollo y las formas en que como proceso puede ser analizado. En segunda instancia se presenta el fenómeno de la resiliencia a través de la construcción teórica de lo que la autora denomina “Esfera de Resiliencia” donde en forma breve, se busca explicar la complejidad y dinamicidad del enfoque de Resiliencia visto como proceso. Como tercer aspecto se plantea la utilidad del enfoque para la investigación y práctica terapéutica y los desafíos que esto proyecta al quehacer del profesional en Trabajo Social, a través del planteamiento de los diferentes resultados de algunas de las investigaciones existentes.

## **Introducción**

La resiliencia, o capacidad para sobreponerse a la diversidad es un concepto novedoso que surge de la inquietud por identificar aquellos factores que permiten a las personas sortear las dificultades y condiciones adversas que se le presentan en su vida cotidiana de manera exitosa. Estos factores de origen social e individual según las investigaciones recientes, pueden modificar el concepto tradicional de factores de riesgo, pues una situación adversa en lugar de tener una consecuencia fatal, puede constituirse en un factor positivo o “de resiliencia” que contribuye al mejoramiento de las condiciones de la vida de una persona y de su entorno, lo que nos orienta hacia un nuevo concepto de prevención.

El presente artículo es una invitación a profundizar y reflexionar en un tema que plantea nuevos retos y perspectivas para la intervención en trabajo social, la prevención y la concepción de ser humano, aspectos que forman parte de la cotidianidad de los profesionales en Trabajo Social.

## **1. NATURALEZA Y DEFINICIÓN DE LA RESILIENCIA<sup>1</sup>**

### **a) Fundamentos teóricos**

Los investigadores se han dado a la tarea de identificar factores que originan desórdenes, carencias, problemas en el desarrollo integral del individuo y de la

sociedad. Hoy en día existe la tendencia a abordar estos problemas desde otra perspectiva, ya no desde la naturaleza negativa problema sino desde su superación a partir de las potencialidades de la persona en relación con su entorno. Recientemente ha despertado gran interés en los investigadores, el hecho de que existen personas que en medio de condiciones muy diversas, logran enfrentar con éxito sus dificultades y romper con las expectativas de fracaso que les otorgaban.

El mejoramiento en las condiciones de vida de las personas según las recientes investigaciones, puede ser consecuencia de las diversas formas en que el ser humano aprende y desarrolla “mecanismos protectores” o de “resiliencia”. La palabra “Resiliencia” se ha tomado de la metalurgia y designa la capacidad de los metales de resistir a los golpes y recuperar su estructura interna. En osteología, se ha usado para expresar la capacidad que tienen los huesos para crecer en sentido correcto, después de una fractura.

En el campo del desarrollo psicosocial del ser humano tiene similar sentido: esa capacidad para recuperarse de la adversidad. Esta definición habla de la combinación de factores que permiten al ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida. Este concepto según explica el Dr. Suárez Ojeda, es en cierta forma “inverso al de riesgo o complementario a él. En vez de poner énfasis en aquellos factores negativos que permitirían predecir quién iba a sufrir un daño, trata de ver aquellos factores positivos que, a veces sorprendentemente y contra lo esperado, protegen a un niño”. Según lo manifiesta el Prof. Michael Rutter “todos los estudios de factores de riesgo han revelado una considerable variabilidad en la manera en que las personas responden a la adversidad psicosocial. Aún con experiencias horribles, suele encontrarse que una proporción considerable de individuos no sufre secuelas graves. Durante los últimos 20 años se ha prestado más atención a este fenómeno que entraña la esperanza de una prevención satisfactoria. La hipótesis implícita ha sido que, si tan solo supiéramos qué es lo que permite a las personas “liberarse” del daño de graves experiencias adversas, tendríamos a nuestra disposición el medio de incrementar la resistencia al estrés y la adversidad.

La resiliencia -afirma Rutter- no debe ser entendida como la animada negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices: es más bien, la habilidad para seguir adelante a pesar de ello. (Rutter, 1985; Wolin & Wolin, 1993). La herida o el daño es un hecho real, pero a pesar de las heridas infringidas, para muchos el trauma también ha sido instructivo y correctivo. El ambiente continuamente presenta demandas, estresores, retos y oportunidades. En algunos casos estos podrían convertirse en obstáculos (dada una complejidad de otros factores, -genéticos, neurobiológicos, familiares y comunales-) para el desarrollo de la fuerza, de la resiliencia o producir una disminución en la capacidad para enfrentar a la adversidad.

La investigación en el desarrollo de la resiliencia ha introducido ideas que desafían tres conceptos dominantes sobre el desarrollo.

- Hay etapas fijas, inevitables, críticas y universales del desarrollo.
- El trauma de la niñez inevitablemente lleva a una psicopatología adulta (Bernard, 1994; Garmezy, 1994); y
- Hay condiciones sociales, relaciones interpersonales y arreglos institucionales que son tan tóxicos que inevitablemente llevan a carencias o problemas en el funcionamiento diario de los niños y adultos, familias y comunidades. (Rutter, 1994).

### **b) Resiliencia. Un término que parece no agotarse**

En las dos últimas décadas numerosos estudios se han gestado en Europa y Estados Unidos, a partir de la discusión del tema de la Resiliencia. En Hispanoamérica no es sino hasta la década del noventa cuando surgen las primeras publicaciones en español. Dichas investigaciones incluyen en sus definiciones la conjugación del factores personales y ambientales que han sido observados de acuerdo con el Objeto del Estudio. Es oportuno entonces hacer un pequeño recorrido por las diversas formas en que se presenta el *Concepto de Resiliencia*.

Desde el punto de vista de la acción:

La resiliencia es ante todo un concepto de acción que se le puede profundizar por los aportes de las ciencias, de las experiencias concretas de base e incluso de las artes. La resiliencia es una interacción creativa entre los recursos personales y los recursos sociales. (Gardiner, Meg. 1994).

La resiliencia es un fenómeno multifacético que abarca factores ambientales y personales. (Rutter, M. 1985).

Es la aptitud para resistir a la destrucción, es decir, preservar la integridad en circunstancias difíciles; la actitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades. (Vaniestendael, 1994).

La resiliencia es la habilidad de crecer, madurar e incrementar la competencia de cara a circunstancias adversas y obstáculos, recurriendo a todos los recursos, tanto personales como ambientales. (Gordon, K., 1996).

Resiliencia significa las habilidades, destrezas, conocimientos, insight (introspección) que se acumula con el tiempo a como las personas luchan por levantarse de la adversidad y afrontar retos. Es un continuo y desarrollador donde de energía y destrezas que puede ser utilizado en las luchas actuales. (Garmezy, 1994).

Resiliencia no debe ser entendida como la animada negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices. Es más bien, la habilidad para seguir adelante a pesar de ello. (Rutter, 1985; Wolin & Wolin, 1993)

La resiliencia no es una característica o una dimensión estática. Es la articulación continua de capacidades y conocimientos derivados a través de la interacción de riesgos y protecciones en el mundo. (Saleebey, D.,1996).

En la practica del Trabajo social y ubicada dentro de la llamada “Perspectiva de las Fuerzas”, es una forma diferente de ver a los individuos, familias y comunidades. Todos deben ser vistos a la luz de sus capacidades, talentos, competencias, posibilidades, visiones, valores y deseos que aunque hayan sido frustrados y distorsionados, operan en las circunstancias adversas, opresiones y traumas. El enfoque de las fuerzas requiere una contabilidad de lo que las personas saben y de lo que pueden hacer. Requieren la composición de un catálogo de recursos existentes, dentro y alrededor del individuo, la familia y la comunidad. (Dennis Saleebey, 96).

Ser humano “en resiliencia”, o “Esfera de Resiliencia” se concibe como un proceso dinámico de interacción entre factores o recursos personales y sociales que conforman una serie de posibilidades tanto de respuesta al conflicto como de potenciación de otras fuerzas personales y sociales con que las personas y comunidades de éxito enfrentan su realidad. Para una mejor comprensión de este concepto en el siguiente apartado nos detendremos en el análisis.

Como se puede notar aquí, el concepto de Resiliencia ha dejado atrás su connotación característica individual para empezar a ser descrita como un proceso dinámico de aprendizaje e interacción de la persona con su entorno. Es así como de manera particular y específicamente en su aplicación a la reflexión del quehacer del Trabajo Social es de suma importancia comprender la complejidad del proceso de Resiliencia dejando claro que no se trata de una sumatoria de categorías (nivel cualitativo) o variables (cuantitativo) que posee un ser humano individual.

Este concepto es mucho más complejo y es lo que hemos designado como esfera de Resiliencia y se refiere a un proceso que trataremos de presentar a continuación, pero que lejos de tratarse de una explicación exhaustiva, es un primer reconocimiento a este proceso dinámico al que nos hemos acercado gracias a la experiencia investigativa sobre el fenómeno de la resiliencia.

### **c) La esfera de Resiliencia**

la investigación nos ha ido esclareciendo el hecho de que no es la sumatoria de aspectos personales, biológicos y de origen social lo que determina el que una persona se denomine resiliente o no, “Se trata más bien de ver al ser humano ‘en resiliencia’, como la persona que entra en una dinámica en la que recursos personales y sociales se manifiestan interactuando de tal manera que constituyen una amalgama de posibilidades que producen respuestas asertivas y satisfactorias que permiten no solo la solución de conflictos, sino también el desarrollo y potenciación de otras posibilidades en las que se incluye como aspectos fundamental, la comunicación interpersonal, la interacción e intercambio de recursos (capacidades, habilidades, valores,

convicciones, significados) que constituyen a su vez, el bagaje de conocimientos prácticos con que las personas y comunidades de éxito enfrentan su realidad”.

“Valga destacar el hecho de que no se puede hablar de una secuencia lineal causa-efecto lo que va a determinar el éxito, sino una esfera de recursos construida de tal manera que aspectos individuales y sociales no pueden ser vistos separadamente como si fueran ingredientes, ya que la misma dinámica en que operan, pierden su identidad como tales para formar parte de un todo en el que la persona se integra al conjunto de posibilidades de un contexto”.

*La esfera de resiliencia es un todo con sus partes, pero estas no adquieren sentido sino en función del todo, que es una amalgama de factores interactuantes.*

## **2. IMPORTANCIA DEL ENFOQUE DE RESILIENCIA PARA LA ACCIÓN**

Se puede pensar que el énfasis actual en las implicaciones del enfoque de resiliencia, como lo sugiere Rutter, responde a un deseo de “inyectar alguna esperanza y optimismo dentro de la desalentadora historia de estrés y adversidad”. Sin embargo, debemos dejar claro que el concepto de resiliencia surgió de un cambio en la perspectiva cuando fuimos capaces de ver tanto hacia adelante como hacia atrás en el transcurso de la vida. Muchos estudios han evolucionado e introducen lo que Werner y Smith llaman el “lente correctivo”, una visión más promisorio del destino de los niños atrapados en la adversidad. Esto se fortaleció por la repetida observación de que, aun entre los niños expuestos a las desventajas más graves, para más de la mitad de ellos, es inusual el fracaso. Esto lleva a concluir que hay una gran variedad de respuestas individuales frente a los eventos y circunstancias adversas.

El enfoque puede ser útil para la investigación y la práctica terapéutica entre tres sentidos:

Primero las nociones de resiliencia y vulnerabilidad, de riesgo y factores protectores, destacan la complejidad de los desordenes psiquiátricos y sus causas: la necesidad de ir más allá de las asociaciones entre los antecedentes y consecuencias, y siempre observar las excepciones a la regla.

Segundo el descubrimiento del por qué a algunos niños les va bien, no obstante que se encuentran atrapados en la adversidad, ayuda a identificar posibilidades no detectadas anteriormente para tomar acciones preventivas.

Tercero, la idea de resiliencia mantiene la esperanza viva en la práctica clínica: aunque la balanza esté inclinada hacia un resultado negativo, sabemos que muchos niños escapan a su destino poco alentador y que es posible promoverle.

La investigación y abordaje de los factores de riesgo asume un nuevo rostro cuando se analiza bajo el prisma de la resiliencia. Por ejemplo, los resultados

de las investigaciones estimuladas de investigaciones estimuladas por los escritos de John Bowlby hicieron públicos los efectos de inadecuadas ataduras tempranas y tuvieron un profundo y beneficioso impacto en la atención de los niños en hospitales. De igual manera, el creciente rompimiento de la familia, la violencia familiar y el abuso infantil, aunando a la reducción y el deterioro de los servicios de atención, ha obligado a asumir una postura diferente en las instituciones públicas y privadas para encarar las situaciones de riesgo.

Esta corriente complementaria de abordaje del factor de riesgo toma fuerza en las más recientes investigaciones producidas principalmente en Europa y Estados Unidos, como veremos a continuación:

### **3. ALGUNOS DE LOS ANTECEDENTES...**

La concepción de resiliencia como una combinación de factores que permiten a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, empezó a desarrollarse con un marco teórico moderno gracias al psiquiatra inglés Michael Rutter, y sus colaboradores. Dichos estudios se realizaron en Gran Bretaña y constituyeron un paso importante en el desarrollo de esta concepción. Otro momento importante en el estudio de la Resiliencia lo constituyó el aporte de Emy Werner, psicóloga americana, quien siguió el desarrollo de los niños nacidos en familias con problemas en la Isla de Kauai (Hawai), constatando que contra toda esperanza, algunos niños terminen por ser adultos felices y constructivos. También se encuentran otras investigaciones sobre resiliencia citadas por el Dr. Friederich Lösel quien elabora un inventario de las mismas, según su objeto de estudio y el tipo de problema que se aborda. Se tienen así por ejemplo: el estudio con madres esquizofrénicas o deprimidas en los Estados Unidos de Garnezy y otros; con familias que han sufrido severos problemas económicos de Elder y otros; en estudios longitudinales en Nueva York de Thomas y Chess y en Inglaterra por Osborn, Rutter y otros; en familias con alto riesgo de delincuencia de Felsman y Vaillant; en niños de la calle en América del Sur: Felsman y en Instituciones de Bienestar Social en Europa: Lödel y otros. Estas son solo algunas de las fuentes citadas por Lösel, sin embargo el auge de la investigación en Resiliencia reúne una extensa variedad de publicaciones sobre todo en esta última década.

Las investigaciones realizadas hasta el momento, proporcionan una serie de hallazgos que se configuran como categorías de análisis en el tema de la resiliencia. Se expone a continuación un extracto del cuadro resultante de la investigación presentada por Helena Badilla y Adela Sancho en la Tesis: Las experiencias de Resiliencia como eje para un Trabajo Social Alternativo, 1997.

La riqueza de investigaciones amerita un mayor empeño y entusiasmo de nuestra parte por conocer y profundizar en las implicaciones del enfoque, en la práctica profesional del Trabajo Social. A nivel metodológico y teórico es una oportunidad de utilizar nuestra capacidad creadora para visibilizar las fuentes de nuestro quehacer profesional que han quedado muchas veces “dentro” o bien escondidas en nuestro entorno.

<b>AUTOR Y FECHA**</b>	<b>CATEGORÍAS Y HALLAZGOS</b>
Rutter**, 1985,1987	Las características individuales y ambientales contribuyen al fenómeno de la resiliencia.
Nuechterlein**, 1970	Adolescentes resilientes son amigables e interpersonales sensitivos.
Murphy & Moririty**, 1976	En adolescentes: Son conscientes y responsables.
Werner, 1989; Werner & Smith**, 1986, 1992.	Entre jóvenes resilientes exhiben una superioridad cognitiva y éxito académico; por ejemplo son más colaboradores con sus maestros e intervienen más tiempo en sus tareas.
Lee, Winfield & Wilson**.1991	Ingredientes de la resiliencia y adaptación: competencia y funcionamiento sobre tiempo, enfrentamiento con la naturaleza
Masten <sup>3</sup> , 1994  Bernard <sup>4</sup> , 1994; Kretzmann &McKnight, 1993.	Ingredientes de la resiliencia y adaptación: competencia y funcionamiento sobre tiempo, enfrentamiento con la naturaleza de las adversidades, valores individuales y sociales, protecciones ambientales y desafíos, el contexto en el cual el estrés se experimenta... Redes informales de individuos, familias y grupos; redes sociales de iguales; y relaciones mentoras Inter.-generacionales proveen auxilio, instrucción, apoyo y estímulo para la resiliencia.
Bernard, 1994, Maclaughlin, Irby & Langman, 1994.	En comunidades que proveen protección y minimizan riesgo. Oportunidad para participar, hacer contribuciones significativas a la moral y la vida cívica de la comunidad y tomar el rol de un ciudadano hecho y derecho.
Montuori & Conti, 1993	En estas comunidades, las altas expectativas de los miembros (Jóvenes, ancianos y todos) son una regla. Les son brindadas oportunidades para que lo logren y son construidos en el uso de las herramientas para llenar tales expectativas. Estas expectativas están relacionadas con la vida y las necesidades de la comunidad así como también al desarrollo de las competencias del individuo.
Felsman, JK, 1993	El estudio realizado con niños desplazados por la Guerra en Zimbawe se encontró que las personas con algún tipo de espiritualidad tienen mayor fortaleza ante la adversidad, establecieron que las personas requieren de lazos estables y permanentes con las personas que se ocupan de ellos para superar las dificultades.
Wolin, Steven, 1993	Menciona los pilares –“Mandala”- de la resiliencia: introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad, moralidad.
Gardinier Meg, 1994	Destaca la importancia que tiene detectar en las personas su actitud para relacionarse con otros y la importancia de al menos una relación estable y permanente del niño con el adulto.
Vanistendael, S. 1994	Establece dos actitudes características de la acción resiliente. También propone y resume los ámbitos

\*\* Los autores representados con doble asterisco son citados por Kimberly Gordon en su artículo Resilient Hispanic Youths. Self-Concept and Motivational Patterns. Para mayor información de los resultados de la investigación de estos autores, véase las referencias bibliográficas en el artículo mencionado.

	<p>identificadores de claves generadoras de resiliencia: 1. redes formales de apoyo base para la construcción. 2. capacidad para encontrar algún significado: fe religiosa, vida espiritual. 3. actitudes resolutivas de problemas, sentido de tener control sobre la propia vida. 4. autoestima. 5. sentido del humor.</p>
Gordon, Kimberly A. 1996	<p>Hay 5 factores personales de resiliencia que son estables a través de la fase de desarrollo y los grupos étnicos: inteligencia, androginia, independencia (autonomía), destrezas sociales y mecanismos internos de control.</p>
Mundy, Jean. 1996	<p>Factores protectores ambientales aplicados a sistemas de tiempo libre: un ambiente de estima y de apoyo; relaciones positivas de adultos; comunicación, destrezas en las relaciones en el núcleo social; atención positivas; involucramiento de líder, altas expectativas, oportunidades de liderazgo, participación en el planeamiento y toma de decisiones. Servicio comunitario; desarrollo de destrezas para el éxito; amigos prosociales, programas continuos.</p>
Chess y Thomas. 1995	<p>Se preguntaron, qué distingue esa minoría de niños de alto riesgo quienes tuvieron un buen resultado adulto, a pesar de un difícil temperamento en su infancia o padres en conflicto, ambos siendo predictores de un pobre ajuste posterior? Encontraron que el éxito en el trabajo durante la adolescencia, con el desarrollo de un don especial o un compromiso de carrera fue protector, así como el distanciamiento de la persona joven de demandas inapropiadas de sus padres, y una cercana relación positiva con alguien fuera de su familia.</p>
(Alva, 1989; Clark, 1983; Gandara, 1982; Garnezy & Rutter, 1987; Pines, 1984, Rutter, 1984, Werner, 1984; Werner & Smith, 1982; Winfield, 1991)**	<p>El ambiente escolar tiene un impacto definitivo en el concepto de Sí mismo y la resiliencia, así como influye las vidas de los niños que experimenta estrés crónico o severo.</p>
Rutter, Maugham, Mortimore, Ouston & Smith)** 1979	<p>El ambiente escolar influencia el concepto de sí mismo, motivación y resiliencia al fomentar la unidad y el apoyo social, colocando estándares académicos razonablemente altos en los estudiantes en una manera inclusiva durante las enseñanzas en el aula, aplicando normas disciplinarias a todos y manteniendo las estructuras físicas limpias y ordenadas.</p>
Taylor**,1991	<p>Los educadores en estas escuelas trabajan para comprender y aceptar la cultura de sus estudiantes y sus estilos de comunicación.</p>
Werner, 1984, 1990	<p>Los maestros dan retroalimentación efectiva y elogio amplio. Actúan como confidentes y modelos a seguir.</p>
Alva**,1989	<p>Y son sensibles a las preocupaciones de los estudiantes tales como asuntos del lenguaje.</p>

Fuente: Badilla, Helena; Sancho A. Estudio de antecedentes. Tesis: Las experiencias de resiliencias como eje para un Trabajo Social alternativo. Universidad de Costa Rica. 1997.

## Conclusiones

El desarrollo del concepto de Resiliencia ha tenido una evolución sorprendente en las dos últimas décadas principalmente en el campo psicosocial. Los



diversos esfuerzos investigativos nos presentan un campo abierto del cual se puede extraer las infinitas formas creativas en que las personas enfrentan y construyen sus respuestas para generar procesos de resiliencia que en definitiva son armas que utilizan en su cotidianidad y en experiencias difíciles que a menudo se generan en ella. Estos procesos como hemos visto son generados por una por una interacción persona-contexto de tal manera que no se trata de construir características o perfiles de Resiliencia en individuos sino de generar procesos de comunicación e interacción que involucren a todos los actores sociales en los que el Trabajo Social tiene un amplio campo de acción, pero que para ello se hace necesario ejercitarse en la investigación, asimilación y aplicación del Enfoque de Resiliencia desde las diferentes experiencias de los profesionales.

Quizás la esfera que debemos conocer y descubrir sea un reto que no deseamos dejar pasar, porque implica un encuentro con nosotros mismos y con nuestro quehacer profesional que nos permitirá renovar el significado de nuestras opciones de vida y retomar las motivaciones y alcances de nuestro desempeño profesional.

### **Bibliografía citada**

- Badilla, H. y Sancho A. Tesis: Las experiencias de Resiliencia como eje para un Trabajo Social Alternativo. Escuela de Trabajo Social. Universidad de Costa Rica. Diciembre 1997.
- Gordon, Kimberly. A. Resilient Hispanic Youthsí Self- concept and Motivational Patterns. En: Hispanic Journal of Behavioral Sciences, Vol 18 N1, Feb 1996 p. 63-73.
- Felsman, J.K. Reconocer y estimular la resiliencia de los niños y de los jóvenes afectados por la guerra. En Revista: La Infancia en el Mundo Vol 5 N° 3.
- Rutter, Michael. La "Resiliencia" : Consideraciones Conceptuales. Journal of adolescent Health. Vol 14, N° 8, Society for Adolescent Medicine, New York, 1993
- Suarez Ojeda, Dr. Elbio Nestor . "Resilience" o Capacidad de Sobreponerse a la adversidad. Consultor regional en SMI. OPS/OMS. Washington, D.C. sf.
- Sula Wolf. El concepto de Resiliencias. En Australian and New Zeland Journal of Psychiatry 1995; 29: 565 – 574.
- Vanistendael, S. La Resiliencia: un concepto largo tiempo ignorado. En Revista: La Infancia en el mundo. Vol 5 N°. 3 BICE., Montevideo, 1994 p.5
- Werner EE, Smith RS. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Cornell University Press. 1992

## **Bibliografía consultada**

- Anthony, E.J., & Cohel, B.J. (Eds). (1987). The invulnerable child. New York: Guilford Press.

- Badilla H. y Sancho, A. Tesis: Las experiencias de Resiliencia como eje para un Trabajo Social Alternativo. Escuela de Trabajo Social. Universidad de Costa Rica. Diciembre 1997

- Engeler, Amy. Life After Crisis: Why some Women Hang Tough. En Revista Redbook. Vol 184. N° 5. Marzo 1995. pag. 72-112

- Felsman, J.K. Reconocer y estimular la resiliencia de los niños y de los jóvenes afectados por la guerra. En Revista: La Infancia en el Mundo Vol 5 N° 3.

Gardiner, M. El icono dañado: una imagen para nuestro tiempo. En Revista: La infancia en el mundo. BICE. 1994. vol 5 N°3.

Garmezy, N (1994). Rflections and commentary on risk, resilience, and development, In R.J. Haggerty, L.R. Sherrod, N. Interventions (pp.1-18). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Gordon, Kimberly. A. Resilient Hispanic Youthsí Self- concept and Motivational Patterns. En: Hispanic Journal of Behavioral Sciences, Vol 18 N1, Feb 1996 p. 63-73.

Kaplan, L., & Girard, J. Strengthening high-risk families: A Handbook for practitioners. New York: Lexington Books. 1994. Lösel, Friedrich. La resiliencia en el niño y el adolescente. En Revista: La Infancia en el mundo. Vol 5 N° 3 BICE, Montevideo, 1994.

Murdy, Jean. Tipping the Scales from Risk to Resiliency. En Revista: Parks and Recreation. Vol 31 N° 3 Marzo 1996. p. 78-86 Noorthwestern University, Center for Urban Affairs and Policy Research

Retter, Michael. La "Resiliencia": Consideraciones Conceptuales. Journal of adolescent Health. Vol 14, N° 8, Society of adolescent Medicine, New York, 1993

Salebeey, Dennis. The Strengths Perspective in Social Work Practice. En Social Work (Journal of the National Association of Social Workers). Vol 41 N° 3. Washington D.C. Mayo 1996.

Suarez Ojeda, Dr. Elbio Néstor. "Resilience" o Capacidad de sobreponerse a la adversidad. Consultor Regional en SMI. OPS/OMS. Washington, D.C. sf.

Sula Wolff, EL CONCEPTO DE RESILIENCIA . en Australian and New Zealand Journal of Psychiatry 1995; 29: 565-574.

Vanistendael, S. La Resiliencia: un concepto largo tiempo ignorado. En Revista: La infancia en el mundo. Vol 5, N° 3. BICE., Montevideo, 1994.

Vanistendael, Stefan. Cómo crecer superando los percances. Resiliencia: capitalizar las fuerzas del individuo. BICE, Ginebra, 1995. p. 38-41.

Werner EE, Smith RS. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Cornell University Press, 1992.

Wolin, S.j. & Wolin S. (1993). The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity. New York: Villard.

---