



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

ESTRATEGIAS PARA GENERAR Y FOMENTAR LA RESILIENCIA
INDIVIDUAL Y COLECTIVA

MALDONADO ORTIZ PAOLA VICTORIA
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA
2022



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

ESTRATEGIAS PARA GENERAR Y FOMENTAR LA RESILIENCIA
INDIVIDUAL Y COLECTIVA

MALDONADO ORTIZ PAOLA VICTORIA
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA
2022



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

ESTRATEGIAS PARA GENERAR Y FOMENTAR LA RESILIENCIA INDIVIDUAL Y
COLECTIVA

MALDONADO ORTIZ PAOLA VICTORIA
PSICÓLOGA CLÍNICA

TAMBO ESPINOZA GABRIELA MERCEDES

MACHALA, 16 DE FEBRERO DE 2022

MACHALA
16 de febrero de 2022

ENSAYO

por Paola Maldonado

Fecha de entrega: 09-feb-2022 12:12p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1758593847

Nombre del archivo: MALDONADO_PAOLA.docx (32.05K)

Total de palabras: 3976

Total de caracteres: 21669

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

La que suscribe, MALDONADO ORTIZ PAOLA VICTORIA, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado ESTRATEGIAS PARA GENERAR Y FOMENTAR LA RESILIENCIA INDIVIDUAL Y COLECTIVA, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

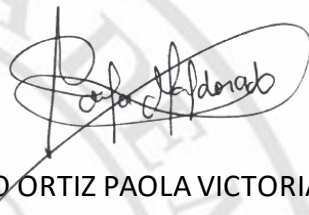
La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 16 de febrero de 2022



MALDONADO ORTIZ PAOLA VICTORIA 0706567104

ENSAYO

INFORME DE ORIGINALIDAD

1 %
INDICE DE SIMILITUD

1 %
FUENTES DE INTERNET

0 %
PUBLICACIONES

1 %
TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1 Submitted to Universidad Nacional de San **1** %
Cristóbal de Huamanga
Trabajo del estudiante

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

RESUMEN

La resiliencia es un término que actualmente es muy utilizado entre la población desde distintas ramas y puntos de vista, los hechos actuales han denotado que este elemento juega un papel importante frente a eventos traumáticos por duelos, enfermedades, catástrofes entre otros, y estos han ayudado a que las personas desarrollen recursos necesarios para superar y reinventarse un nuevo estilo de vida post infortunio. Por otra parte las conceptualizaciones que le proporcionan a la resiliencia coinciden en algunas características, una de ellas es el dinamismo y adaptabilidad al ser utilizado en los dilemas del diario vivir, por esto es necesario mencionar que el objetivo de esta investigación es establecer estrategias para generar resiliencia individual y colectiva, donde se sugiere analizar los componentes del proceso de resiliencia, desde una exhaustiva búsqueda bibliográfica en base a fuentes científicas eficaces y confiables. En este estudio es imprescindible aplicar una metodología basada en la ejecución de un estudio de diseño no experimental desde una revisión bibliográfica fidedigna ejecutada dentro del mismo, además con énfasis en un enfoque descriptivo – explicativo, ya que la investigación se llevó a cabo de manera específica en la conceptualización, identificación e importancia de generar estrategias de resiliencia. Dentro de los hallazgos de la investigación se encuentran los componentes, sus elementos claves y sobre todo las estrategias necesarias para crear y fomentar resiliencia, entre ellas están los conocimientos culturales, estos juegan un papel insustituible dentro de este recurso puesto que brinda orientación y significancia de los hechos adversos.

Palabras claves: resiliencia individual, resiliencia colectiva, estrategias.

ABSTRACT

Resilience is a term that is currently widely used among the population from different branches and points of view, the current facts have shown that this element plays an important role in the face of traumatic events such as grief, illness, catastrophes among others, and these have helped people to develop the necessary resources to overcome and reinvent a new lifestyle after misfortune. On the other hand, the conceptualizations that provide resilience coincide in some characteristics, one of them is the dynamism and adaptability to be used in the dilemmas of daily life, therefore it is necessary to mention that the objective of this research is to establish strategies to generate individual and collective resilience, where it is suggested to analyze the components of the resilience process, from an exhaustive bibliographic search based on effective and reliable scientific sources. In this study it is essential to apply a methodology based on the execution of a non-experimental design study from a reliable literature review executed within the same, also with emphasis on a descriptive - explanatory approach, since the research was carried out specifically in the conceptualization, identification and importance of generating resilience strategies. Among the findings of the research are the components, key elements and above all the strategies necessary to create and promote resilience, including cultural knowledge, which plays an irreplaceable role in this resource, since it provides orientation and significance of adverse events.

Key words: individual resilience, collective resilience, strategies.

INTRODUCCIÓN

La resiliencia es un tema que ha causado gran controversia y utilizado últimamente de manera recurrente entre la población, este componente esencial es necesario en el ser humano para superar los eventos adversos, transformando estas situaciones en circunstancias favorables, el interés que se ha desarrollado por conocer este término en la población es bastante amplio porque también existe tergiversación y pocas estrategias para fomentarla.

Es así que el objetivo de la presente investigación, es el de proponer estrategias para fomentar resiliencia individual y colectiva a través de una revisión bibliográfica, dicho abordaje se centrará en identificar las estrategias y reconociendo su importancia mediante la exhaustiva revisión de artículos científicos y libros especializados.

Se utilizará la metodología basada en la ejecución de un estudio de diseño no experimental puesto que es adecuada a la manera en la que se realizará el estudio y revisión bibliográfica ejecutada, además tiene énfasis en un enfoque descriptivo – explicativo, dado que dicha indagación se llevará a cabo de manera específica en la conceptualización, identificación e importancia de generar estrategias de resiliencia, con la finalidad de llegar a un óptimo resultado investigativo.

Es de suma importancia mencionar que la información a obtener en relación a la temática planteada es de fuentes bibliográficas confiables, válidas y fidedignas las cuales nos aportarán en el análisis del estudio para una buena interpretación y ejecución de un acertado trabajo investigativo.

Además lo que se desea obtener de esta investigación es analizar en la temática, que es lo que impulsa a la persona y al individuo dentro de la población para fomentar la resiliencia y que es lo que obstaculiza para no hacerlo, además el identificar la importancia de realizar este proceso es clave para ejecutar dicha indagación.

ESTRATEGIAS PARA GENERAR Y FOMENTAR LA RESILIENCIA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

Existen diversos significados que se han adherido a la noción del núcleo del término de origen latino resiliencia, que etimológicamente, resiliere, se deriva de la combinación del prefijo re, que significa repetición de una acción y el verbo salire que se refiere a surgir, es así que, en el latín este posee tres connotaciones en donde la primera guarda relación con el acto de botar, saltar, en segunda instancia se relaciona con la idea de fluir y progresar, y el último significado se enlaza con la acción de copular (Belykh, 2018).

Analizado desde otro punto de vista Belykh (2018) menciona que en el Diccionario de la Real Academia española, define al término resiliencia desde las ciencias naturales y sociales en dos conceptualizaciones; la primera hace referencia a la facultad de un ser vivo para adaptarse frente a un agente desfavorable, mientras que la segunda guarda relación con la capacidad de que un procedimiento pueda cambiar o modificar algo adverso a su estado inicial una vez que el hecho finalizó.

El concepto de esta variante Castagnola y otros (2021) menciona que se origina en la rama de la psicología en la década de los años 80 por Werner y Smith en 1982, en el tiempo donde prevalecía la connotación del elemento vulnerabilidad, es así que el primer autor realizó un estudio en 1955 a aproximadamente 698 nacidos en una isla de Hawai llamada Kauai, después continuó en el análisis de 201 niños, que se originan de zonas familiares poco favorecedoras y con un futuro socialmente devastador.

Treinta décadas después del estudio se mostró que 72 de los 201 sujetos en estado de riesgo, se encontraban desarrollando una estilo de vida adaptable y en lo que cabe los límites de la normalidad, es así que estos autores asignaron a esta personas como sujetos resistentes a la adversidades del transcurso de la vida, y todos ellos presentaban un rasgo en común, la resiliencia, poco tiempo después otro autor llamado Wolin en 1993 se apropió del término para describir a los niños y adultos que desarrollan los factores de introspección, independencia, dominio, habilidad de interrelación, humor equilibrado, creatividad e iniciativa para ejecutar proyectos (Castagnola Sánchez y otros, 2021)

Una de las conceptualizaciones principales de éste término tomándolo en cuenta como una estructura psicodiagnóstica Fínez y otros (2019) mencionan que Michael Rutter en 1972 contribuye como concepto que este elemento se ha caracterizado como un

conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano, tomando en cuenta factores protectores que modifican, mejoran o alteran la respuesta de los individuos a las consecuencias de riesgo que se predisponen a resultados poco adaptativos y los factores de riesgo.

Otro estudio de la resiliencia se aborda desde tres alineamientos; el primero es considerado como rasgo de personalidad que contribuye a que los individuos enfrenten el infortunio, logrando un estupendo ajuste y desenvolvimiento posterior, protegiendo así al sujeto del impacto del acto adverso, por otro lado también es considerado como un resultado conductual que proporcione a las personas a sobreponerse y superar desde los eventos desafortunados, y por último la tercera aproximación es como un proceso activo en donde las personas se adapten dinámica y participativamente en las situaciones adversas, impulsando desde aquello para la recuperación (Fínez y otros, 2019).

La resiliencia integra sincrónicamente elementos psicológicos, sociales, culturales y cognitivos, es así que desde la rama de la salud mental en la mitad del siglo XX, bajo el término de resiliencia, se dieron inicio a indagaciones a lo largo del tiempo con personas que se han vencido entornos desfavorables y han llegado a desenvolverse en un estilo de vida óptimo y agradable, psicoactivamente hablando, estos estudios afirman el uso de la terminología resiliencia para analizar la capacidad de sobrellevar las situaciones y resurgir ante el infortunio (López y Limón , 2016).

Otro postulado de la resiliencia propone que esta se conceptualiza como un fragmento del progreso de la vida humana, es decir un proceso que avanza, va cambiando y se va restaurando en el transcurso del tiempo, es así que se propone que la persona no nace con resiliencia ni tampoco se obtiene en el proceso por naturaleza propia del individuo, sino que depende de algunas peculiaridades interaccionales de la persona con otros sujetos (Aya, 2012).

Dentro de esta temática y tomando una de las características de los conceptos anteriores de la resiliencia la cual es el dinamismo Callisaya, (2017) menciona que existen 4 etapas en el proceso de la persona resiliente, la primera es la supervivencia anómica, es decir la etapa de caos y de una solución inexistente ante la situación presentada, la segunda es la resiliencia regenerativa, la cual alude a tratar de generar soluciones pero que aún existe la presencia de crisis, la penúltima es la resiliencia adaptativa que hace mención al equilibrio y acción en relación a la adversidad y por

último se encuentra la resiliencia floreciente que es básicamente cuando ya ubica su orientación de vida.

En este estudio Gómez y Kotliarenco, (2010) menciona que Luthar en el año 2000 hace referencia que la resiliencia individual tiene su origen en la psicopatología de la evolución frente al desarrollo fructífero, es decir que dicho término se centra en los estudios de la terapia familiar y confrontación de estrés reflejando un alto condicional heurístico para la estructuración teórica clínica y psicosocial en personas con un grado de vulnerabilidad alto.

En estudios primitivos sobre la resiliencia, Ruiz y Molina (2020) mencionan que Werner en 1982 hacen énfasis en la relevancia que tiene el carácter de las personas competentes para establecer una actitud de subsistencia frente al evento traumático, específicamente estudiando infantes en situaciones de vulnerabilidad de una comunidad en el transcurso de 30 años a través de un análisis central y con visión de un futuro, esta investigación se ejecutó mediante la observación cualitativa de los niños en relación a los percances de vivir en exclusión social, y sus cualidades de tolerancia, autoestima y responsabilidad social.

Hay estudios que se centran en indagar sobre la resiliencia individual, reconociendo las destrezas, talentos, facultades, respuestas y elementos propios de la persona, dichos factores son desarrolladas desde la etapa de infancia a causa de la interacción afectiva con las figuras significativas de la fase, es así que dichos conceptos representan a la persona como adquirente de elementos internos, que generan la producción de adaptabilidad de infortunios y confrontación (Aya, 2012).

Por otra parte Aya (2012) refiere que a pesar de la relevancia de los indicios y descubrimientos del estudio, no está a consideración que las cualidades personales únicamente son las que construyen la resiliencia, sino que son mecanismos fundamentales como empatía, autoestima, capacidad de resolución de conflictos entre otros, los que ayudarán facilitar la armonía y equidad de los procesos y utilizan como recurso en relación a al contexto que se exponen, es decir los atributos individuales no son originados por la resiliencia, por lo contrario se forjan con las vivencias y circunstancias suscitadas.

En la resiliencia individual se incluyen dos procedimientos importantes, el primero es soportar el suceso traumático y reiterar del mismo, puesto que ante una adversidad la persona que es resiliente busca conservarse en equilibrio sin que esto logre alterar el transcurso de su vida y su desenvolvimiento, el otro proceso se presenta en la persona

que lleva a cabo la asimilación del evento adverso pero de manera natural tras un lapso de desperfectos, permaneciendo en un nivel funcional (Fínez et al., 2019).

Por otra parte al hablar de resiliencia colectiva o comunitaria, es referirse a la evaluación de recursos e incremento económico, fondo social, interacción y comunicación entre las personas de las comunidades, es así que cuando existe una afectación colectiva, esto ayuda de alguna forma a impulsar comportamientos adaptables a los riesgos y adversidades desarrolladas, por otro lado la supervivencia, el compromiso y experiencias laborales y sociales son estrategias que se incorporan al analizar esta terminología (Fuentes y otros, 2021).

Es importante mencionar que ésta variable permite además de hacer frente a los problemas, aplicar estrategias que ayuden a evitar y enfrentar eventos desafortunados, todo esto a partir de las vivencias personales, con el fin de generar propuestas de organización social que reduzcan los índices de estrés recurrente, el mismo que se activa en situaciones de alto riesgo para la comunidad (Maldonado y Gonzales, 2013)

El significado de resiliencia colectiva o comunitaria tiene origen en gran parte de América Latina, lo que ha posibilitado examinar los distintos elementos, planificaciones y métodos que la comunidad o grupos culturales emplean para afrontar y reponerse de los distintos problemas que surgen como los dilemas ecológicos, sociopolíticos, entre otros, es así que desde este punto de vista la resiliencia se consigue gracias a la interconexiones y reciprocidad de peculiaridades colectivas que reintegran actos distribuidos y planificados de restauración y actividades individuales que se analizan en la colectividad (López y Limón, 2016).

Desde otro punto de vista cabe recalcar que así como existe la resiliencia social, también se acontece la incompetencia de un grupo ante la adversidad es decir, la asiliencia social, que se refiere a la distinción y enajenación social, racial y de etnia, producida por modificaciones en la estructura cultural en relación a la actuación apropiada de la comunidad en cuanto a resolución de conflictos y vulnerabilidad (Díaz y Reséndiz, 2017).

Las peculiaridades colectivas se aluden a las acciones de cambio, que intentar encontrar la comodidad distribuida por medio de adherencia social y actos de fraternidad por un mismo objetivo en común, además se ven relacionadas las interacciones humanas de tipo material y no material con diferente nivel de adhesión y de disconformidad filtrada por herramientas de construcción colectiva (López y Limón, 2016).

Es así que López y Limón, (2016) menciona que existen investigaciones de esta variante en algunos países sudamericanos y norteamericanos, los cuales han corroborado que hay una correlación entre las peculiaridades de la interconexiones de los participantes de un grupo con la alternativa de un desarrollo resiliente, por tanto las comunidades de los países de México, Chile y Colombia hacen frente a problemas de distintas índoles específicamente de desfavorables altercados ambientales.

Es así que lo antes mencionado ayuda a analizar las particularidades grupales en actos comunitarios, favoreciendo así la construcción colectiva y reduciendo los índices de vulnerabilidad en estas comunidades, por lo tanto en la actualidad se refleja esta repercusión en el abordaje y prevención frente a infortunios de diversas índoles con la finalidad de crear una población resiliente que haga frente a todo.

Pese a no tener un significado unificado de resiliencia, en las diversas conceptualizaciones es importante entender que al tratar de este término dirigido a seres humanos y comunidades se pueden identificar algunos componentes (Aguilar y otros, 2019): Atribución: Este componente hace referencia a la persona y comunidad que se le asigna la facultad de absorber las perturbaciones y volver a equilibrarse durante el cambio que atraviesan.

Esencia: Por otro lado este elemento se refiere a la capacidad de resistencia, condición, potencial, resultado retorno y habilidad para tener una perspectiva favorable. Condición: En esta parte se refiere a la complejidad que atrae este recurso, identificando que existe la integración múltiple biológica, social, psicológica y ambientalmente hablando. Objetivo: Hace referencia a la dirección que toma este elemento dentro de la vida del sujeto y el papel que tendría que ejercer en la comunidad.

Es importante mencionar que la resiliencia se manifiesta como resultado de la interrelación entre el ambiente y el ser humano, en esta interacción el acto importante para el comportamiento y el desenvolvimiento de la persona es la apreciación del ambiente, más que la realidad objetiva, convirtiendo en aspectos fundamentales para la construcción de este elemento (Ospina y otros, 2005).

Los conocimientos culturales es otra de las estrategias para desarrollar resiliencia dado que en base a una matriz central de características sociales se desarrolla la identidad de cada individuo y del colectivo en un propio contexto, brindando orientación de efectividad y significancia, por lo que a raíz de aquello se sostiene la posibilidad del desarrollo de resistencia ante embestida y transición de la psique colectiva e individual (López y Limón, 2016).

La información cultural a rango social se origina en base a los patrones que expresan las particularidades de las cadenas de significancias y nexos intersubjetivos ocasionados por medio de la permuta con el grupo y el ambiente, además estos enlaces ejercen la función de canales de conocimientos y contención social, por medio de elemento psicosociales como la internalización y interacción, los mismo que ayudan a generar conciencia para entender la realidad y modificar ciertos rasgos comportamentales (Alzugaray y otros., 2021).

Es así que Alzugaray y otros, (2021) menciona que en una comuna con habitantes resilientes los datos de origen proveniente de la concientización y la red de connotaciones motivacionales para soportar, superponer y reinventarse ante el infortunio, tiene como característica principal la esperanza, que no deja de ser el principal objetivo comunitario de un porvenir aceptable, deseable y favorable para la comunidad respectiva.

En relación a la estrategia de los conocimientos culturales, se puede definir que a nivel individual esta táctica se desarrolla por la identidad cultural que posee el individuo, el autoestima que posee frente a la sociedad que lo rodea y el humor social frente a los demás, mientras que a nivel colectivo esta estrategia utiliza el afrontamiento de arraigo al territorio, la visión del futuro, la solidaridad y la historia detrás de la comunidad lo que va ayudar a fomentar la resiliencia(Caro y otros, 2021).

Es así que se determina que entre los factores más esenciales que promueven la resiliencia en relación a la estrategia de información cultural provienen de la comunidad y sus respectivos procedimientos endógenos, así como también los obstáculos e impedimentos surgen de un mando ineficaz e improductivo con un sinnúmero de vulnerabilidades evidentes (Caro y otros, 2021).

Desde otro punto de vista Ruiz y otros, (2020) menciona que Bronfenbrenner en 1987 plantea un modelo Ecológico para fomentar estrategias de resiliencia, el cual respalda que el medio que los rodea y el entorno en el que se desarrolla el individuo es clave para rendir positivamente, además desde un modelo eco-sistémico se plantea que el cerebro es aquel que elabora la información o contenido, y es el mismo que promueve y crea las destrezas en la solución de dilemas, además posee elasticidad y flexibilidad de la razón.

Desde otros punto de vista es esencial mencionar que hay interpretaciones que se sugieren como una opción para que surja la resiliencia y además permanezca la interrelación de las personas con sus distintos ambientes, dichos entornos que

funcionan como escenografía usados por los sujetos para impulsar sus propios recursos se crean desde las familias y los grupos, los cuales sirven como potenciadores en los seres humanos para crear la habilidad de desarrollarse favorablemente y alcanzar un nivel de salud mental y bienestar óptimo (Aya, 2012).

Existen elementos internos y externos los cuales están profundamente enlazados, es por esto que se complican un poco diferenciarlos y siendo estos de conocimiento que al tener una adecuada composición física e inmunitariamente, y una buena prevención e intervención médica, los niveles de estrés se van a disminuir, un ser humano completamente libre de enfermedades médicas y aparentemente con un temperamento pacífico posee más probabilidades de desarrollar su vida sin la presencia de trastornos psicológicos y con más posibilidades de construir una fuerte resiliencia (Oliveira y Sala, 2021).

Por otro lado, hay factores de riesgo los cuales tienden a incrementar la probabilidad de algún desequilibrio o respuesta disfuncional o patológica en la persona, pero Gómez y Kotliarenco, (2010) mencionan que Rutter en el 2007 propone una terminología llamada el riesgo significativo, que hace referencia a 3 probabilidades que puede experimentar la persona y que favorece o perjudica al individuo, dichas situaciones son la manifestación diaria y habitual como por ejemplo la pobreza, la segunda es la exposición de un momento adverso y que tiene como desenlace un trauma severo y un ejemplo claro de esto es algún tipo de agresión o catástrofe natural y como tercer punto está la fusión de las probabilidades antes mencionadas.

Así como hay factores de riesgo, también existen factores positivos que aportan a las reacciones favorables de los procedimientos de una persona que puede lograr defenderse de un riesgo. Un factor favorecedor es aquel que mejora las reacciones del sujeto frente a un riesgo de carácter inadaptado, usualmente estos factores protectores no son generales, es así que la vulnerabilidad se suma a un otro factor más siendo este dinámico en el individuo (Morelato, 2001).

Por otra parte también existe el factor positivo de los logros sociales y escolares, el cual que guardan relación directa con la alegría, la complacencia vital y la disminución de conductas inadecuadas entre ellas las respuestas emocionales, delictivas y comportamientos de riesgo en el ser humano, es importante recalcar que la adaptación interna de la persona, así como la externa con el medio que lo rodea, facilita de gran manera el desarrollo de la resiliencia (Villalba, 2020).

Entre otros elementos positivos se ubican los factores estresantes que pese a tener un tinte negativo, se pueden analizar desde la perspectiva favorable que al combinar con las cualidades individuales se complementa en predicción de una consecuencia, además este mismo elemento puede ser utilizado como estimulador competitivo siempre y cuando no se realice de manera excesiva, es por esto que se logrará adaptabilidad y enfrentamiento de los hechos traumáticos (López y Limón, 2016).

Otro de los factores relevantes en el proceso de la construcción de resiliencia es la familia, la cual se desarrolla bajo la acción recíproca positiva, en base al apego y soporte mutuo de cada miembro preservando así a sus integrantes de situaciones adversas en relación al ambiente que les rodean, además incitan a la independencia y formación adecuada de los hijos, formando seres humanos competentes y resilientes en la edad adulta (Castagnola Sánchez y otros, 2021).

Es así que al hablar del trabajo que desempeña la familia en la resiliencia Jiménez y otros, (2019) mencionan que Antonovsky con su modelo salu-togénico hace énfasis en que la salud mental y física se centra en la buena relación familiar, la cual se encarga de mantener el equilibrio, bienestar considerando que los elementos que generan estrés y las situaciones de infortunio pueden traer consecuencia positivas al elevar y realzar las fortalezas que tiene el ser humano, adaptándose así a potenciar esas cualidades que surgen cuando existe un problema.

En esta parte del estudio también aparece Castagnola y otros, (2021) el cual aporta que en la resiliencia, el temperamento también posee importancia en el desarrollo de este elemento, ya que ha sido reconocido como una causa permitida poco rápida para facilitar su desenvolvimiento, es así que los infantes con carácter dócil, que ríen con facilidad, amables, resistentes a las frustraciones propias de su edad, adaptables para enseñar y enlazar a la sociedad para sostener la capacidad de protegerse ante los eventos traumáticos, por lo contrario la persona con temperamento fuerte y complicado, posee generalmente negativismo, irritabilidad, desequilibrio psicológico.

Y por último otro factor que se suscita importante en la resiliencia es el apego el cual Granados y otros, (2017) cita que Bowlby en 1995 menciona que este elemento guarda vínculos causales entre los lazos afirmados con las figuras significativas y la habilidad del infante para instaurar nexos de afecto y responder ante hechos devastadores y desequilibradores, es por esto que centra desde los mecanismos de apego a la génesis de la resiliencia dentro de las interacciones de vínculo que forja el individuo.

CONCLUSIONES

- Es importante mencionar que la variable resiliencia tiene distintas conceptualizaciones desde diferentes análisis y estudios, pero existe una característica que posee en común dentro de todo lo indagado, y esta es el dinamismo, es decir que bajo distintas circunstancias, desequilibrios y procesos que impliquen la construcción de la resiliencia, este elemento va a aportar estrategias y el recurso de afrontamiento frente a los infortunios de las situaciones adversas.
- La principal estrategia para construir y fomentar resiliencia es conocer e identificar qué elementos y recursos son de gran relevancia para la formación de esta variable, es así que resaltan entre los más esenciales, los recursos personales formados durante la etapa de la infancia, desde un enfoque sistémico familiar se ubica el apego de las figuras significativas en el niño y las interacciones que se experimentan, la recurrencia de las adversidades o situaciones traumáticas pese a ser un factor de riesgo, esto aporta a que el ser humano impulse su resiliencia y desarrolle su capacidad de superar la vivencia.
- Los autores como Bowlby y Luthar hacen sus principales aportes dentro de esta investigación, uno de ellos hace hincapié en los vínculos significativos del infante y los mecanismos de apego, mientras que el otro lo hace desde una perspectiva psicopatológica es decir la terapia familiar apegándose a un condicional heurístico y la vulnerabilidad.
- Y como último punto se encuentra el análisis de las variables resiliencia individual y colectiva, que por una parte la primera hace referencia a que esta variable surge por la combinación de las cualidades personales y los mecanismos como empatía, capacidad de resolución de conflictos entre otros y estas se forjan con las vivencias o eventos traumáticos, mientras que por otra parte la comunitaria menciona que se basa las acciones de cambio, que intentar encontrar comodidad que debe ser distribuida por medio de adherencia social y actos de fraternidad bajo mismo objetivo en común que es el equilibrio frente a las adversidades.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Maldonado, S. L., Gallegos Cari, A., Muñoz Sánchez, S. (2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. *Revista de Investigación Psicológica*, 22(2), 77-100.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322019000200007&script=sci_arttext
- Alzugaray Ponce, C., Fuentes Aguilar, A., y Basabe, N. (2021). Resiliencia Comunitaria: una aproximación cualitativa a las concepciones de expertos comunitarios. *RUMBOS TS Un Espacio Crítico para la Reflexión en Ciencias Sociales*, (25), 181-203. <https://doi.org/10.51188/rrts.num25.496>
- Aya Angarita, S. L. (2012). Una propuesta de tipo investigativo - interventivo para construir resiliencia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología VO - 8*, 8(2), 391.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982012000200014
- Belykh, A. (2018). Resiliencia e inteligencia emocional : conceptos complementarios para empoderar al estudiante. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, XLVIII(1), 255-282.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27057919014/27057919014.pdf>
- Callisaya Argani, J. I. (2017). Análisis de la resiliencia de un adolescente en situación de riesgo por consumo de alcohol. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 13(13), 41-58. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2017000100004
- Caro Zúñiga, C. A., Prosser Bravo, G., Stark Gutiérrez, V., Jara Pacheco, J. I., y Pérez Tello, S. (2021). Resiliencia comunitaria ante la Falla de San Ramón: un estudio exploratorio desde dirigentes sociales. *Bitácora Urbano Territorial*, 31(3), 185-199. <https://doi.org/10.15446/bitacora.v31n3.86827>.
- Castagnola Sánchez, C. G., Carlos Cotrina, J., y Aguinaga Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1), 1044. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n1/2310-4635-pyr-9-01-e1044.pdf>

- Díaz Barriga Arceo, F., y Reséndiz Morán, A. M. (2017). Factores de resiliencia y vulnerabilidad en jóvenes afectados por la violencia en Ciudad Juárez, Chihuahua. *Argumentos*, 30(84), 147-168.
<https://www.redalyc.org/pdf/595/59552650008.pdf>
- Fínez Silva, M. J., Morán Astorga, C., y Urchaga Litago, J. D. (2019). Resiliencia Psicología a través de la edad y sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 19.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349861666009/349861666009.pdf>
- Gómez, E., y Kotliarenco, M. A. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2), 103. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2010.17112>
- Granados Osfinas, L. F., Alavarado Salgado, S. V., y Carmona Parra, J. (2017). El camino de la resiliencia: Del sujeto individual al sujeto político. *Magis*, 10(20), 49-68. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m10-20.crsi>
- Jiménez Picón, N., Velasco Sánchez, M. ., y Romero Martín, M. (2019). La resiliencia familiar como activo en salud. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 42, 121-124. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.23938/assn.0589>
- López Bracamonte, F. M., y Limón Aguirre, F. (2016). Componentes del proceso de resiliencia comunitaria: conocimientos culturales, capacidades sociales y estrategias organizativas. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(3), 1-13. <https://doi.org/10.5872/psiencia.v9i3.236>
- Maldonado González, A. L., y Gonzales Gaudino, É. (2013). De la resiliencia comunitaria a la ciudadanía ambiental. *Revista Integra Educativa*, VI(August), 13-28.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1997-40432013000300002
- Morelato, G. (2001). Maltrato infantil y desarrollo: hacia una revisión de los factores de resiliencia. *Journal of Materials Engineering and Performance*, 10(5), 537-541. <https://doi.org/10.1361/105994901770344674>

- Oliveira Gonzalves, L., y Sala Escarrabill, R. (2021). Importancia de la resiliencia individual y organizacional para la salud laboral del personal sanitario. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(1132-6255), 151-160.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552021000200151
- Ospina Muñoz, D., Jaramillo Vélez, D. E., y Uribe Vélez, T. M. (2005). La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres Investigación. *Investigación y educación en Enfermería*, XXIII(1), 78-89.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215401007>
- Ruiz Román, C., Pérez Cea, J. J., y Molina Cuesta, L. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia : de lo individual a los contextos y a las relaciones socioeducativas. *Educatio Siglo XXI*, 38(2), 213-232.
<https://revistas.um.es/educatio/article/view/432981>
- Villalba Quesada, C. (2020). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention*, 12(1132-0559), 117-130. <https://doi.org/10.4324/9780080549767-15>