

La Resiliencia: El Resorte del Bienestar

Margarita Tarragona Sáez

En Prensa, en Palomar Lever, J. y Gaxiola Romero, J. "ESTUDIOS DE RESILIENCIA EN AMERICA LATINA. VOLUMEN 1"

La palabra "resiliencia" viene del latín *resilire*, que quiere decir regresar o rebotar. En la física, se refiere a la capacidad que tiene algunos materiales para volver a su forma original después de ser sometidos a un impacto o una fuerza. Por ejemplo, un elástico que se estira y al soltarlo vuelve a su tamaño original, o una esponja que se contrae al ser presionada fuertemente y después vuelve a expandirse hasta recuperar su forma inicial. En la psicología, se ha adoptado el término *resiliencia*¹ para referirse a los procesos que les permiten a las personas para sobreponerse a la adversidad y "rebotar" para volver a su estado original e incluso, en ocasiones, crecer después de haber enfrentado dificultades importantes.

La resiliencia psicológica se refiere a la capacidad de adaptarse y transformarse a pesar de vivir situaciones difíciles o incluso traumáticas. Masten, Cutuli, Herbers y Reed (2009) definen la resiliencia como el patrón de adaptación positiva que se da durante o después de sufrir una adversidad o enfrentarse a un riesgo significativo. Boyden y Mann (2005), señalan que generalmente la resiliencia abarca tres aspectos: tener buenos resultados en el desarrollo a pesar de pertenecer a un grupo de alto riesgo, mantener un buen nivel de capacidad y competencia ante las amenazas y la capacidad de recuperarse después del trauma.

La resiliencia tiene diferentes connotaciones dependiendo de la población de la que se trate. En el caso de los niños, generalmente se refiere a la capacidad de lograr las competencias y el funcionamiento adecuado en su proceso de desarrollo a pesar de haber vivido circunstancias de riesgo. En los adultos, la resiliencia generalmente apunta a la capacidad de manejar un evento traumático y poder funcionar adecuadamente después de este. (Bonanno, 2004).

Entre los expertos hay diferencias de opinión respecto a lo que constituye la resiliencia: para algunos, es resiliente aquella persona que puede funcionar "adecuada" o normalmente a pesar de vivir en situaciones desventajosas o peligrosas. Por ejemplo, si un niño vive en una familia en la que los padres tienen problemas de alcoholismo y hay violencia entre ellos y las calificaciones del niño en la escuela están en la media, se podría decir que muestra resiliencia

¹ Que en español se dice "elasticidad", pero se usa el anglicismo "resiliencia"

pues tiene un desempeño “normal”. Mientras que para otros autores, las personas muestran resiliencia cuando son capaces de funcionar aún mejor o de manera excepcional tras las dificultades o traumas. Por ejemplo, un atleta que sufre un accidente, pierde un pie, le ponen una prótesis y después de un año gana una medalla de oro en carrera en los juegos paralímpicos. En este caso su desempeño podría calificarse de superior al que tenía antes del accidente y como extraordinario. Walsh (2006), enfatiza que además de la capacidad de recuperarse tras la adversidad, la resiliencia implica salir de las dificultades fortalecidas y con aún más recursos.

El Estudio de la Resiliencia

Masten y colaboradores (2009) señalan que el interés por la resiliencia ha existido desde hace muchísimo tiempo: es evidente en los mitos y la literatura de casi todas las culturas que cuentan historias de héroes y personajes que se enfrentan a grandes obstáculos y logran superarlos. Varios autores (Mastens *et al.*, 2009 Ungar, 2005) comentan que en la psicología de principios del siglo XX hubo un gran interés por temas como la competencia, el desarrollo del yo y la autoeficacia, así como los aspectos positivos de la adaptación. Sin embargo, al correr el siglo se fue dando un cambio de énfasis que centró a la psicología más en los problemas y la psicopatología. Seligman (2003) también ha descrito este desequilibrio en la psicología y con su propuesta de la Psicología Positiva, promueve que la psicología sea una ciencia balanceada, que estudie tanto los problemas y la patología como lo que sí funciona en la vida de las personas (Seligman, 2004). La resiliencia sería un ejemplo de los fenómenos psicológicos que contribuyen al bienestar humano y Masten (2001) considera que los estudios sobre este tema constituyen una gran aportación a la Psicología Positiva.

El interés por entender científicamente la resiliencia, particularmente la de los niños y adolescentes, surge aproximadamente en los años 60's cuando se empezó a estudiar el desarrollo de los niños que estaban “en situaciones de riesgo ” de tener problemas y desarrollar psicopatologías. Muchos de los primeros estudios sobre la resiliencia estudiaban a los hijos de padres con trastornos mentales o de familias disfuncionales, para tratar de entender qué les permitía a algunos de estos niños volverse adultos sanos y productivos. Más adelante las investigaciones ampliaron su foco para incluir también el contexto social y familiar.

Masten (2009; 2001) narra cómo al estudiar a los hijos de padres con esquizofrenia, a los bebés prematuros o a los chicos que vivían en situaciones de pobreza, los investigadores de los

años 70's se sorprendieron al ver que muchos de estos jóvenes se desarrollaban bien. Incluso se llegó a hablar de ellos como "niños invulnerables" o "resistentes al estrés". Hoy en día se prefiere el término "resilientes" ya que las otras palabras sugieren una imagen errónea de que la resiliencia depende de algunas características extraordinarias del niño en lo individual, o la ilusión de que puede existir gente invulnerable.

Muchos psicólogos piensan que las dificultades y los traumas a los que se enfrentan las personas, particularmente en la infancia, tienen efectos negativos permanentes y catastróficos. Sin embargo, diferentes estudios longitudinales han demostrado que buena parte de los niños que han crecido en situaciones sumamente difíciles muestran resiliencia, es decir, se desarrollan de manera normal sin padecer consecuencias serias a largo plazo. Garbarino (2005) menciona que se ha estudiado la resiliencia entre delincuentes juveniles encarcelados, niños de barrios muy pobres, incluso en zonas de guerra, y que el hallazgo fundamental es que, a pesar de que experimentar una influencia negativa aumenta las probabilidades de tener problemas, la mayoría de los niños logran sobreponerse sin daños permanentes. Varios autores argumentan que hemos subestimado la capacidad de los seres humanos para recuperarse de la adversidad. Seligman (2011) habla de que la resiliencia, más que una excepción, puede considerarse la norma y menciona la evidencia que demuestra, por ejemplo, que la mayoría de la gente que vive experiencias traumáticas no desarrolla síndrome de estrés post-traumático. Walsh (2006) comenta que varios estudios han demostrado que la mayoría de los adultos que sufrieron de abusos sexuales cuando eran niños, no abusan de sus propios hijos.

Hoy en día, el concepto de resiliencia es muy importante tanto en la psicología del desarrollo como en el ámbito de la salud mental (Walsh, 2006). Ann Masten, una de las investigadoras más importantes sobre el tema de la resiliencia, señala que éste no es un fenómeno directamente observable, más bien es un concepto inferencial: llegamos a la conclusión de que una persona es resiliente si funciona bien tras haber sufrido experiencias traumáticas o estresantes. Para llegar a esta conclusión y decir que alguien es resiliente primero hay que establecer algún parámetro de lo que significa "estar bien" y también es necesario evaluar el riesgo o la adversidad que vive o vivió esa persona y de la que ha podido salir bien librado. Los criterios para evaluar si una persona es resiliente generalmente tienen que ver con el desarrollo de competencias y el logro de tareas apropiadas para las diferentes etapas de desarrollo. Masten & Cotsworth, (1998), por ejemplo, que un niño camine o hable a cierta edad,

que tenga buenas relaciones con sus pares, que se desempeñe bien en la escuela, etc. Entre las áreas que se estudian para evaluar las tareas del desarrollo están el logro académico, el autocontrol de la conducta, las relaciones con sus compañeros, sus indicadores de salud mental y participación en actividades extracurriculares. Es importante subrayar que en la mayor parte los estudios sobre la resiliencia, ésta no se establece solamente con base en una dimensión, sino que para evaluar si una persona es resiliente o no, se incluyen diferentes indicadores de buen funcionamiento (Masten *et al.* 2009). Otros criterios sobre la resiliencia son aún más difíciles de establecer y tienen que ver con el bienestar subjetivo de las personas, con sus propias evaluaciones de cómo se sienten en su vida.

Se han estudiado muchos tipos diferentes de riesgos que amenazan el buen funcionamiento y desarrollo de las personas: el nacimiento prematuro, el divorcio, la violencia intrafamiliar, la violencia del lugar donde uno vive, las enfermedades físicas o mentales de los padres, la pobreza y los traumas a nivel masivo como la guerra y los desastres naturales . Hay evidencia de que todas estas circunstancias constituyen factores de riesgo para el desarrollo. Los factores de riesgo tienden a ser multifactoriales, muchas veces se dan de manera simultánea (por ejemplo la pobreza y las enfermedades físicas), por lo que con frecuencia se utilizan índices de riesgo acumulado para evaluarlos. Se ha visto que cuantos más riesgos se acumulan, menor es la probabilidad de que la persona sea resiliente.

Masten y colaboradores (2009) hablan de factores promotores y factores protectores de la resiliencia. Los factores promotores tienen que ver con los recursos que se asocian con buen desarrollo de las personas, independientemente del nivel de riesgo. Los factores protectores, en cambio, son aquellos que no sólo son positivos para cualquier persona, sino que son especialmente importantes para quienes enfrentan condiciones de estrés o riesgo elevados. Entre estos factores protectores están, por ejemplo, las habilidades de aprendizaje y la calidad de la crianza que recibe un niño (a todo el mundo le conviene tener buenos padres, pero para alguien que vive en situaciones de riesgo, esto puede ser vital para poder desarrollar resiliencia).

La resiliencia es un fenómeno complejo, multifactorial y que se desarrolla a través del tiempo. Se han creado modelos para intentar identificar las relaciones dinámicas entre diferentes factores y los posibles caminos que puede seguir una persona en su desarrollo resiliente. Por ejemplo, si varios individuos comparten las mismas circunstancias difíciles, uno puede funcionar consistentemente bien a pesar de las dificultades, otro podría estar bien un tiempo, tener un

“bajón” y después recuperarse, y otro más podría empezar con problemas o retrasos en su desarrollo y después “ponerse al corriente” y alcanzar buenos niveles de funcionamiento (Masten, 2009)

Walsh (2006) enfatiza que el hecho de ser resiliente no quiere decir que a la persona no le duelan o afecten las dificultades, sino que la persona “batalla bien”, viviendo tanto el sufrimiento como el valor y lidiando con las dificultades tanto a nivel interno como interpersonal.

Algunos Hallazgos sobre la Resiliencia

Hay evidencia de que la resiliencia puede tener un componente genético. Se han observado diferencias significativas en los niveles de conducta antisocial en grupos de jóvenes que comparten las mismas circunstancias de vida pero tienen activado o desactivado un gen llamado MAOA (Garbarino, 2005). Vaillant (2002) también describe a la resiliencia como una combinación de lo heredado y lo aprendido. Tanto los genes como el entorno juegan un papel importante en el desarrollo de la resiliencia.

Uno de los estudios más citados para ilustrar el fenómeno de la resiliencia es el que realizaron Werner y Smith (1982). En éste, los investigadores le dieron seguimiento a un grupo de niños desde la etapa prenatal hasta que tenían 40 años de edad. Era una cohorte de 698 niños nacidos en la isla de Kawai en Hawái (todos los niños que nacieron en la isla en 1955). Muchos de ellos vivían en condiciones de pobreza crónica y venían de familias conflictivas, con padres divorciados o que padecían de psicopatologías y madres con un nivel de educación bajo. Al cumplir 18 años, dos terceras partes de estos niños efectivamente -como se había predicho- habían desarrollado problemas como embarazos no deseados en la adolescencia, necesidad de servicios de salud mental o problemas en la escuela. Sin embargo la tercera parte de estos niños se habían transformado en adultos exitosos bien equilibrados capaces de funcionar muy bien en diferentes ámbitos. Cuando se les dió seguimiento a la edad de 40 años, todos menos dos de ellos seguían teniendo vidas exitosas muchos de ellos inclusive tenían un desempeño superior al de los habitantes de la isla que no habían vivido circunstancias tan difíciles en la infancia. (Research Institute for Human Services, Portland State University, 2005). El título del libro de Werner y Smith (1982) sintetiza de manera poética el fenómeno de la resiliencia: *Vulnerable, but Invincible*. Vulnerables pero invencibles.

Yates y Masten (2004) hicieron una revisión de los hallazgos sobre los factores que promueven la resiliencia ante distintas condiciones de riesgo en distintas culturas. Ofrecen una recopilación de dichos factores protectores que va desde los fenómenos “macro”, al nivel de políticas públicas, hasta elementos a nivel “micro” o individual, pasando por lo comunitario, lo escolar y lo familiar. Estos autores proponen que los factores protectores que facilitan el desarrollo de la resiliencia son:

1. Políticas Públicas que incluyan programas de medicina preventiva y nutrición, la existencia de habitación segura y económicamente accesible, protección contra la violencia y la persecución política, protección medioambiental y acceso equitativo a las oportunidades.

2. A nivel de la comunidad, actúan como factores protectores los barrios seguros, con poca violencia y sin la presencia de narcotraficantes y criminales y en los que existan organizaciones “pro-sociales” como los voy scouts y las guías, así como bibliotecas.

3. En cuanto a la educación, las escuelas de calidad cumplen una importante función protectora ante las condiciones de riesgo. Las escuelas que promueven la resiliencia se caracterizan por tener profesores bien preparados, que realmente se preocupan por los alumnos y que están bien remunerados. Es importante también la existencia de recursos recreativos en la escuela, como clases de música y actividades deportivas.

4. A nivel familiar, una de las características de las familias que promueven la resiliencia es que crean un ambiente estable y organizado. Las relaciones entre los hermanos son buenas y se cuenta con el apoyo de la familia extensa. Un factor importante es que exista una relación cercana y confiable entre el niño y una persona adulta. Otros factores protectores en la familia son la fe o religiosidad y el tener una mejor posición socioeconómica.

5. En lo individual, se ha encontrado que hay características personales que protegen contra las amenazas al desarrollo. Entre éstas: el haber tenido un vínculo o relación segura en la infancia, tener relaciones positivas con los pares y ser capaz de auto-regularse tanto en lo emocional como en lo conductual. También es importante tener una perspectiva positiva de uno mismo, como la autoconfianza, la autoestima y la esperanza sobre el futuro. Tienden a la resiliencia las personas que tienen características valoradas por la sociedad y por ellos mismos, como ciertos talentos y una personalidad atractiva. Otra característica individual importante es el

tener buenas habilidades intelectuales y la capacidad de resolver problemas (Yates & Masten ,2004).

Walsh (2006) agrega a estas características el sentido de agencia personal (creer que uno tiene un impacto sobre el entorno), ya que esta se asocia a la esperanza, mientras que la desesperanza aumenta las probabilidades de que un evento adverso lleve a otro. Otra característica que en distintas culturas se ha asociado a la resiliencia es la espiritualidad como una fuente de valor, por ej. tener fe en que los obstáculos se pueden superar. Esto coincide con el “sesgo optimista” que ha sido observado en los niños resilientes, así como las “ilusiones positivas” o sesgos positivos entre las personas adultas que enfrentan situaciones graves (Walsh, 2006).

La evidencia sobre la importancia del optimismo y la esperanza es congruente con las propuestas de Martin Seligman sobre la desesperanza o indefensión aprendida (Peterson, Maier, & Seligman, 1995). Esta se refiere a que las personas (y algunos animales) pueden aprender a ser pasivas cuando sienten que sus acciones no tienen ningún efecto sobre los sucesos de su vida. Esta desesperanza puede ser uno de los factores asociados a la depresión. Tras investigar el pesimismo y la desesperanza aprendidos, decidió estudiar también el optimismo y concluyó que éste también se puede aprender (Seligman , 2006).

El estudio del desarrollo adulto de Harvard, encabezado por el Dr. George Vaillant es uno de los estudios longitudinales más importantes del mundo, pues ha seguido a un grupo de hombres y mujeres durante 70 años. Entre ellos había un grupo de hombres considerados “en riesgo” porque en sus familias de origen había habido abuso, alcoholismo, violencia y criminalidad. A pesar de que estas experiencias tempranas los marcaron, muchos de estos hombres tomaron su vida en sus manos y mostraron una gran resiliencia. Otros estudios en diferentes culturas han obtenido resultados similares en cuanto a la sorprendente resiliencia de las personas (Walsh, 2006).

El concepto de “hardiness” de la personalidad (que se podría traducir como “robustez”) está relacionado con la resiliencia. Fue acuñado por Salvatore Maddi y Suzanne Kobasa (1984), quienes estudiaron por qué algunas personas se enfermaban más que otras cuando ambos grupos estaban sometidos a niveles de estrés comparables. Encontraron que las personas que se

enfermaban menos a pesar del estrés tenían ciertas características de personalidad comunes: tendían a tener altos niveles de compromiso con su trabajo y sus actividades, sentían que podían tener el control de las situaciones y veían los problemas como retos. (Maddi & Kobasa, 1984).

Una investigación especialmente impactante, citada por Walsh (2006), fue el realizado por Helmrich en 1992, quien encontró que muchos de los sobrevivientes de los campos de concentración nazi habían forjado sus vidas con una gran resiliencia.

Higgins (1994) encontró en sus investigaciones que los adultos resilientes lo eran porque habían sufrido y salido adelante fortalecidos. Reportaban vivir las cosas más intensamente y apreciar más la vida, y muchos de ellos mostraban un gran compromiso de ayudar a los demás. Vaillant (2002) identifica ciertos factores protectores que permiten que la gente envejezca bien: una orientación hacia el futuro, la gratitud, la capacidad de perdonar, la capacidad de amar y ser empáticos y el deseo de convivir con los demás. Entre sus hallazgos está la importancia que juega un buen matrimonio o relación de pareja, que puede considerarse la pieza básica de la resiliencia de los adultos.

(2003) argumentan que la resiliencia no es sólo para quienes han sufrido traumas en la infancia, sino que es necesaria para todas las personas, y que se ha demostrado que ésta es la clave para el éxito en el trabajo y la satisfacción en la vida. Basados en sus investigaciones, y desde una perspectiva cognitivo-conductual, proponen un programa para modificar los hábitos de pensamiento y promover la resiliencia que consiste básicamente en que los participantes reconozcan y modifiquen su estilo de pensamiento.

Yates y Masten, (2004) realizaron una revisión de las intervenciones que se han diseñado para promover la resiliencia y concluyen que las más exitosas comparten estas características: se centran en promover competencias, son multifacéticas (abarcen muchas áreas distintas), son sensibles al contexto, promueven el “empoderamiento”² de los participantes, son congruentes con la etapa del ciclo vital del participante y sensibles a las transiciones del desarrollo.

² Del inglés “empowerment”

La resiliencia relacional y contextualizada

Varios autores ofrecen perspectivas críticas que proponen afinar el concepto de la resiliencia y cómo se investiga. Luthar, Cicchetti y Becker (2000) enfatizan que los procesos protectores que se han descrito en la literatura tienen que estar contextualizados pues pueden cumplir con esa función promotora de la resiliencia en formas distintas en diferentes circunstancias. Ungar (2005) ilustra esto con el ejemplo de una investigación realizada por Brodsky (1996) en la que un grupo de madres solteras resilientes en barrios muy pobres, quienes no deseaban fortalecer sus lazos con su comunidad, al contrario, trataban de minimizar su contacto con la gente de su barrio con excepción de sus familias y amigos más cercanos. Aunque se piensa que el sentido de comunidad generalmente contribuye a la resiliencia, en este caso, las mujeres sabían que estar en contacto con una comunidad violenta las hacía más vulnerables, no más fuertes.

Walsh (2006) cuestiona el sesgo individualista que tiene la mayor parte de la literatura sobre la resiliencia y llama la atención al hecho de que en el estudio de los niños de Kawaii de Werner, todos los niños resilientes habían tenido al menos una persona en su vida que los aceptaba incondicionalmente. Los niños sabían que había alguien con quien podían contar y quien apreciaba y nutría sus esfuerzos. Apoyados por sus mentores, muchos de estos niños desarrollaron habilidades como la carpintería o la escritura, que a su vez, reforzaba su confianza en ellos mismos. Walsh (2006) comenta que los hallazgos sobre la importancia central de las relaciones interpersonales para la resiliencia no se limita a Hawaii, sino que hay estudios realizados en muchos países han encontrado que una de las influencias más importantes para desarrollar resiliencia es la relación con un adulto que crea en el niño y que aboga por él.

Walsh (2006) ofrece una perspectiva familiar que se enfoca en las maneras en las que las familias pueden ser exitosas y cómo se pueden identificar y promover los factores que permiten el crecimiento de las familias y de sus miembros. Esta autora, investigadora y terapeuta familiar, propone que las claves para la resiliencia a nivel familiar incluyen tres aspectos: los sistemas de creencias, los patrones de organización y los procesos de comunicación en las familias. Los sistemas de creencias incluyen la forma en que las que los miembros de la familia pueden encontrarle sentido o darle significado a la adversidad, tener una perspectiva positiva y un sentido de trascendencia o espiritualidad. Los patrones de organización se caracterizan por ser

flexibles, conectados y contar con recursos sociales y económicos. Los procesos de comunicación en las familias resilientes son claros, las personas están abiertas a la expresión de sus emociones y tienen un abordaje colaborativo para resolver problemas.

Garbarino (2005) dice que tras 30 años de investigar la resiliencia ha aprendido que aunque las personas sean capaces de adaptarse y tengan muchos recursos psicológicos, la resiliencia no es automática, universal ni ilimitada. Señala el peligro de simplificar el concepto de resiliencia y distorsionarlo, enfatiza que nadie es totalmente resiliente y que cada experiencia estresante y cada peligro tiene un costo y todos tenemos un “punto de quiebre”. Garbarino comenta también que aunque las personas demuestren resiliencia en términos sociales, por ejemplo en sus logros académicos o laborales, pueden tener “heridas emocionales” que les dificulten las relaciones cercanas. Por ejemplo, los jóvenes varones que han experimentado muchos factores de riesgo tienden a presentar conductas antisociales más que las chicas. Ellas, en cambio, tienden a tener conductas autodestructivas, baja autoestima y somatización. Por su conducta social se podría pensar que las mujeres son más resilientes que los hombres, pero podría no ser así si tomamos en cuenta los diferentes aspectos del daño que han sufrido. Garbarino nos invita también a tener consciencia sobre los posibles sesgos culturales de nuestras teorías e investigaciones sobre la resiliencia. Las competencias y metas del desarrollo pueden tener fuertes componentes culturales. También cabe recordar que no debemos de pensar en la resiliencia como un juicio moral, pues se corre el riesgo de ver como deficientes o culpables a las personas que no pueden protegerse de la acumulación de factores de riesgo en su vidas.

Ungar (2005) también invita a analizar cuidadosamente el concepto de resiliencia y cómo se estudia. Señala que la palabra “resiliencia” se usa para referirse tanto a una cualidad, un rasgo, un proceso y un resultado, lo que la hace un término muy vago. Este autor también dice que ni los riesgos ni la resiliencia son hechos objetivos, sino construcciones negociadas entre las personas en contextos específicos (por ejemplo, los norteamericanos parecen tener una mayor sensación de que su país es peligroso que la que tienen los colombianos, a pesar de que Bogotá tiene un índice de homicidios mucho más alto). Cree que es un error decir que una persona “es resiliente” como si fuera una cualidad puramente individual y propone que sería mejor decir que existe resiliencia en esta persona, su familia, su comunidad y su cultura, puesto que la resiliencia es una característica tanto del individuo como de su entorno. Walsh (2006) también subraya que para que exista la resiliencia es necesario contar con relaciones de apoyo interpersonal. Para ella,

la resiliencia está entrelazada en una red de relaciones y experiencias a lo largo de la vida y a través de las generaciones.

Ungar (2005) advierte que a veces, el discurso sobre la resiliencia “impone” ciertos valores normativos acerca del éxito y de adaptación sobre las personas de escasos recursos que son identificadas como “una población en riesgo”. Mientras que, tal vez desde la propia experiencia de esas personas, ellas están manejando bien las circunstancias o incluso están oponiendo resistencia a lo que perciben como injusto o inapropiado en sus contextos. Para incluir los aspectos contextuales y culturales de la resiliencia, señala Ungar, es necesario entrar al mundo de los significados a través de la investigación cualitativa y propone que los métodos mixtos de investigación (cuantitativos y cualitativos) pueden ser los más adecuados si queremos entender la complejidad de la resiliencia.

Una capacidad común y notable

Uno de los artículos más conocidos de la literatura sobre la resiliencia es el intitolado “Magia Ordinaria” de Masten (2001). En él, la investigadora resume muchos de los hallazgos más importantes sobre la resiliencia y dice que lo más sorprendente para los investigadores de la resiliencia ha sido darse cuenta de lo frecuente que ésta es. Más que una excepción, la capacidad para sobreponerse a las dificultades parece ser una característica casi universal de los seres humanos. Habla del “poder de lo ordinario”, ya que la resiliencia no proviene de cualidades excepcionales de algunos individuos, sino de recursos con los que cuentan la mayoría de las personas: sus cerebros y mentes, sus familias y comunidades. Al mismo tiempo, el hecho de que sea común no significa que no debamos de cultivar y promover la resiliencia. Al contrario, dice Masten, entenderla nos permite desarrollar programas para potenciar esta capacidad tan valiosa y evidente en los seres humanos.

- Seligman, M. (2011). *Seligman, Martin E. P.. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. (2003) . Barcelona. Vergara Grupo Z.
- Ungar, M. (2005). *Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience Across Cultures and Contexts*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Vaillant, G. (2002). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Boston. Little, Brown and Company.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience, Second Edition* .New York. Guilford Publications, Inc.
- Werner, E., & Smith, R. E. (1982). *Vulnerable, but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. New York. McGraw-Hill.
- Yates, J. y Masten, A. (2004). Fostering the future: Resilience theory and the practice of positive psychology. En I. P. Joseph, *Positive psychology in practice* (págs. 521-539). Hoboken, NJ. John Wiley & Sons.