

Yo, tú, él, nosotros y ellos podemos ser resilientes¹

I, You, He, We and They Can Be Resilient

Resumen

La primera infancia es la etapa crucial para que la familia y el colegio garanticen que los niños fortalezcan sus niveles de resiliencia, los cuales les permitirán involucrarse en la vida futura con una preparación adecuada ante las situaciones difíciles o de riesgo. El presente artículo informa sobre los avances obtenidos en la investigación, originada en la Universidad del Tolima, titulada "Propuesta de un programa para incrementar los niveles de resiliencia en niños del grado primero del Instituto Tecnológico Salesiano Eloy Valenzuela Sede C de la ciudad de Bucaramanga". Este proyecto se realiza a partir del análisis de antecedentes, y las conclusiones previas son producto del trabajo de campo que tiene como objetivo establecer los aspectos que debe contemplar el programa que fortalezca la resiliencia, producto final de la investigación.

Palabras clave:

colegio, familia, programa, resiliencia.

Abstract

Early childhood is the crucial stage for the family and the school to ensure that children strengthen their levels of resilience, which will enable them to engage in the future life with a proper preparation in the face of difficult or risky situations. This paper reports on the progress made in the research, which originated at the Universidad del Tolima, entitled "Proposal for a Program to Increase the Levels of Resilience in First Grade Children of the Instituto Tecnológico Salesiano Eloy Valenzuela Sede C of Bucaramanga". This project is based on the analysis of backgrounds, and the previous conclusions are the result of fieldwork that aims to establish the aspects that should include the program that strengthens resilience, final product of the research.

Keywords:

school, family, program, resilience.

Luz Dary Franco A.*
Ruth Yolanda Urrea O.**

Recibido: 9 de mayo del 2012
Aprobado: 15 de junio del 2012

Cómo citar este artículo: Franco A., L.D. y Urrea O., R.Y. (2012). Yo, tú, él, nosotros y ellos podemos ser resilientes. *Rastros Nuestros*, 14(28), 63-70.

1 Artículo que presenta la investigación en curso "Propuesta de un programa para incrementar los niveles de resiliencia en niños del grado primero del Instituto Tecnológico Salesiano Eloy Valenzuela Sede C de la ciudad de Bucaramanga" originada en la Universidad del Tolima.

* Licenciada en Ciencias de la Educación con especialidad en Administración Educativa de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bucaramanga. Especialista en Gerencia de Instituciones Educativas de la Universidad del Tolima. Aspirante a Magister en Educación de la Universidad del Tolima. Docente del Instituto Tecnológico Salesiano Eloy Valenzuela Sede C. Correo electrónico: luzdfa17@hotmail.com

** Licenciada en Ciencias de la Educación con especialidad en Administración Educativa de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bucaramanga. Especialista en Docencia de Literatura Infantil de la Universidad del Tolima. Aspirante a Magister en Educación de la Universidad del Tolima. Docente de la Institución Educativa Aurelio Martínez Mutis. Correo electrónico: ruyolau23@gmail.com

Introducción

El aula de clase es el escenario de una subcultura, entendida como “un conjunto de valores, normas, actitudes, creencias y conductas de un determinado grupo social” (Briones, 1997, p. 23). Allí, cada uno de sus integrantes pone en juego sus pensamientos, concepciones y convicciones, llevándolos a actuar de una forma determinada ante las situaciones que se presentan, adversas o no. Dentro de este ambiente, entra a jugar un papel importante la lectura de la realidad que el docente realiza con el grupo de estudiantes, porque muchos de ellos pasan por situaciones que afectan no sólo su desempeño académico, sino su desarrollo personal y social, y no les permiten disfrutar de la vida escolar con espontaneidad y libertad.

Una de estas situaciones es, por ejemplo, el hecho de tener que afrontar el abandono de los padres de familia, quienes en algunos casos simplemente se limitan a matricular a sus hijos en los establecimientos educativos para liberarse del compromiso de educar y formar; en otros casos, no crean vínculos afectivos con sus hijos, lo cual incide en actitudes hostiles que no facilitan el proceso de socialización. Otra clase de abandono es el económico, porque no responden con los compromisos obligatorios que como padres tienen.

Otros niños cuentan con la presencia de sus padres pero sufren situaciones de violencia intrafamiliar, es decir que son agredidos física y psicológicamente, lo que ocasiona daños emocionales que con el tiempo se arraigan y se vuelven parte de su diario vivir y convivir.

De igual forma, los niños enfrentan también la agresividad no sólo de sus familiares, sino de sus vecinos, compañeros y, en el peor de los casos, de algunos docentes, quienes les muestran que sólo por medio del grito, la burla, la amenaza o del golpe se logran las cosas, es decir enfrentan el tan mencionado matoneo.

Este panorama no es nada alentador para los estudiantes, lo cual incide en su desmotivación, sus pocos deseos por asistir a la escuela; sienten que no están haciendo nada productivo; su desempeño escolar disminuye; no alcanzan los famosos logros de los que tanto les hablan. En fin, los niños empiezan a ver al muchacho que trabaja vendiendo minutos, desmontando llantas o haciendo los domicilios en el supermercado de la esquina con más futuro que ellos y terminan por abandonar la escuela. Por esta situación entonces se presenta la deserción, tan funesta para nuestra sociedad y contra la cual urge tener un plan de contingencia.

Sin embargo, ¿cuál es ese plan de contingencia? Si se retoman los aspectos anteriormente mencionados, podemos encontrar un hilo conductor o un ensamblaje común entre ellos: la manera como el niño afronta las situaciones que la vida le presenta, cómo se deja afectar hasta el punto de simplemente abandonar en el primer intento la barca, cómo no enfrenta las adversidades. Esto quiere decir que falta desarrollar y promover ese motor interior que les motive a seguir adelante, esa seguridad de que todo es posible y sólo soñando en grande se alcanzan las metas. En una sola palabra, falta resiliencia, término que según Henderson y Milstein “se refiere a la capacidad que posee el ser humano de enfrentarse a situaciones adversas, confrontarlas y sobreponerse a las mismas, desarrollando su competencia social, académica y vocacional” (2003, p. 26).

Metodología

La metodología seleccionada es la de una propuesta de innovación educativa, plasmada en la siguiente ruta metodológica: revisión teórica (postulados fundamentales y antecedentes), diagnóstico (identificación y caracterización de la población, recolección y análisis de información obtenida a través de la observación estructurada, entrevista a grupo focal y taller investigativo), diseño de la propuesta e informe final.

Revisión teórica

Ante el reto de incrementar la capacidad de resiliencia en los estudiantes, se hace necesario tener en cuenta algunos postulados teóricos para fortalecer este campo del desarrollo humano:

- **Formación de la personalidad.** Se inicia desde los primeros meses de vida, cuando el bebé interactúa de manera natural con los seres más cercanos, y luego se observa en la escuela en la interacción con un grupo más amplio cuando expresa sus pensamientos y actúa espontáneamente y deja entrever en sus conductas los constructos personales que posee. Hernández y Prada (1994) contemplan los aspectos que abarca la personalidad: físicos, intelectuales, emotivos y sociales. Como se puede apreciar, la construcción de la personalidad es el cúmulo de acciones conscientes o no, que le permiten al niño sentirse a gusto y aceptado en un grupo o sentirse cuestionado o rechazado.
- **Proyecto de vida.** Puede ser concebido como una sucesión de hechos o de decisiones cuyos resultados van configurando poco a poco nuestra vida (Zaldivar, 2006). Por tanto, se considera vital iniciar su construcción desde la primera infancia y manejarlo a corto, mediano y largo plazo, complementándolo a medida que pasa el tiempo y se van superando etapas.
- **Relaciones intra e interpersonales.** Como seres sociales que somos, siempre se está en contacto con los otros, pero antes de este contacto externo está el que se tiene hacia el interior del ser; ese vínculo estrecho con el yo es el que permite al individuo pensar y actuar de forma coherente, es esa armonía interior que se refleja y se evidencia en el hacer. Si el niño encuentra el equilibrio de sus emociones y reacciones, además de obtener una paz interior, va a lograr muy seguramente establecer unas relaciones exitosas con sus pares y desarrollar la empatía. Esta, según Meiler (2007), se genera al prestar mucha atención al lenguaje no verbal, como son el tono de voz, las expresiones faciales, los

movimientos del cuerpo, los gestos, los accesorios oculares, entre otros.

- **Factores de riesgo.** Los niños en su cotidianidad se ven enfrentados a situaciones de vulnerabilidad en el ámbito familiar, como la separación de sus padres, el autoritarismo, los castigos y en ocasiones la pérdida de un ser querido, que afectan sus niveles de autoestima, y en el ámbito socioeconómico, en el que situaciones de pobreza, discriminación, desnutrición y hacinamiento lo cual desencadena una violencia desmedida que atenta contra su salud mental y física. Todo esto implica que diariamente deban sortear situaciones de riesgo; la manera como las enfrentan muestra el tipo de persona que son, como lo afirma Caraveo (2009). Pueden responder con un alto grado de vulnerabilidad, es decir que se dejan afectar fácilmente ante cualquier estímulo; pueden ser indiferentes y no manifestar ningún tipo de reacción; o pueden ser resilientes y frente a un estímulo adverso lograr alcanzar una adecuada calidad de vida.

Estas situaciones de riesgo anteriormente mencionadas pueden llevar a los niños a caer en problemas de drogadicción, delincuencia, sexualidad precoz, alteraciones en la alimentación, deserción y fracaso escolar.

Para solucionar los conflictos, los niños aprehenden las formas de actuar de sus padres, profesores y pares ante un conflicto, es por ello que si observan actitudes negligentes, impositivas, poco solidarias, muy seguramente ese va a ser su modelo a seguir. Por lo tanto, se hace necesario implementar estrategias para la provención, explicada dentro del Diccionario de Conflictología (2000) como la habilidad y actitud que posee un individuo para resolver los conflictos, a partir de la mediación y el consenso, generando ambientes sanos en los ámbitos familiar, social y escolar.

Teniendo en cuenta que la anterior realidad expuesta la afrontan todos los docentes en los diferentes contextos educativos, se genera entonces una nueva

misión para el educador: tanto formar a sus alumnos en el manejo de conceptos, en la agilidad para resolver un problema matemático, en la coherencia y cohesión de sus ideas, como observar sus actitudes como persona ante el grupo y la manera como se proyecta. Así, durante el transcurso del año además de ayudarle y acompañarle en la superación de dificultades conceptuales, en el cumplimiento de actividades pedagógicas y en el desarrollo de proyectos, también lo oriente, lo lleve a autoevaluarse, a modificar conductas que no le facilitan su desempeño social, a sentirse comprometido con su grupo, a que coopere en la solución de situaciones, facilitándole experiencias renovadoras. Se aplica de esta manera el concepto de contingencia de Goethe: "Todo lo que nos toca, deja huella y todo contribuye imperceptiblemente a nuestra formación" (citado en Vierhaus, 2002, p. 17).

Por lo anterior, fortalecer la resiliencia es la estrategia que permite formar niños seguros, motivados, asertivos y con un proyecto de vida estructurado, como lo demuestran algunos estudios consultados y que se presentan a continuación.

Resiliencia en niños (González y Valdez, 2007)

El propósito es acercarse al constructo teórico de resiliencia y conocer el significado psicológico de resiliencia en niños en condiciones normales, considerando qué situaciones de la vida cotidiana o exigencias de la vida diaria pudieran ir dando muestras o indicios de su resistencia a la adversidad. Con el análisis de los resultados se obtuvieron las siguientes conclusiones: son más expresivos los niños de colegios oficiales que los niños de colegios privados; son más expresivas las niñas, lo que refleja que tienen mayor grado de resiliencia y se infiere que los varones tienen mayor vulnerabilidad al riesgo. Además, los niños identificaron redes de apoyo como la familia y grupos de pares, lo cual es importante para el desarrollo de la resiliencia, ya que esta se fortalece con una atmósfera afectiva que proporciona estabilidad.

Para finalizar, se recomienda continuar con investigaciones acerca de la resiliencia en los niños considerando variables como el nivel socioeconómico, la edad, la escolaridad, el rendimiento escolar, entre otras.

ABATIR: un modelo de resiliencia en las organizaciones humanas con el enfoque de la programación neurolingüística (Quintero y Bracho, 2009)

En este artículo los autores exponen un modelo de resiliencia basado en conceptos provenientes de la programación neurolingüística (PNL), pretendiendo a través de él no sólo describir la resiliencia sino también sentar bases para un modelo de intervención.

El modelo ABATIR debe su nombre a las siglas de cada uno de los elementos que componen el modelo: alcance, balance, autocontrol, temporalidad, interpretación y relación. Cada elemento es considerado un nivel de transformación resiliente, y cada nivel contiene una serie de competencias, actitudes y habilidades que debe poseer la persona resiliente.

De igual manera, se considera de vital importancia tener en cuenta los principios y fundamentos de la PNL, que desarrolla una serie de técnicas y submodelos para el desarrollo personal y profesional del individuo, facilitando de esta manera que la persona pueda afrontar diversas situaciones de una forma creativa y llena de recursos. Se hace énfasis en la necesidad de lograr una alineación entre los niveles neurológicos y los niveles del modelo ABATIR.

Se concluye que la sistematización del estudio de la resiliencia a través del modelo de los niveles neurológicos ya probado con éxito por la PNL en diferentes ámbitos tanto personales como organizacionales permitirá desarrollar de manera más efectiva la variable resiliencia.

Resiliencia en el desarrollo: la importancia de la primera infancia (Masten y Gewirtz, 2010)

En este trabajo se parte de la premisa de que es la infancia la etapa crucial de la vida para comprender y fomentar la resiliencia; además, algunos niños logran resiliencia a través de procesos naturales, mientras que otros necesitan ayuda externa. Estos primeros años son prometedores para que las intervenciones puedan prevenir y reducir riesgos, aumentar recursos, fomentar las competencias y construir cimientos sólidos para el desarrollo posterior.

El estudio se realizó con niños con un elevado riesgo de problemas, a menudo debido a trastornos mentales, a un alto nivel de estrés en la familia, a las desventajas sociales o a situaciones de pobreza. Los investigadores se apoyaron en un equipo de científicos clínicos, que amplió el campo de conceptualización y transversalidad de la resiliencia.

Este estudio fortalece la tesis que considera que la primera infancia es la etapa crucial de la vida para comprender y fomentar la resiliencia, simplemente porque mientras más pequeño sea el niño más necesidad de apoyo externo necesita.

Fuentes de resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa (Peña, 2009)

Este trabajo realizó un estudio comparativo de fuentes de resiliencia entre estudiantes varones y mujeres de 9 a 11 años de colegios públicos de Arequipa y Lima. La finalidad del estudio es corroborar si el medio social influye directamente en la adquisición de factores que permitan la resiliencia y comparar el nivel de fuentes de resiliencia de niños prepúberes de acuerdo con el género.

Los resultados del estudio fueron: las diferencias entre las dos ciudades no son significativas; los dos grupos reflejan un nivel medio o alto de fuentes de resiliencia, por lo que se deduce que los niños poseen adecuados factores que fomentan la conducta resiliente frente a dificultades o tragedias.

El hecho de que los porcentajes de niveles en habilidades interpersonales fueran los menores permitió inferir que los medios de comunicación influyen en el déficit de habilidades sociales, puesto que fomentan la agresividad como medio adecuado para lograr los objetivos. Además, tienen la influencia del medio sociocultural, en el que la falta de comunicación entre padres e hijos es un factor común, al igual que la educación en colegios nacionales, la cual no promueve el desarrollo personal del niño en habilidades personales o interpersonales (competencias sociales).

Al comparar la ciudad de procedencia, en ambas muestras obtuvieron como variable común el provenir de colegios nacionales en zonas urbanas. Por ello se puede inferir que la mayoría comparte un nivel socioeconómico bajo. Este factor puede determinar variables comunes tales como redes sociales similares e influencia de pares con características similares. Se infiere que la pobreza como variable común puede haber actuado como generadora de resiliencia, sobretodo en el factor de fortalezas personales cuyos niveles son altos en la mayor parte de la muestra.

Un aporte significativo de este trabajo es que utiliza las teorías de fuentes de resiliencia, de Edith Grotberg, en las cuales se apoyó y se fundamentó su trabajo. Estas son:

- “Yo tengo” en mi entorno social.
- “Yo soy” y “yo estoy” hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.
- “Yo puedo” concierne a las habilidades en las relaciones con los otros.

Se considera que conocer el estado de estas fuentes indicará dónde hay que trabajar para lograr que surja o se fortalezca la resiliencia, ya sea en los factores de soporte externo, las fuerzas internas personales, las habilidades sociales o en lo que la persona está dispuesta a hacer.

Building resistance, resilience, and recovery in the wake of school and workplace violence (Nucifora et al., 2007)

En este artículo se visualizan más de cerca los conceptos de resistencia, resiliencia, y recuperación y necesidad de investigaciones sobre las intervenciones que los promueven, con la esperanza de la aplicación de los conceptos y las intervenciones a las escuelas y el lugar de trabajo.

La resistencia y la resiliencia pueden ser facilitadas por las siguientes cuatro estrategias:

Garantizar una preparación realista.

Fomentar la cohesión del grupo y el apoyo social.

Fomentar las cogniciones positivas.

Construir la autoeficacia y resistencia.

En este artículo se resalta la importancia del fortalecimiento de la resistencia, la resiliencia y la recuperación en escolares que afrontan episodios de violencia o maltrato. Para ello se utiliza la técnica de creación de capacidad de recuperación de manera proactiva, basándose en las cuatro fases de intervención en crisis, que de hacerlas de manera individual o colectiva se proyectarán en un beneficio comunitario.

Diagnóstico

Para realizar la identificación, caracterización y recolección de la información se recurre a:

- Observación estructurada con la finalidad de registrar expresiones y acciones de los estudiantes en actividades individuales, grupales, académicas, lúdicas o recreativas que permitan establecer el nivel de desarrollo de los pilares de resiliencia planteados por Melillo (2006): autoestima, pensamiento crítico, introspección, independencia, capacidad para relacionarse, iniciativa, humor, creatividad y moralidad.
- Entrevista focal a padres de familia para establecer su aporte en el fortalecimiento de la resiliencia en los niños, teniendo en cuenta los aspectos planteados por Vanistandael y Lecomte (2002):

¿quién me da un lugar en la vida?, ¿quién puede ayudarme?, descubrir un sentido a su vida, risas y sonrisas sobre los dolores, si yo fuera capaz de eso, nueva mirada y nuevas prácticas.

- Taller investigativo con una muestra de los dos grupos del grado primero de la institución para determinar el estado en que se encuentran las fuentes de resiliencia establecidas por Grotberg (citado en Peña, 2009).

Resultados

Después de la aplicación de los instrumentos se determinan las siguientes características de la población: los niños se encuentran dentro del rango de la primera infancia (6 años), en su mayoría pertenecen al estrato uno, viven en casa arrendada, sus familias cuentan con al menos una salario mínimo para su sostenimiento, se encuentran afiliadas al Sisben, son de tipo nuclear, predominando la unión libre y la autoridad la ejerce la madre.

En las aulas de clase se observan dos clases de niños: los que resuelven cualquier dificultad, mantienen buenas relaciones y participan en todas las actividades, y los que se aíslan, lloran, se relacionan poco, tienen baja autoestima y demuestran poca iniciativa en las actividades; este último grupo es el que se beneficia con el programa producto de la investigación.

Con respecto a los factores que fortalecen la resiliencia se evidencia que los padres expresan el amor reflejado en palabras afectivas y en el cuidado diario, son sensibles ante las situaciones de riesgo que afrontan sus hijos, sus ocupaciones diarias impiden una relación más cercana con los niños, atribuyen al desempeño escolar la problemática de los pequeños y consideran que la situación económica es un impedimento para la felicidad.

A los niños se les dificulta la introspección de las fuentes de resiliencia, se muestran inseguros cuando se les cuestiona o solicita dar un argumento ante

un hecho, no recuerdan frases de afecto de sus padres para con ellos y expresan que reciben castigos físicos ante las faltas cometidas.

Diseño de la propuesta

La propuesta pedagógica, que debe incrementar los niveles de resiliencia en los estudiantes de grado primero del Instituto Tecnológico Salesiano Eloy Valenzuela Sede C de Bucaramanga, necesita contemplar los siguientes aspectos: objetivos, población, criterios de vinculación al programa, perfil del niño resiliente, contenidos, estrategias y actividades, facilitadores, recursos y evaluación.

La modalidad de trabajo seleccionada es la de talleres mensuales en los que se promuevan espacios de participación, integración y socialización entre los niños, para observar, detectar e identificar la apropiación de actitudes resilientes. Se resalta el apoyo del personal directivo del colegio durante el transcurso de la investigación con miras a la institucionalización de la propuesta y su difusión en otros colegios de la ciudad.

Conclusiones

Partiendo de la realidad expuesta y de los estudios que al respecto se han realizado, se concluye que:

- Al término resiliencia le falta su reconocimiento, difusión y correspondiente apropiación en los ámbitos familiar, social y escolar.
- Luego de la revisión teórica y el trabajo de campo se concluye el siguiente perfil:

<i>Niño resiliente</i>	<i>Niño no resiliente</i>
Asertivo	Inseguro
Seguro	Introvertido
Crítico	Callado
Visionario	Poco creativo
Carismático	Conflictivo
Alegre	Baja autoestima

- El programa debe direccionarse a fortalecer específicamente los pilares de resiliencia que se detectaron con mayor índice de ausencia: capacidad de relacionarse, independencia, autoestima, iniciativa y moralidad, al igual que las fuentes: yo tengo, yo soy, yo puedo, yo estoy.
- Una de las falencias encontradas es la falta de prioridad en el inicio de la construcción de un proyecto de vida, orientado tanto por padres de familia como por docentes, que proporcione los cimientos en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

Referencias

- Briones, G. (1997). *La investigación en el aula y en la escuela*. Bogotá: CAB.
- Caraveo, M. (2009). *Resiliencia*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos67/resiliencia/resiliencia2.shtml>
- Diccionario Conflictología. (2000). Recuperado de <http://www.dicciobibliografia.com/Diccionario/Search.asp>
- González, N.I. y Valdez, J.L. (2007). Resiliencia en niños. *Psicología Iberoamericana*, 15(2), 38-50.
- Henderson, N. y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. México D.F.: Paidós.
- Hernández, C. y Prada, M. (1994). *Superación y desarrollo personal*. Bucaramanga: Enlace Gráfico.
- Masten, A. y Gewirtz, A. (2010). Resiliencia en el desarrollo: importancia de la primera infancia. En *Enciclopedia de la Primera Infancia*. Recuperado de www.encyclopedia-infantes.com/documents/Masten-GewirtzESPxp.pdf
- Melillo, A. (2006). Introducción a la teoría de la resiliencia. En Bouché, J. y Hidalgo, F. (Eds.), *Mediación y orientación familiar*. (pp. 9-37). Recuperado de: <http://books.google.com.co/books?id=T2cCx7zTujkC&pg=PA17&lpg=PA17&dq=%E2%80%A2%09Moralidad.+Entendida+%C3%A9sta+como+la+consecuencia+para+extender+el+deseo+personal+de+bienestar+a+todos+los+semejantes+y+la+capacidad+de+compr+om+eterse+con+valores.+Es+la+base+del+buen+trato>

+hacia+los+otros.&source=bl&ots=5II6Ukc7Hv&sig=ZwmiPuzCUuejRN0xBxVrVIbtbQo&hl=es&sa=X&ei=zgt-UKOhJai40gGnpodYAw&ved=0CE4Q6AEwCA#v=snippet&q=moralidad&f=false

Meiler, M. (2007). *Mejora emocional*. Recuperado de <http://www.mejoraemocional.com/superacion-personal/inteligencia-interpersonal-e-inteligencia-intrapersonal/#more-13>

Nucifora, F., Langlieb, A., Siegal E, Everly, G. Jr. y Kaminsky, M. (2007). Building resistance, resilience and recovery in the wake of School and work place violence. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. Recuperado de http://171.66.125.179/cgi/content/full/1/Supplement_1/S33

Peña, N.E. (2009). Fuentes de resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa. *Liberabit Revista de Psicología*, 15(1), 59-64.

Quintero, W.N. y Bracho, M. (2009). A.B.A.T.I.R: un modelo de resiliencia en las organizaciones humanas con el enfoque de la programación neurolingüística. *Negotium*, 4(12), 44-62.

Vanistandael, S. y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible*. España: Editorial Gedisa, S.A.

Vierhaus, R. (2002). Formación (Bildung). *Revista Educación y Pedagogía*, 14(33), 7-68.

Zaldivar, D. (2006). ¿Tiene usted ya su proyecto de vida? En *Salud y Vida*. Recuperado de <http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas.php?idv=10847>