

Características resilientes en jóvenes deportistas y sus pares de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas¹

Resilient characteristics in physically active youths and in their non sportive peers, from the Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas

Yunier Broche Pérez*

Cristina Diago Romanchugova**

Luis Felipe Herrera Jiménez***

Recibido: 24 de octubre del 2011

Aprobado: 16 de enero del 2012

RESUMEN

El artículo presenta resultados de la investigación "Comparación de las características de la resiliencia en jóvenes que practican deportes sistemáticamente y sus pares sin esta preparación que estudian en la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas", 2011, Universidad Central de Las Villas, Facultad de Psicología" que tuvo como objetivo general la determinación de las principales características resilientes en jóvenes universitarios de primer año, provenientes

ABSTRACT

The paper presents the main results of a research project whose objective was to determine the main resilient characteristics of first year university students from the Escuelas de Superación de Atletas (ESPA) (Schools for Athlete Superation) in relation to their peers, from the

Cómo citar este artículo: Broche Pérez, Yunier; Diago Romanchugova, Cristina y Herrera Jiménez, Luis Felipe (2012), "Características resilientes en jóvenes deportistas y sus pares de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas", en *Revista Pensando Psicología*, vol. 8, núm. 14, pp. 10-18.

¹ Artículo de investigación derivado del proyecto de investigación "Comparación de las características de la resiliencia en jóvenes que practican deportes sistemáticamente y sus pares sin esta preparación que estudian en la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas", del 2011, de la Universidad Central de Las Villas, Facultad de Psicología por el grupo de investigación de estudios educativos.

* Licenciado en Psicología de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Magíster en Psicología Médica de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Profesor de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Cuba. Correo electrónico: yunierbp@uclv.edu.cu

** Licenciada en Psicología de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Jefa de la Cátedra Psicopedagógica Escuela Vocacional "Camilo Cienfuegos", Matanzas, Cuba. Correo electrónico: cristinadr@uclv.edu.cu

*** Licenciado en Psicología de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Magíster en Psicología Médica de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Doctor en Ciencias Psicológicas de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Profesor Titular de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Cuba. Correo electrónico: luisfhn@uclv.edu.cu

de las Escuelas de Superación de Atletas (ESPA) comparándose con sus iguales, provenientes del sistema preuniversitario del Ministerio de Educación de la República de Cuba (Mined). Se aplicó el análisis psicológico de la historia vital, una entrevista semiestructurada, la escala Dembo-Rubinstein, el inventario de autoestima, el inventario para evaluar factores resilientes, el cuestionario de estilos de afrontamiento de Lazarus y Folkman, y el cuestionario de aislamiento y soledad de M. Casullo.

Como principal resultado, se obtuvo que los alumnos que practican sistemáticamente deportes presentan mejores niveles de autoestima, autonomía, seguridad al actuar y mejor uso de estilos adecuados de afrontamiento. En los jóvenes que no practican deportes de manera seguida, se apreció un mejor uso de los recursos que ofrece el apoyo familiar y menor tendencia a experimentar sentimientos de aislamiento y soledad.

Palabras clave: ex atletas, factores protectores, factores vulnerables, jóvenes universitarios, resiliencia.

pre-university system of the Ministry of Education of the Republic of Cuba (Mined).

We made a psychological study of the life stories of the subjects and employed a semi structured interview, the Dembo Rubinstein scales, the self-esteem inventory, the inventory to evaluate resilient factors, the Lazarus and Folkman Ways of Coping questionnaire, and the M. Casullo isolation and loneliness questionnaire. We observed as main result that students who systematically practice sports present better levels of self-esteem and autonomy, are more secure when acting, and have better ways of coping. In students that don't practice sports regularly, we observed a better use of the resources that come from family support and a lesser tendency to feel isolation and solitude.

Keywords: ex-athletes, protective factors, vulnerable factors, college students, resilience.

Introducción

La historia está llena de ejemplos de personas que, a pesar de experimentar situaciones potencialmente estresantes, logran sobreponerse a dichas experiencias e inclusive las transforman en una ventaja para su desarrollo biopsicosocial.

En el pasado, la tendencia consistía en dar la mayor importancia a los estados patológicos que sufrían las personas luego de atravesar situaciones adversas. Por este motivo, las investigaciones se centraron en la descripción exhaustiva de las enfermedades, y el intento de descubrir las causas y los factores que pudieran explicar los efectos negativos, tanto en lo físico, como en lo mental.

La aplicación de este enfoque de riesgo, ampliamente difundido en programas de salud y en diversas investigaciones, no explicaba las causas de la existencia de numerosos casos en los que, a pesar de haber sufrido experiencias potencialmente patógenas, evolucionaban de forma normal, e incluso desarrollaban importantes herramientas protectoras frente a nuevas situaciones difíciles.

El término “resiliencia”, tomado de la física, se refiere a la capacidad de un material de recobrar su forma original después de estar

sometido a altas presiones. Por analogía, la psicología, y principalmente la psicología positiva, comenzó a utilizar este término para designar la capacidad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones adversas, lograr sobreponerse y ser transformado por la situación de manera positiva.

Proponemos a continuación repasar los distintos intentos de definición del término “resiliencia” a partir de diferentes autores que han trabajado y trabajan en la actualidad esta categoría.

Resiliencia: aproximaciones

Es en 1989 cuando aparece uno de los intentos pioneros por definir lo que la resiliencia describe. Para algunos autores, la palabra se refería al “[...] enfrentamiento activo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos” (Losel, Blieneser y Kofler, 1989 citado en Brambling, 1998). Como se aprecia, este intento lo restringe a un momento, circunscrito al enfrentamiento del problema, y no como un proceso continuo e inacabable; además, no aborda la superación de la adversidad y la forma en la que la persona resiliente se sobrepone.

En 1990, se manejó el concepto como “un conjunto de atributos y habilidades innatas para afrontar adecuadamente situaciones adversas, como factores estresantes y situaciones riesgosas” (Melillo, 2006). Este abordaje lo percibe desde un enfoque innatista. La resiliencia no es innata, es un proceso multideterminado, no circunscrito solamente a características de herencia, sino que su desarrollo trasciende este elemento.

Durante la década de los noventa, se comienza percibir en la literatura sobre el tema, un avance en la concepción y el pensamiento en torno a la resiliencia. Rutter (1985) explica que esta se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales intrapsíquicos, que posibilitan tener una vida sana en un ambiente insano. Estos procesos tendrían lugar a lo largo del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural.

En 1994, se observa en la literatura un análisis conceptual que valoraba el término desde dos componentes: “La resiliencia distingue dos componentes, la resistencia frente a la destrucción, esto es la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a las circunstancias difíciles” (Vanistendael, 1994, p. 27). Según el autor, el concepto incluye, además, la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades de una forma socialmente aceptable.

Es en el siguiente año cuando el paradigma de la resiliencia recibe uno de sus más grande impulsos. A continuación se expone una definición revolucionadora: “Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformadas por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez” (Grotberg, 1993, p. 27).

Uno de sus grandes méritos es que, por primera vez, se habla de una “capacidad universal” valorando a cada persona como

potencialmente resiliente, superando la simple visión de enfrentamiento a la adversidad y trascendiendo a la posibilidad de estimular la categoría desde las edades más tempranas, dándole un alcance educativo, desarrollador.

Ya sobre la segunda mitad de la década de los noventa comenzaba a sistematizarse una definición de resiliencia. Un grupo de investigadores dedicados al estudio de esta área, encabezados por Kotliarenko (2000) dirigían todos sus esfuerzos a los estudios sobre el tema. Es así que en el 2000 se edita el libro *Actualizaciones en resiliencia*, donde se resume, en un concepto, el consenso de varios autores, manejándola como “capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive ser transformada por ellas” (Kotliarenko, 2000).

También es necesario destacar que el término ha tenido sus detractores. Por ejemplo, De Vega manifiesta que la palabra resiliencia es poco atractiva para describir el fenómeno que pretende, a lo que añade “consideramos que el término es poco afortunado y que la característica que describe ha sido descrita en otras ocasiones [...]” (Luthar, 2007, p. 8).

Lo cierto es que el término “resiliencia” se ha convertido en una categoría exitosa, que, al parecer, ha llegado para quedarse y al mismo tiempo abre un nuevo abanico de posibilidades científicas.

A partir del análisis realizado, podemos concluir que la resiliencia es la capacidad de una persona, o grupo, para seguir proyectándose en el futuro de manera constructiva y favorable, a pesar de vivenciar acontecimientos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles y traumas graves.

La resiliencia: factores de riesgo y factores protectores

Para comprender la conformación de la personalidad resiliente, se debe analizar la dinámica que se establece entre los factores protectores y de riesgo. A continuación se exponen aquellos elementos que se manejan en la literatura

como los más importantes a la hora de comprender este complejo proceso.

Los *factores de riesgo* son “cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud” (Munist *et al.*, 1998 citado en Kotliarenko, 2000, p. 11).

Estos deben ser vistos como un resultado de la estrecha relación individuo-ambiente, en la que cada parte juega un papel activo. Es decir, el individuo no es un elemento pasivo ante los estímulos ambientales, por el contrario, se encuentra constantemente modulando los estímulos que llegan a él, lo que determina los efectos de cada situación (Grotberg, 1997; Yaria, 2007).

Esto supone, además: “el carácter específico de los mecanismos implicados en la determinación del riesgo en cada individuo tendrán una dinámica única que dependerá de la articulación de varios componentes” (Kotliarenko y Dueñas, 1996, p. 9).

En el caso particular de los jóvenes, los factores de riesgo más descritos en la literatura son aquellos vinculados al ámbito familiar y a la dinámica que se establece en esta; igualmente, el grupo de pertenencia y otros elementos relacionados con factores de la personalidad que propician situaciones altamente dañinas para la salud mental.

Por su parte, los *factores protectores* son “las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de los individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables” (Munist, 1998, p. 21). La definición alude a las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de un individuo a peligros que predisponen a un resultado no adaptativo. Además, en ciertas circunstancias, un evento displacentero puede constituirse en factor protector, por cuanto fortalece al individuo frente a elementos similares.

Los factores protectores, como explica Rutter (1985), a diferencia de las experiencias positivas, incluyen un componente de interacción.

Garmezy (1994) agrupa algunas variables que según sus observaciones operarían como factores protectores: rasgos de la personalidad, tales como autonomía, autoestima adecuada, orientación social positiva, cohesión familiar, calidez, disponibilidad de sistemas de apoyo externo e interno que refuerzan y alientan los esfuerzos de enfrentamiento de cada persona.

Esto significa, según Garmezy (1994), que la protección no radica en los fenómenos psicológicos del momento, sino en la manera en que las personas enfrentan los cambios de la vida y lo que hacen frente a dichas circunstancias. Es necesario prestar atención especial a los mecanismos fundamentales de los procesos de desarrollo que incrementan la capacidad de una persona para enfrentar eficazmente el estrés y adversidades futuras y lo que les permite superar las secuelas de riesgos psicosociales pasados.

Desarrollo de los estudios sobre resiliencia

El estado actual de los estudios sobre resiliencia en el continente americano, especialmente en el centro y el sur, es muy favorable. En este sentido, pueden encontrarse países que “están en etapas de difusión y discusión del concepto, otros lo están aplicando en proyectos de tipo piloto, y finalmente otros en que la idea de resiliencia se ha introducido en la formación de profesionales y en las políticas públicas de salud y educación” (Casullo, 1998, p. 61).

La mayor concentración de proyectos se encuentra en Brasil, seguido de Argentina, Chile, Perú, Colombia, Guatemala, México, Nicaragua y Venezuela. Asimismo, comenta Melillo (2006), esos son los países que están aportando más a la elaboración intelectual del concepto de resiliencia.

Entre las poblaciones más estudiadas se muestran un franco predominio de los niños: en nueve países existen treinta y nueve proyectos destinados a este sector poblacional. En el caso de cuatro países, hay un total de diez proyectos destinados a los adolescentes y solamente en tres países existe atención marcada en la familia y la comunidad como foco de

acción básica. Estos proyectos están dirigidos especialmente a fomentar comportamientos resilientes, en función de la promoción de una personalidad adaptativa ante situaciones riesgosas para la salud física y mental.

En el caso de Cuba, en estos momentos la resiliencia comienza a cobrar importancia, y se convierte en foco de atención de psicólogos y otros profesionales. Es justo señalar que, aunque se hacen alusiones al término en diversos trabajos de investigación, son pocas, o prácticamente nulas, las investigaciones dirigidas directamente a profundizar en el tema, muestra de ello es la poca bibliografía que se puede encontrar sobre el tema en revistas científicas nacionales o extranjeras. Este déficit debe, sin dudas, ser subsanado, tornándose impostergable la vinculación a la temática, teniendo en cuenta la gran cantidad de profesionales capacitados y la implicación gubernamental con el tema de la promoción de la salud.

Como se aprecia, más allá de su importancia teórica, la resiliencia se erige sobre su inmenso valor práctico, rompiendo con los viejos esquemas referentes a la salud mental y el desarrollo general.

En este sentido, el objetivo de la presente investigación es determinar las principales características resilientes en jóvenes universitarios de primer año, provenientes de las Escuelas de Superación de Atletas (ESPA) en comparación con sus iguales, provenientes del sistema preuniversitario del Ministerio de Educación de la República de Cuba (Mined).

Metodología

La presente investigación se realizó sobre la base de un estudio exploratorio-descriptivo, de acuerdo con Dankhe (1986). Estos estudios se realizan cuando el objetivo a examinar ha sido poco estudiado o no ha sido abordado antes, como ocurre en este caso, dando respuesta a la necesidad de familiarización con fenómenos relativamente desconocidos y permitiendo la obtención de información sobre un contexto particular de la vida real.

Por otra parte, este tipo de diseño “busca especificar en las propiedades importantes de personas, grupos o comunidades, o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (Hernández, 2003, p. 32). Para ello, se seleccionó una muestra conformada por 64 sujetos escogidos de forma aleatoria. Se crearon dos grupos para el estudio, cada uno de 32 sujetos, uno de ellos integrado en su totalidad por jóvenes universitarios de primer año de diversas carreras, provenientes de las ESPA y otro grupo cuyos integrantes provenían de los centros de enseñanza preuniversitaria general del Mined.

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación, se utilizaron las siguientes herramientas:

- *Análisis psicológico de la historia vital*: elaborado en 1976 por Bratus y Zeigarnik y cuyo objetivo es el análisis minucioso de los documentos (historia clínica general, expediente escolar, etcétera) en los que se registra la historia de vida de los sujetos. Esta vía de exploración se ha utilizado satisfactoriamente para el examen de niños, jóvenes y adultos desde la creación por los autores.
- *Entrevista semiestructurada*: de acuerdo con Roca (2007), es una situación estructurada mediante el lenguaje que deviene en conversación entre las personas con el fin de dar o recibir información. Su importancia radica en la riqueza de los datos que ofrece, por su flexibilidad y su eficiencia en una interacción cara a cara.
- *Modificación de la escala Dembo-Rubinstein*: creada por T.V. Dembo y modificada por Rubinstein (1970) tiene como objetivo conocer la autovaloración en niños y adultos. Consta de cuatro parámetros: salud, belleza, carácter e inteligencia.
- *Inventario de autoestima*: está compuesto por 25 ítems y como objetivo persigue determinar los niveles de autoestima de los sujetos estudiados. Consta de tres niveles:

nivel alto de autoestima, nivel medio de autoestima y nivel bajo de autoestima.

- *Inventario para evaluar factores resilientes*: elaborado por los propios investigadores para conocer la presencia o no de factores resilientes en la muestra estudiada. Consta de 42 ítems que exploran factores protectores ambientales, factores protectores familiares y factores protectores personales.
- *Cuestionario de estilos de afrontamiento*: diseñado por Lazarus y Folkman para determinar los modos de afrontamiento de los individuos ante situaciones generadoras de estrés. Consta de ocho subescalas que exploran: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, huida-evitación, planificación y reevaluación positiva.
- *Cuestionario de aislamiento-soledad*: técnica creada por Casullo (1998) para determinar los sentimientos de aislamiento y soledad en los jóvenes. La prueba es ampliamente utilizada en la actualidad por lo preciso de sus resultados y su fácil aplicación y evaluación.

Procedimiento general

Para llevar a cabo la investigación, inicialmente se realizó una exhaustiva revisión de todos los jóvenes matriculados en la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, de primer año y que procedieran de las ESPA. Posteriormente se conformaron los dos grupos atendiendo a procedimientos aleatorios para su selección. En todos los casos, se garantizó el consentimiento informado de los participantes en la investigación.

La aplicación de las técnicas se realizó teniendo en cuenta las condiciones necesarias para llevar a cabo dicha exploración. Se garantizaron adecuadas condiciones de ventilación, iluminación y privacidad. El trabajo se desarrolló en siete sesiones de trabajo con cada grupo atendiendo al volumen de técnicas a emplear.

Los datos finales fueron analizados atendiendo a las características de la fuente, en aquellos en los que resultó posible una valoración estadística se empleó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney.

Presentación y discusión de los resultados

Los resultados obtenidos son congruentes con datos aportados por investigaciones anteriores (Henley, 2010; Ishibashi *et al.*, 2010; Ungar, 2008; Velásquez y Montgomery, 2009). El primero de los elementos evaluados tiene como núcleo central los factores personales que actúan en calidad de protectores y que modulan significativamente las formas de dar respuesta a la adversidad y su reevaluación posterior. En segundo lugar están los elementos protectores familiares, su expresión particular y especificidades en cada uno de los grupos estudiados. Por último se valoran los factores protectores ambientales en la formación, la constitución y el desarrollo de los comportamientos resilientes.

Un pilar fundamental cuando se habla de factores protectores personales es la denominada autoestima consistente (figura 1). La forma en la que se expresa esta condición indica, para el caso del grupo proveniente de las ESPA, un desarrollo más adecuado que en el caso de los provenientes de la enseñanza general. Su relación con la autovaloración revela la existencia, para el primer grupo, de características que incrementan sus posibilidades de éxito, dentro de las que se pueden mencionar: mayor sentimiento de autosuficiencia, autonomía e independencia, además de constatarse menor tendencia al fatalismo y los sentimientos de desesperanza ante situaciones difíciles. Se comprobaron mayores niveles de independencia, elemento que apunta hacia la capacidad de mantener distancia emocional de los problemas.

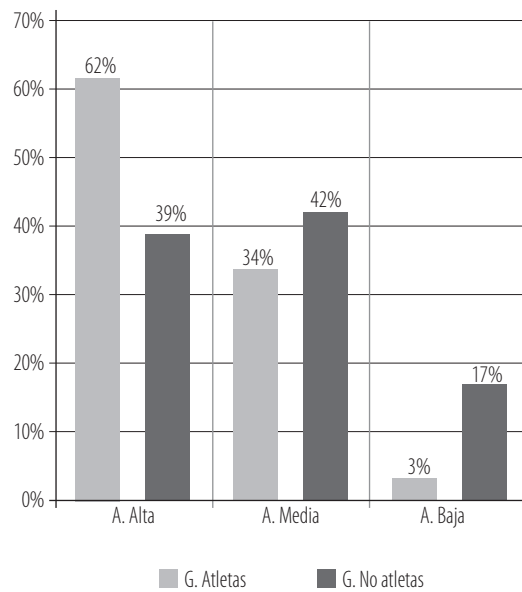


Figura 1. Comparación de los niveles de autoestima consistente
Fuente: los autores

Respecto al humor, considerado igualmente un factor protector, se encontró un mejor uso de este elemento en el grupo de estudiantes de la enseñanza general, lo cual permite ahorrarse sentimientos negativos. En el caso de los estudiantes provenientes de las ESPA, sobresalió un carácter mucho más formal, con menos tendencia al uso del humor a la hora de enfrentar dificultades.

También se encontraron diferencias en las maneras de afrontar las situaciones estresantes. En este sentido, se apreció en los egresados de las ESPA un mayor uso de los estilos planificación y aceptación de la responsabilidad, y para el segundo grupo, búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva. Los dos primeros estilos descritos hablan sobre la capacidad de sobreponerse, al mismo tiempo que se extrae la experiencia del evento más allá de las circunstancias que le dieron origen, mayor capacidad organizativa y predominio de la autocrítica y la responsabilidad. Al mismo tiempo, se muestran vulnerables, pues no hacen uso de las redes de apoyo con que cuentan, elemento del cual se nutren los jóvenes

del otro grupo, que sí recurren a los otros y buscan criterios diferentes a los propios.

En relación con el área de los factores protectores (figura 2), se puede destacar como elemento importante, presente en ambos grupos, la existencia de apoyo mutuo entre los integrantes de la familia y la accesibilidad a espacios para la discusión de conflictos o situaciones desventajosas. Se evidenció, además, la presencia de normas, reglas y límites claros y precisos. Las expectativas ajustadas por parte de los padres en relación con el desempeño de sus hijos también favorecen un desarrollo de características resilientes ante el fracaso que pudieran experimentar estos jóvenes en el ámbito escolar o en las demás esferas de su vida cotidiana. Igualmente se apreció en ambos grupos que las diferencias individuales que se observaron en la capacidad de reacción a estímulos o situaciones estresantes (competiciones importantes, fracasos deportivos, adaptación a la universidad, fracaso académico, entre otras) son significativos, factor que demuestra la dinámica particular que se establece entre las características personales y el contexto familiar.

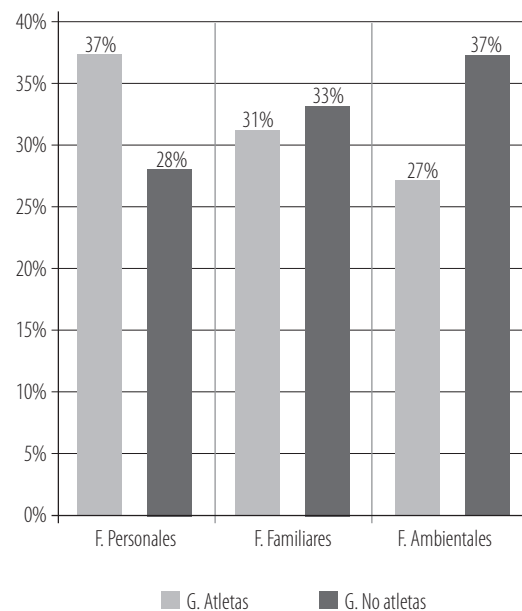


Figura 2. Comparación de los factores protectores
Fuente: los autores

Sobre los factores protectores ambientales, se encontraron elementos de vulnerabilidad en los integrantes del primer grupo, por cuanto el uso de las redes de apoyo, más allá del contexto familiar, es muy limitado. Un mejor uso de este factor se evidencia en el otro grupo, aumentando la posibilidad para estos jóvenes de contar con diferentes valoraciones sobre un mismo problema, al mismo tiempo que buscan enriquecerse de la experiencia de los demás.

Sobre los sentimientos de aislamiento-soledad (figura 3), se mostró una mayor tendencia a experimentar este indicador en el caso de los jóvenes no atletas en relación con los que practican deportes de manera sistemática.

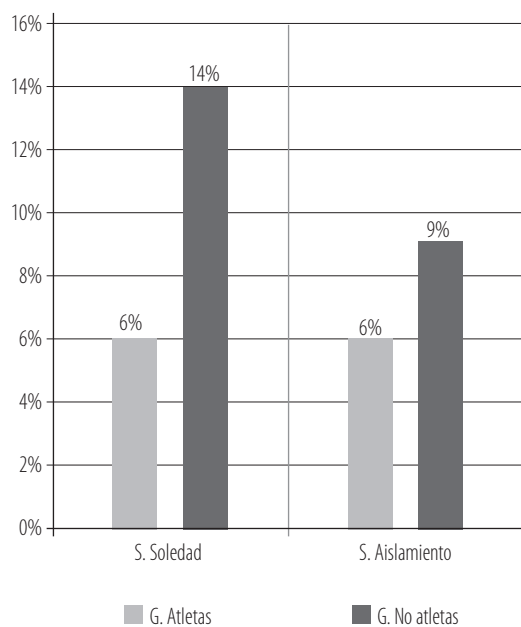


Figura 3. Comparación de los sentimientos de aislamiento y soledad
Fuente: los autores

Conclusiones

Se demostró la existencia de diferencias significativas entre las manifestaciones de la resiliencia en los grupos estudiados, a favor de los estudiantes con preparación deportiva previa.

Como características distintivas de los alumnos que practican deporte sistemáticamente, se constató la presencia de un mejor control

emocional en situaciones difíciles o de riesgo, en las cuales demuestran optimismo y resistencia al fracaso. También se apreció un enfrentamiento activo, dinámico a los problemas de la vida cotidiana y una mayor seguridad, autonomía y capacidad de autoobservación. Por último, se destaca la presencia de gran confianza en la vida futura, capacidad de resistir y librarse de estigmas negativos, demostrando flexibilidad y tolerancia ante situaciones estresantes.

En los jóvenes procedentes de los centros de enseñanza general, se observó un marcado uso del humor como factor protector, mayor creatividad a la hora de responder ante situaciones novedosas y complejas. De igual forma, su manejo del dolor, el enojo y la frustración, es más constructivo que en los integrantes del primer grupo. Otra característica distintiva en estos jóvenes es la búsqueda activa del apoyo social y menor tendencia a vivenciar el aislamiento y la soledad.

En ambos grupos se identificaron como elementos comunes las competencias en las áreas social e intelectual.

Es de significancia señalar que este tipo de estudio, dirigido a conocer la capacidad resiliente de los jóvenes, debe continuar desarrollándose y es muy importante que se reflexione sobre el papel de estos en la elaboración de programas psicoeducativos encaminados a la preparación plena de los jóvenes universitarios para la vida.

Referencias

- Brambling, B. (1998), "Las bases del paradigma de la resiliencia" [en línea], disponible en: <http://www.paniamor.or.cr/novedades/aportes/resiliencia.shtml>, recuperado: 16 de enero del 2008.
- Casullo, M.M. (1998), *Niños y adolescentes en riesgo, psicopatología del niño y del adolescente*, Madrid, Pirámide.
- Dankhe, G.L. (1986), *Investigación y comunicación*, México, McGraw-Hill.
- Garnezy, N. (1994), *Reflections and commentary on risk, resilience and development*, New York, Cambridge University Press.
- Grotberg, E. (1993), *Promoting resilience in children: a new approach*, Alabama, University of Alabama.

- . (1997), *La resiliencia en acción*, Seminario internacional sobre la aplicación del concepto resiliencia en proyectos sociales, Universidad de Lanús, Fundación Bernard Van Leer.
- Hernández, S.R. (2003), *Metodología de la investigación*, tomo 1, La Habana, Félix Varela.
- Ishibashi, A. et al. (2010), "How to improve resilience in adolescents with cancer in Japan", en *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, vol. 27, núm. 2, pp. 73-93.
- Henley, R. (2010), "Resilience enhancing psychosocial programmes for youth in different cultural contexts: evaluation and research", en *Progress in Development Studies*, vol. 10, núm. 4, pp. 295-305.
- Kotliarenko, M.A. (2000), *Actualizaciones en resiliencia*, Buenos Aires, Universidad Nacional de Lanús.
- Kotliarenko, M.A. y Dueñas, V. (1996), *Vulnerabilidad vs. Resiliencia: una propuesta de acción educativa*, Derecho a la Infancia, 3er. Bimestre, Santiago de Chile.
- Luthar, S. (2007), "Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood", en *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 61, núm. 6, pp. 205-225.
- Melillo, A. (2006), "Resiliencia y psicoanálisis" [en línea], disponible en: <http://www.elpsicoanalisis.org.ar/numero1/resiliencia1.htm>, recuperado: 16 de enero del 2008.
- Munist, M. et al. (1998), *Manual de identificación y promoción de resiliencia en niños y adolescentes*, Washington, OMS, OPS.
- Roca, M.A. (2007), "La personalidad resistente, variable moduladora de la salud" [en línea], disponible en: <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=recuperado>: 27 de noviembre del 2007.
- Rubinstein, S.L. (1970), *Principios de psicología*, La Habana, Editora Revolucionaria.
- Rutter, M. (1985), "Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder", en *British Journal of Psychiatry*, vol. 147, pp. 598-64.
- Ungar, M. (2008), "Resilience across cultures", en *British Journal of Social Work*, núm. 38, pp. 218-25.
- Vanistendael, S. (1994), *Cómo crecer superando los perances*, Ginebra, Bice.
- Velásquez, C. y Montgomery, W. (2009), "Resiliencia y depresión en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana con y sin participación en actos violentos", en *Revista IIPS*, vol. 12, núm. 2, pp. 75-87.
- Yaria, A. (2007), "Resiliencia y programas preventivos" [en línea], disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos13/resili/resili.shtml>, recuperado: 21 de noviembre del 2007.