

Niveles de Resiliencia en lectores y escritores de poesía residentes en Argentina

Estudiante: Laje, Analía Noemí

Legajo: 32818

Directora: Rojas, Myrian Rosa

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología

2026

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha [09/02/2026]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación [25/02/2026]

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: 25/02/2026

Firma y aclaración del autor:



Laje, Analía Noemí

Resumen	2
Introducción	3
Delimitación del Objeto de Estudio.....	3
Planteo del problema.....	4
Pregunta de investigación.....	5
Objetivos.....	6
Hipótesis.....	6
Estado del Arte	7
Marco Teórico	14
De lo poético a la poesía literaria.....	18
Resiliencia: un enfoque sistémico-relacional.....	22
Poesía y Resiliencia.....	26
Método	33
Resultados	35
Discusión	44
Arte, poesía y resiliencia como procesos situados.....	45
Resiliencia: sentidos del constructo y lectura de los hallazgos.....	46
Formación artística: un rasgo estructural del colectivo y su peso interpretativo.....	48
Práctica cultural y comunidad virtual: el peso del lazo simbólico más allá de la cantidad de práctica.....	49
Conclusión	52
Aportes y contribuciones.....	52
Referencias	56
Anexo	59

Resumen

El presente Trabajo Final Integrador tuvo como objetivo identificar los niveles de resiliencia en personas adultas residentes en Argentina que participan en comunidades virtuales vinculadas a la lectura y escritura poética y practican poesía literaria en contextos no clínicos.

Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo, mediante un muestreo intencional, utilizando un cuestionario sociodemográfico y de práctica poética junto con la Escala de Resiliencia ER-25.

Los resultados evidenciaron un predominio de resiliencia moderada a alta, una alta frecuencia de lectura y escritura, un perfil educativo mayormente universitario/posgrado y una presencia ampliamente predominante de formación artística, sin observarse un patrón lineal entre resiliencia y variables cuantitativas de práctica en cuanto frecuencia y antigüedad.

Los resultados sugieren que la relación entre poesía y resiliencia podría vincularse más con la función subjetiva y comunitaria de la práctica cultural que con indicadores cuantitativos simples, y muestra la conveniencia de futuras investigaciones con enfoques mixtos y mayor heterogeneidad muestral.

Palabras clave: resiliencia; poesía; práctica cultural; lenguaje artístico; formación artística.

Introducción

Delimitación del Objeto de Estudio

En relación con la práctica poética se toma la concepción de Heidegger (1973), quien concibe lo poético como forma originaria del lenguaje capaz de abrir mundos de sentido y habilitar modos de habitar la experiencia. Esta investigación aborda la poesía en sentido literario en tanto metáfora, imagen, condensación y ritmo, como una práctica cultural no clínica que puede intervenir en la vida emocional de las personas.

La resiliencia ha sido definida, según Munist et al. (1998), como la capacidad humana de enfrentar adversidades, superarlas y transformarse positivamente a partir de ellas, constituyéndose en un constructo central dentro de la psicología contemporánea.

La resiliencia es operacionalizada mediante Resilience Scale en su versión argentina ER-25 que, según Rodríguez et al. (2009), es un instrumento con propiedad psicométrica adecuada en población adulta que sintetiza dimensiones clásicas como competencia personal y aceptación de sí/vida. Por lo tanto, el presente trabajo se enmarca dentro del campo de la psicología con una mirada sistémico-relacional.

La pertinencia de estudiar el vínculo entre práctica poética y resiliencia desde lo cultural se sostiene en antecedentes que destacan la función formativa del lenguaje literario. En línea con esta mirada, se toma la conceptualización de Mazza (2016) que propone una delimitación operativa amplia de la práctica poética, incluyendo poemas, letras de canciones y textos breves con densidad simbólica, y sostiene que estas formas expresivas pueden movilizar fortalezas, ampliar repertorios de respuesta, favorecer la reflexión y generar resonancia emocional en contextos no terapéuticos.

Según Hernández Sampieri et al. (2020), toda investigación debe identificar con claridad su objeto de estudio y sus límites. En este caso el objeto de estudio se centra en describir el nivel de resiliencia de personas residentes en Argentina, que practican lectura y escritura de poesía de manera regular en un ámbito no clínico.

Azad et al. (2022), muestran que la poesía puede funcionar como recurso de autoidentificación y afirmación en contextos sociopolíticos adversos al habilitar la expresión de experiencias intensas, la articulación de memorias colectivas y la construcción de agencia frente a la adversidad. Estos aportes refuerzan la relevancia cultural de las prácticas como mediadoras de procesos subjetivos vinculados a la resiliencia.

Bajo esta mirada, el presente estudio se orientó a describir los niveles de resiliencia en personas adultas que practican lectura y/o escritura de poesía con una frecuencia mínima de una vez al mes, en un ámbito no clínico.

Planteo del problema

Desde una perspectiva filosófica, Heidegger (1973), sostiene que la poesía en tanto decir que nombra y abre mundo, ofrece una vía privilegiada para reconfigurar la experiencia y fundar horizontes de sentido.

En relación con el desarrollo de la competencia literaria, Reyzábal (2014), plantea que la competencia literaria implica un conjunto de capacidades psicolingüísticas, cognitivas y simbólicas que se desarrollan mediante prácticas sistemáticas de lectura y escritura. Estas prácticas favorecen la simbolización, la toma de perspectiva, la interpretación de la experiencia y la reorganización subjetiva frente a situaciones complejas; recursos que contribuyen al fortalecimiento de procesos resilientes a lo largo de la vida.

Desde un enfoque aplicado a prácticas culturales no clínicas, Mazza (2016), propone una delimitación operativa amplia de la poesía que resulta adecuada para esta investigación, fundamentando su utilidad por su capacidad de afirmar fortalezas, ampliar la libertad de respuestas y conectar comunidades de sentido en contextos de exploración personal y colectiva.

En el plano sociocultural, Azat et al. (2022) evidencian que la poesía puede operar como un recurso de autoidentificación e identidad en contextos caracterizados por condiciones sociopolíticas adversas, habilitando la expresión de experiencias intensas y la afirmación frente a la adversidad. Los autores muestran que la poesía puede funcionar como

recurso de autoidentificación y afirmación en contextos sociopolíticos adversos, al habilitar la expresión de experiencias intensas, la articulación de memorias colectivas y la construcción de agencia frente a la adversidad. Estos aportes refuerzan la relevancia cultural de las prácticas como mediadoras de procesos subjetivos vinculados a la resiliencia.

Desde una perspectiva sistémica, Ceberio (2023) concibe la resiliencia como un proceso dinámico que emerge de la interacción entre factores personales y contextuales, lo cual orienta la necesidad de estudios que contemplen la incidencia de prácticas culturales en dicho proceso.

Más recientemente, Kerman et al. (2024) reportaron asociaciones positivas entre resiliencia y calidad de vida en cuidadores familiares, reforzando la importancia de continuar investigando este constructo en diferentes grupos poblacionales.

Según Cuenca et al. (2025), esta comprensión de lo poético reviste potencial relevancia para los procesos de afrontamiento y reorganización subjetiva implicados en la resiliencia.

A pesar de estos aportes, persiste en Argentina un vacío específico respecto de la descripción de los niveles de resiliencia en personas adultas que practican poesía como actividad cultural no clínica. En consecuencia, el objetivo que orienta esta investigación se formula de la siguiente manera: analizar los niveles de resiliencia en personas adultas residentes en Argentina que practican de manera regular la lectura y/o escritura de poesía en contextos no clínicos, a fin de aportar evidencia descriptiva sobre la vinculación entre una práctica cultural del lenguaje y la capacidad de resiliencia.

El presente estudio cuenta con todos los recursos humanos y materiales para ser realizado.

Pregunta de investigación

Las preguntas que guiaron el presente trabajo de investigación fueron las siguientes:

¿Cuáles son los niveles de resiliencia que presentan las personas que escriben y leen poesía al menos una vez al mes en contextos no clínicos?

¿De qué forma la frecuencia de la práctica poética se vincula con los niveles de resiliencia?

¿Qué características sociodemográficas presentan las personas que escriben y leen poesía según los niveles de resiliencia identificados?

Objetivos

Objetivo General

Identificar los niveles de resiliencia en personas adultas que participan en comunidades virtuales de lectura y escritura poética, y practican poesía literaria en contextos no clínicos.

Objetivos Específicos

- Describir la modalidad y antigüedad de la práctica de lectura y escritura poética.
- Explorar descriptivamente la frecuencia de práctica y escritura poética y su relación con la resiliencia.
- Reconocer la relación entre las características sociodemográficas y la formación artística formal y/o no formal de los participantes.

Hipótesis

General: Las personas adultas residentes en Argentina que escriben y leen poesía al menos una vez al mes, poseen niveles de resiliencia moderados a altos.

H1. El nivel de resiliencia se ubicará en una frecuencia alta en la muestra.

H2. No existirán diferencias en los niveles de resiliencia según características sociodemográficas como edad, género y nivel educativo alcanzado.

H3. Una proporción alta de participantes referirán formación artística (formal y/o no formal), caracterizando este rasgo como parte del perfil del colectivo estudiado.

H4. En la muestra, predominarán trayectorias de práctica poética mayor a 3 años.

Estado del Arte

De acuerdo con Hernández Sampieri et al (2018), los antecedentes de una investigación permiten situar el estudio dentro del campo de conocimiento, ya que dejan ver las investigaciones empíricas previas que se relacionan con la temática abordada en esta investigación. Por lo tanto, esta revisión identifica vacíos en la literatura y fundamenta la pertinencia del presente trabajo integrador sobre poesía y resiliencia.

Murillo Salcedo (2021) realizó una investigación denominada El arte poético como pedagogía de reflexión en reclusos: la libertad a través de la ensoñación poética. Tuvo como objetivo reivindicar el papel de la filosofía y la poesía como referentes en la construcción de programas educativos a personas privadas de la libertad. Se realizó bajo un enfoque cualitativo utilizando la teoría fundamentada y la observación participante en centros penitenciarios en Colombia. Los participantes fueron 20 (veinte) reclusos y reclusas que participaron voluntariamente de sesiones de lectura y escritura poética y fueron coordinados por la Fundación Casa de Hierro. Las técnicas de recolección de datos incluyeron entrevistas no estructuradas, observaciones directas y análisis de testimonios escritos surgidos a partir de la reflexión poética. Los resultados mostraron que la práctica de ensoñación poética facilitó los procesos de catarsis, autoconocimiento y resiliencia, permitiendo a los participantes reconstruir su identidad y resignificar su experiencia de reclusión. Se concluyó que la poesía utilizada como herramienta pedagógica y terapéutica puede contribuir a la integración social, la reparación simbólica y la construcción de una cultura de paz en contexto de vulnerabilidad.

Fernández Rodrigo y Gutiérrez Ujaque (2022), realizaron una investigación denominada Promoción de la resiliencia y educación artística en centro de máxima complejidad: vínculos y orientaciones desde la literatura. El objetivo fue describir las características de la educación artística asociadas a la promoción de la resiliencia y proponer orientaciones educativas globalizadas para Centros de Máxima Complejidad (CMC). Basado en un enfoque cualitativo, con un diseño de tipo descriptivo y un análisis de contenido de la literatura científica reciente. Se tomó como marco teórico el *Resilience Framework* de

Aumann y Hart (2009), adaptado a 5 (cinco) dimensiones: necesidades básicas, pertenencia, aprendizaje, afrontamiento y aspectos intrapersonales.

Para la revisión, Fernández Rodrigo y Gutiérrez Ujaque (2022), seleccionaron 23 (veintitrés) estudios publicados entre el 2015 y el 2020. Las técnicas de análisis incluyeron la categorización de hallazgos en función de dichas dimensiones y la vinculación de prácticas pedagógicas y teóricas complementarias, como la educación emocional, intercultural, la participación comunitaria y el arte como estímulo. Los resultados mostraron que la educación artística contribuyó a generar entornos escolares seguros, fomentar la integración cultural, estimular la creatividad y facilitar la expresión emocional. También se observó que estas prácticas fortalecieron la capacidad de afrontamiento frente a la adversidad promoviendo el autoconocimiento en estudiantes en contextos de alta vulnerabilidad. Se concluyó que la incorporación sistemática de actividades artísticas en la educación de CMC es una estrategia eficaz para potenciar la resiliencia y el éxito educativo.

Por su parte, Park et al. (2022) llevaron a cabo el estudio *Effects of a poetry therapy program for stress and ego-resilience of nursing students*, cuyo objetivo fue evaluar los efectos de un programa grupal de poesía terapéutica sobre el estrés, la ansiedad, la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería. Se realizó un diseño cuasi experimental con grupo experimental y grupo control, asignados por conveniencia en el contexto universitario. La intervención se estructuró en 10 sesiones semanales de una hora, planificadas mediante el modelo ADDIE e inspiradas en la práctica de poesía terapéutica, combinando momentos receptivos de lectura y discusión guiada de poemas expresivos poniendo en común resonancias y cierre reflexivo. Participaron estudiantes de entre 19 y 22 años, cursando asignaturas clínicas, sin experiencia previa obligatoria en talleres de escritura. Para la recolección de datos se administraron instrumentos antes y después de la intervención y en un seguimiento a cinco semanas con escalas estandarizadas de estrés y ansiedad, una medida de resiliencia y un cuestionario de bienestar psicológico, además, se registraron asistencias y breves notas de campo en el proceso. Los resultados mostraron descensos significativos del estrés y ansiedad y aumentos significativos de resiliencia y

bienestar en el grupo intervenido respecto al de control con mantenimiento parcial de los efectos de seguimiento. El análisis sugirió que la participación sostenida en las sesiones se asoció a mayores ganancias en regulación emocional y afrontamiento académico. Los autores concluyeron que la poesía terapéutica es una estrategia factible, de bajo costo y de transferencia para la promoción de recursos resilientes en población universitaria de salud, recomendando su incorporación curricular y la ampliación a muestras mayores y contextos no clínicos.

Mao y Yang (2023), realizaron una investigación denominada La terapia literaria basada en la psicología positiva: su impacto en la felicidad de los estudiantes universitarios. Tuvo como propósito analizar el efecto de una intervención de terapia literaria basada en la psicología positiva sobre la felicidad subjetiva de estudiantes universitarios en China. Se llevó a cabo un diseño mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos. Los participantes fueron 18 estudiantes de la Shanghai University of International Business and Economics, integrantes de clubes literarios, de los cuales 12 eran mujeres y 6 varones, con una edad promedio de 19 a 20 años. Como técnicas de recolección de datos se emplearon el cuestionario de bienestar subjetivo (Subjective Well-Being, SWB), entrevistas semiestructuradas y la comparación de grupos según la frecuencia de escritura de diario, género y año de ingreso. Los resultados mostraron que la intervención de terapia literaria contribuyó a mejorar la felicidad de los estudiantes, en particular en aspectos vinculados con el optimismo. También se observó que quienes practicaban con mayor frecuencia la escritura de diario presentaron niveles más altos de bienestar. Los autores concluyeron que la terapia literaria basada en psicología positiva puede funcionar como herramienta eficaz y accesible para la promoción de la salud mental en población universitaria.

Stanley et al. (2024) realizaron una investigación denominada Evaluación del uso de la terapia bibliopoética para mejorar la resiliencia en estudiantes universitarios de EE UU. Se trató de un estudio cuasi experimental con un diseño pretes-postest, en el cual participaron 25 estudiantes de pregrado. La intervención consistió en 6 sesiones grupales de una hora de duración, coordinadas por un facilitador entrenado en bibliopoesía. Para la recolección de

datos se aplicó Resilience for scale for adults (RSA) antes y después del programa. Los resultados mostraron incrementos significativos en la puntuación total de resiliencia y, de manera particular, en la dimensión de competencia personal. Los autores concluyeron que en la terapia de bibliopoesía grupal resultó eficaz para fortalecer la resiliencia en jóvenes y recomendaron su incorporación en programas universitarios de bienestar.

En la investigación realizada por Haratyan et al. (2024), denominada Lectura de poesía autobiográfica inspirada en la naturaleza y funcionamiento óptimo según el modelo PERMA, el objetivo fue examinar los beneficios terapéuticos de la lectura de la poesía autobiográfica inspirada en la naturaleza como facilitador del funcionamiento óptimo dentro del modelo PERMA de Seligman, que incluye emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logros. Se realizó un diseño mixto en el que participaron 167 personas seleccionadas de comunidades virtuales de WhatsApp, WeChat y Telegram, quienes ya compartían experiencias relacionadas con la poesía. El estudio combinó cuestionarios estandarizados con grupos focales y análisis cualitativos de los relatos de los participantes. Los resultados cuantitativos mostraron correlaciones significativas entre la práctica de la lectura poética inspirada en la naturaleza y mayores niveles de bienestar subjetivo. En el plano cualitativo, los participantes relataron experiencias de conexión con la naturaleza, regulación emocional y fortalecimiento de vínculos interpersonales a través del intercambio poético.

Los autores, concluyeron que la lectura de poesía autobiográfica basada en la naturaleza constituye un recurso protector que contribuye a la construcción de emociones positivas, el florecimiento psicológico y al fortalecimiento de la resiliencia.

González Gil y Fernández Guijarro (2024), realizaron una investigación denominada Intervención para la promoción de la salud mental positiva en estudiantes del grado en enfermería a través de la poesía terapéutica. Su objetivo fue implementar y evaluar una intervención psicoeducativa orientada a fortalecer la salud mental positiva y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer curso del grado de enfermería. Basado en un enfoque cualitativo - descriptivo con diseño de intervención grupal y se realizó en la

asignatura de enfermería en salud mental de la Universidad Autónoma de Madrid. Los participantes fueron 6 (seis) estudiantes voluntarias, todas mujeres de una edad media de 20 años y con el 65% del plan de estudios completado. La intervención consistió en un taller de poesía terapéutica con enfoque cognitivo - conductual y abordaje grupal siguiendo la propuesta de Ardon y Covarsí (2016) y el modelo RES de Mazza y Hayton (2013), que integra dimensiones receptivas - prescriptivas, expresivas - creativas y simbólicas - ceremoniales. Las técnicas de recolección de datos incluyeron la observación participante durante las sesiones, el análisis de las producciones escritas generadas por los participantes y la revisión de las memorias finales de evaluación elaborada por cada participante que funcionaron como instrumentos de autoevaluación y reflexión sobre el impacto de la intervención.

En la investigación realizada por Ornelas Gracián et al. (2025), denominada La poesía como herramienta catalizadora de bienestar emocional: beneficios en el estudiante universitario, su objetivo fue analizar el impacto de la poesía en el éxito académico, el beneficio emocional y la felicidad del estudiante universitario. Se desarrolló bajo el enfoque cualitativo-descriptivo, de carácter analítico documental, usando un diseño de investigación-acción no experimental. Los participantes fueron estudiantes universitarios de instituciones públicas mexicanas. Se centró en la necesidad de incorporar herramientas neurocientíficas y holísticas en la currícula académica. La poesía se abordó como técnica catalizadora con la capacidad de fomentar habilidades blandas como la empatía, la resiliencia, el autoconocimiento y la gestión emocional.

Ornelas Gracián et al. (2025) mencionan que la escritura poética le permite al estudiante canalizar emociones, reestructurar creencias limitantes y fortalecer su sentido de propósito. Destacan también la importancia de capacitar a los docentes en el uso de la poesía como recurso formativo de manera de promover un modelo educativo integral que contemple el desarrollo del ser. Los resultados demostraron que la poesía es una herramienta accesible y transformadora y que puede contribuir significativamente al bienestar emocional y al rendimiento académico.

La investigación realizada por Evers y Dam (2025) titulada Prescripción de poesía: una intervención multinivel contra la soledad, tuvo como objetivo evaluar la efectividad de la terapia poética para reducir la soledad en distintos niveles como el personal, interpersonal y comunitario. Se realizó una revisión exploratoria que integró el Modelo Sociológico (SEM) y el modelo RES de Mazza (Receptivo/Prescriptivo, Expresivo/Creativo, Simbólico/Ceremonial). Consistió en la revisión de 21 estudios incluyendo ensayos controlados aleatorios, estudios cualitativos y mixtos. Los participantes pertenecían a poblaciones vulnerables como adultos mayores, jóvenes, personas con trastornos mentales y profesionales de la salud. Las técnicas de recolección de datos se realizaron a través de talleres poéticos, biblioterapia, escritura creativa y análisis de intervenciones artísticas. Los resultados indicaron que la poesía, en sus diversas formas (lectura, escritura, escucha y performance) favorece la expresión emocional, la reflexión personal, el fortalecimiento de vínculos y la reducción del estigma social. Se observó que la participación en actividades poéticas incrementó la empatía, el sentido de pertenencia y la conexión comunitaria contribuyendo a mitigar la soledad en distintos contextos. Los autores concluyeron que la práctica poética es accesible, adaptable con alto potencial terapéutico especialmente en entornos educativos, clínicos y comunitarios.

En 2025, Liu et al. realizaron un estudio cualitativo en Taiwán denominado Building resilience through symphony and poetry for COVID-19-encumbered healthcare workers. El objetivo fue explorar de qué manera experiencias artísticas basadas en sinfonía y poesía podían favorecer la resiliencia en trabajadores de la salud durante la pandemia de COVID - 19. Consistió en la asistencia a un concierto de Poesía Sinfónica, tras lo cual se realizaron entrevistas en profundidad a 19 médicos y enfermeras. Los datos fueron analizados mediante el software [ATLAS.ti](#) y se identificaron 3 ejes centrales; el agravamiento del agotamiento físico y mental durante la pandemia, la posibilidad de construir resiliencia a través del arte poético y musical, y el fortalecimiento de la capacidad mental para superar la adversidad. Los resultados evidenciaron que la experiencia permitió a los profesionales encontrar un espacio de reflexión y contención, contribuyendo a disminuir el estrés y a reforzar su

fortaleza emocional. Liu et al. (2025), concluyeron que integrar actividades artístico-poéticas en los programas de salud ocupacional puede favorecer el afrontamiento de crisis y promover crecimiento personal en contextos de alta demanda.

Marco Teórico

Desde una perspectiva actualizada, Ceberio (2023) conceptualiza la resiliencia como un proceso dinámico y sistémico, que emerge de la interacción entre factores personales y contextuales, lo que permite situarla como una capacidad influenciada por prácticas culturales, vínculos, significados y recursos de entorno.

Cuenca et al. (2025), sostienen que la resiliencia constituye un componente central de los procesos de adaptación psicológica frente a experiencias de adversidad, pérdida y sufrimiento. En este sentido, el creciente interés científico por estrategias complementarias orientadas al fortalecimiento emocional ha promovido el estudio de prácticas expresivas y artísticas como recursos de elaboración subjetiva. Desde esta perspectiva, los autores expresan que la poesía se configura como una herramienta significativa que favorece la expresión simbólica de la experiencia, la resignificación del dolor y la construcción de sentido vital.

Lo Poético del Arte

Heidegger (1973), considera que el arte no debe entenderse como una mera actividad estética o como una producción destinada al placer sensorial de contemplar, sino como un modo esencial de desocultar la verdad del ser. En su pensamiento, el arte se vincula con la posibilidad de revelar aquello que estaba oculto, de abrir un mundo y ponerlo en presencia. Desde esta perspectiva, la obra de arte no es solo un objeto material, sino un acontecimiento ontológico, es lo que sucede en ella, algo se muestra. El arte, por tanto, es un modo privilegiado en el que el ser se manifiesta.

Toda obra auténtica, según Heidegger (1973), es el lugar en donde la verdad del ser se pone en obra. La creación artística no consiste en copiar la realidad, sino en instaurar un nuevo ámbito de sentido. De este modo, la obra de arte abre un mundo, lo funda, y al mismo tiempo deja ver la tierra como esa dimensión de lo oculto que sostiene toda manifestación. Esa tensión entre mundo y tierra constituye para el autor, el corazón mismo del arte. El mundo se abre, la tierra se repliega, y en ese entretejido acontece la verdad. También sostiene que el arte tiene una función fundacional. A través de él, una comunidad inaugura

sus significados, su modo de habitar y de comprenderse a sí misma. El arte funda la historia, no porque la narre, sino porque la hace posible; por lo tanto, en su esencia el arte es un devenir y un acontecer de la verdad. En este sentido, cada época histórica posee una relación distinta con la verdad del ser, y el arte es el espacio en el que esa relación se hace visible.

Recuperando la figura del poeta, Heidegger (1973), lo trae como quien nombra lo aún no dicho. En la poesía, forma originaria del arte, se hace audible un decir que no se limita a describir, sino que crea. El lenguaje poético no designa cosas, sino que las hace parecer, las funda. Por eso, el autor afirma que la casa del ser es el lenguaje y que el poeta habita esa casa de modo creador, inaugurando nuevos modos de existencia. Por tanto, el arte es un modo de revelación del ser que permite que la verdad acontezca. La concibe como una dimensión originaria de la existencia humana en la que el mundo se abre y el hombre aprende a habitarlo de manera poética y de este modo se aleja de entenderlo como un ornamento.

El pensamiento de Heidegger (1973) respecto a la poesía es que no se reduce a un género literario ni a una práctica expresiva particular, sino que constituye la esencia misma del arte. Sostiene que, en el fondo, todo arte es poético porque toda manifestación artística implica un acto de nombrar, de decir el mundo y de hacerlo aparecer. El arte, en cualquiera de sus formas como la pintura, escultura, música, etc., cumple la misma función esencial que la poesía: abrir un mundo, revelar un modo de ser y de habitar. Esta relación entre arte y poesía se comprende desde la noción de desocultamiento (*aletheia*). En la obra de arte acontece la verdad, no como adecuación o representación, sino como un mostrarse del ser. El autor define que cada arte, en su propio lenguaje, dice algo del mundo y nos lo deja ver. Lo poético, no se limita al uso de la palabra, sino que designa el acto creador por el cual el mundo emerge y se vuelve significativo. En este sentido, la poesía es fundamento de todas las artes, porque es el modo originario en que el ser se expresa.

Desde esta perspectiva, afirmar que todo arte es poético implica reconocer que toda creación artística es un modo de apertura, una forma de traer algo desde el ocultamiento hacia la presencia. La pintura abre el mundo del color y la luz, la arquitectura el del habitar, la música el del sonido y el silencio; pero en todas ellas se encuentra una raíz común, lo

poético, esa capacidad de hacer aparecer el ser de las cosas. Por eso Heidegger (1973), entiende la poesía como la base del arte, el lugar desde donde todo arte brota y hacia donde todo arte retoma. Por lo tanto, lo poético, no es una categoría estética, sino una dimensión ontológica. Es el modo en que el ser se deja decir y en que el hombre participa de su revelación. Toda obra auténtica, sin importar su forma, es poética porque pone en obra la verdad del ser, permitiendo que un mundo se abra y cobre un sentido para quienes lo habitan.

De la Vega Visbal (2010), profundiza la comprensión de la dimensión ontológica que se le atribuye al arte. La autora sostiene que la obra de arte no es un objeto estético autónomo ni un producto de la subjetividad creadora, sino el lugar donde acontece el desocultamiento de la verdad. Desde esta perspectiva, el arte es un modo de apertura que posibilita la emergencia de un mundo compartido, en que el hombre puede habitar poéticamente. Esta apertura no es meramente intelectual, sino existencial y sensible puesto que en la experiencia artística se revela la co-presencia entre lo visible y lo oculto, entre la tierra y el mundo. Por tanto para la autora, el arte no representa realidad, sino que la inaugura, no copia lo que ya es, sino que lo hace ser.

Además, De la Vega Visbal (2010), enfatiza el carácter fundante del lenguaje poético. La poesía es comprendida como el decir originario del ser, el lenguaje que funda las posibilidades del habitar humano. La autora interpreta que lo poético constituye una forma de conocimiento distinta de la racionalidad técnica, es decir, un saber sensible, abierto a la verdad como acontecimiento. En esa línea la experiencia poética no sólo comunica, sino que transforma, porque involucra al sujeto en una relación de apertura con el ser; por lo que el arte y la poesía no son actividades accesorias estéticas, sino modos esenciales de existencia y de comprensión del mundo.

Férier (2022), reafirma la centralidad del arte como lugar de pensamiento y acontecimiento de la verdad. El autor propone pensar desde el arte, comprender el pensamiento no como una actividad abstracta, sino como un modo de apertura que, al igual que el arte, deja aparecer el ser. Siguiendo esta línea, analiza diferentes obras de artistas

mostrando cómo cada una, desde su particular práctica, encarna una dimensión poética como manifestación artística. El arte, en este sentido, no solo representa realidad, sino que piensa el mundo; es una forma de meditación sensible que revela la presencia de lo real en su devenir.

Fédier (2022), destaca que no se busca explicar el arte, sino dejarse enseñar por él. Así, pensar desde el arte implica adoptar una actitud de escucha y apertura, donde el pensamiento se vuelve creativo y el arte, a su vez, se reconoce como una forma de pensamiento. Esta reciprocidad entre arte y pensamiento permite comprender la creación artística como una vía de conocimiento y transformación. El autor sostiene que el arte, en tanto poético, mantiene viva la relación entre el hombre y el ser, recordando que la verdad no se impone, sino que acontece en la experiencia estética. De este modo, su obra sitúa al arte no sólo como revelación ontológica, sino también como modo de pensar el mundo con sensibilidad, intuición y apertura al misterio.

Desde una perspectiva actual y sistémico-relacional, Ceberio y Wild (2022) entienden el arte como un acto comunicacional en el que el sentido se co-construye entre emisor, obra y receptor, siempre en contexto. La expresión artística compromete canales verbales, no verbales y paraverbales, en donde la forma como los ritmos, los silencios, las gestualidades, la disposición espacial, etc., integran y vehiculizan estados emocionales que el receptor decodifica desde sus marcos de referencia, generando resonancias afectivo-cognitivas situadas. Por lo tanto, el arte, no se limita a representar objetos, sino que comunica emociones, contextos y modos de estar en el mundo. Estos autores, consideran que el arte tiene una función profundamente humana que posibilita la comprensión de uno mismo y del otro, movilizando afectos y permitiendo trascender la experiencia individual hacia una forma de conexión simbólica. Esta concepción refuerza la idea de que toda obra abre un mundo, pero desde una mirada actualizada que incorpora la dimensión comunicacional y emocional del arte como vehículo de autoconocimiento y relación.

Ceberio y Wild (2022), destacan la función humanizadora del arte y su potencial transformador en la experiencia subjetiva y la orienta hacia la construcción de sentido y de

relación, destacando su poder comunicativo y su valor en los procesos de cambio personal y colectivo.

De lo poético a la poesía literaria

Para Heidegger (1973), la poesía en particular ocupa un lugar absolutamente singular dentro del ámbito del arte, porque en ella el lenguaje alcanza su potencia más originaria. El filósofo sostiene que la poesía literaria constituye la forma más pura del decir humano, el lugar donde el lenguaje deja de ser un medio de comunicación y se convierte en un modo de revelación. El poeta, al nombrar, no describe realidad sino que la funda; no transmite un contenido previo, sino que hace aparecer lo que hasta entonces permanecía oculto. Afirma que en el acto poético acontece la verdad del ser, es decir que la palabra abre el mundo y, al hacerlo, instauro un horizonte de existencia posible.

Esta supremacía de la poesía dentro de las artes se debe a que, según Heidegger (1973), la casa del ser es el lenguaje. En él habita y se comprende. Pero solo en la poesía, entendida como lenguaje creador, esa casa se vuelve habitable de manera auténtica. Mientras el lenguaje cotidiano tiende a la función instrumental, la poesía restituye al decir su capacidad de nombrar lo que adviene, de traer a presencia lo que aún no ha sido pensado. En este sentido es que el autor afirma que la poesía no es una actividad estética entre otras, sino el modo originario en que el ser humano se instala en el mundo.

Heidegger (1973), concibe al poeta como un mediador entre lo visible y lo invisible, entre lo humano y lo divino, entre lo histórico y lo eterno. Su palabra abre caminos para el pensamiento y funda las posibilidades de un tiempo. En este sentido, la poesía literaria posee un valor ontológico que constituye el ámbito donde el ser acontece y donde el pensamiento puede aprender a escuchar. Es además, un acontecimiento de verdad, no en el sentido lógico o proposicional, sino en el sentido aletheia, del desocultamiento. Así, la poesía no comunica conocimientos, sino que devela la experiencia y permite al hombre reconocerse en su condición finita y creadora. En este sentido, el valor primordial que el autor le atribuye a la poesía literaria radica entonces en su poder de fundar sentido, de inaugurar mundos y de

mantener abierta la relación entre el hombre y el ser. Por medio del poema, el lenguaje se vuelve hogar y acontecimiento; en él la vida humana encuentra una forma de permanencia frente a la fugacidad. En este marco, la poesía se vuelve no solo un arte, sino un modo de pensar, un acto ontológico que une creación y verdad, palabra y existencia.

Cuando en el análisis se delimita a la poesía en sentido literario, Heidegger (1973) la piensa como trabajo estético del lenguaje en tanto metáfora, imagen, ritmo y condensación, que no describe simplemente lo dado, sino que abre posibilidades de comprensión y habitar. El poeta es leído como fundador del ser histórico de un pueblo, su decir nombra lo aún no nombrado y dispone un ámbito de aparición desde el cual una comunidad puede reconocer su mundo. Por esto, la poesía literaria no se agota en lo estrictamente estético, sino que su función es fundacional al articular palabra y verdad en una apertura que reconfigura la experiencia existencial.

Por su parte, Mazza (2016), uno de los referentes más importantes en la integración entre poesía y psicología. Propone el modelo de poesía terapia, desarrollado a lo largo de varias décadas y define la práctica poética como una experiencia estética, simbólica y emocional que puede actuar en los niveles personal, interpersonal y comunitario. El autor propone una delimitación amplia de la práctica poética, que incluye la lectura y escritura de poemas, letras de canciones y piezas breves con densidad simbólica capaces de provocar reacción, reflexión y conversación. Esta perspectiva reconoce la forma en que la experiencia poética circula efectivamente en la vida cotidiana, evitando restringir la poesía a su expresión literaria formal y permitiendo abordarla como un fenómeno vivo y relacional.

Desde este enfoque, Mazza (2016), describe diversas funciones psicosociales de la práctica poética, entre ellas, afirmar fortalezas personales, ampliar repertorios de respuesta frente a situaciones adversas y favorecer la conexión con otros. La poesía, al activar la imaginación y el lenguaje simbólico, se convierte en una herramienta que promueve la resiliencia, la introspección y el sentido de comunidad. En su modelo R.E.S. (Receptive/Prescriptive, Expressive/Creative, Symbolic/Ceremonial), el autor diferencia tres modos de vincularse con el hecho poético; el receptivo, centrado en la lectura o escucha de

poesía; el expresivo, enfocado en la escritura creativa; y el simbólico, que usa el poema como medio ceremonial o ritual para simbolizar experiencias significativas. Para el autor, el valor terapéutico de la poesía radica en su capacidad para integrar arte y emoción, lenguaje y experiencia, posibilitando la emergencia de significados nuevos. Además, manifiesta que lo poético combina enfoques de apoyo al ego y enfoques de resolución de problemas, articulando así, la creatividad con el trabajo psicológico. En consecuencia, la poesía literaria deja de ser solo un objeto estético para convertirse en una vía de autoconocimiento, transformación y encuentro con los otros. En la lectura y escritura de poesía, las personas no solo elaboran emociones, sino que reconstruyen narrativas vitales y resignifican sus experiencias.

La experiencia poética circula en formatos diversos según Mazza (2016), y estos pueden movilizar procesos cognitivos, afectivos y vinculares, por lo cual el autor describe la práctica poética como capaz de afirmar fortalezas, ampliar repertorios de respuesta y conectar comunidades de sentido, sin requerir un encuadre clínico ni una técnica terapéutica formal.

En este marco, la poesía literaria queda definida tanto por su modo específico como trabajo estético del lenguaje, así como también por su función de fundar horizontes de sentido, mientras que la práctica poética, según Mazza (2016), ofrece una vía empíricamente abordable para describir su presencia en la vida cultural no clínica.

Esta comprensión se refuerza en la lectura que sistematiza Féider (2022), quien indica que la obra de arte en tanto poema, no representa un dato previo, sino que pone en obra la verdad y establece un mundo; el nombrar no es rotular, sino hacer venir a presencia aquello que, sin ese decir, permanecería oculto. En esta línea, la poesía ocupa un lugar ejemplar porque en ella el lenguaje deja ver con la máxima nitidez su potencia de fundación, es decir que la palabra poética inaugura horizontes de sentido que orientan la existencia compartida.

Evers y Dam (2025), proponen una comprensión renovada de la poesía literaria como una herramienta de intervención psicosocial capaz de favorecer la conexión humana, mitigar

la soledad y fortalecer el sentido de pertenencia. En su trabajo, los autores introducen el concepto de prescripción poética, una estrategia que consiste en la selección intencional y guiada de poemas para ser leídos, compartidos o escritos dentro de contexto clínico, comunitario o educativo. Lejos de reducir la poesía a un instrumento terapéutico, subrayan su valor intrínseco como forma de arte y de conocimiento emocional. La lectura o escritura de poesía no solo despiertan la sensibilidad estética, sino que promueven procesos de identificación, empatía y simbolización que contribuye a la elaboración de la experiencia subjetiva. Desde este enfoque, la poesía se entiende como una intervención multinivel porque puede operar simultáneamente en el plano individual, interpersonal y comunitario. En el nivel individual, permite que la persona reconozca y exprese su mundo interno mediante imágenes, ritmos y metáforas que traducen lo emocional a lo simbólico. En el nivel interpersonal, los autores observan que compartir un poema, ya sea propio o ajeno, genera una forma de resonancia afectiva y comprensión mutua que fortalece lazos sociales. Finalmente, en el nivel comunitario, la poesía actúa como una práctica de encuentro, donde el lenguaje se vuelve un espacio común para el reconocimiento del otro y la creación colectiva de sentido.

Evers y Dam (2025) destacan que la eficacia de esta práctica se apoya en la dimensión literaria del poema, es decir, en su capacidad estética de conmover, sugerir y despertar la imaginación. La poesía no ofrece soluciones, sino una forma de presencia compartida, un tiempo y un espacio donde las emociones pueden ser nombradas y habitadas sin juicio. En esta apertura, la palabra poética reconfigura los modos de percibir el mundo y de estar con otros, convirtiéndose en una herramienta de resiliencia colectiva. De este modo, los autores amplían la mirada, al situar a la poesía en el cruce entre arte, salud y comunidad. Su propuesta reconoce que la poesía literaria conserva su potencia estética y simbólica, aun cuando se inscribe en prácticas terapéuticas. En lugar de instrumentalizarla, la prescripción poética recupera su sentido original de acto de encuentro y apertura, demostrando que la palabra poética puede restaurar vínculos, aliviar la soledad y devolver al lenguaje su capacidad de sostener la vida compartida.

Cuenca et al. (2025), señalan que el intercambio de experiencias emocionales mediado por el lenguaje poético contribuye al fortalecimiento de los vínculos sociales y a la construcción de redes de apoyo emocional, las cuales resultan fundamentales para el afrontamiento de situaciones de adversidad.

Resiliencia: Un enfoque sistémico-relacional

Wagnild y Young (1993) fueron pioneras en el estudio empírico de la resiliencia al desarrollar la *Resilience Scale* (RS-25), que posteriormente fue adaptada en Argentina como ER-25. Las autoras definieron la resiliencia como un rasgo de personalidad que refleja la capacidad de una persona para adaptarse con éxito a experiencias adversas, manteniendo el equilibrio emocional, el propósito vital y la autoconfianza. Propusieron dos factores principales, por un lado, la competencia personal asociada con la autoeficiencia, la independencia y la perseverancia, y por el otro, la aceptación de sí mismo y de la vida vinculada con la flexibilidad, la serenidad y la aceptación del curso vital. Este modelo sentó las bases conceptuales y metodológicas para la medición de la resiliencia en población general, introduciendo un enfoque descriptivo centrado en las fortalezas personales más que en la ausencia de patología.

Munist et al. (1998), ampliaron la comprensión del constructo desde el campo de la psicología latinoamericana, definiendo la resiliencia como la capacidad humana de enfrentar, sobreponerse y transformarse positivamente ante circunstancias adversas. Esta definición incorporó una mirada más dinámica que la de los enfoques rasgos-centrados, al considerar que la resiliencia no es una característica estática, sino un proceso que puede desarrollarse a lo largo del ciclo vital. Los autores subrayan la importancia del contexto social y cultural en la configuración de los recursos resilientes, anticipando así las perspectivas posteriores que pondrían el acento en la interacción entre individuo y entorno.

Por su parte Martínez y Vázquez (2006) señalan que el término resiliencia proviene del latín *resilio* que significa volver hacia atrás de un salto y que su uso inicial en física y

química remite a la capacidad de ciertos materiales para recuperar su forma tras la tensión, imagen que luego se proyecta al campo psicosocial.

Cyrulnik (2006), profundizó la perspectiva vincular de la resiliencia, destacando el papel de los lazos afectivos y las figuras significativas como mediadores fundamentales en la capacidad de reconstruirse tras el trauma. Según el autor, la resiliencia no se sostiene únicamente en las características internas de la persona, sino en la presencia de vínculos protectores y narrativas compartidas que otorgan sentido a la experiencia. En este sentido, introduce la noción de tutor de resiliencia entendida como toda persona, símbolo o relato que acompaña el proceso de resignificación del sufrimiento y posibilita el crecimiento a partir de él. Propone entonces, una conceptualización de la resiliencia que se distancia de las nociones estáticas o meramente individualistas del término. Lejos de considerarla como una característica física o un rasgo de la personalidad, el autor la entiende como un proceso complejo, dinámico y profundamente vinculado al contexto relacional y cultural de resistir los embates del sufrimiento como al impulso de reparación psíquica que surge de esa misma resistencia. Es decir, no se trata únicamente de tolerar el dolor, sino de encontrar vías activas para reconstruirse a partir de él.

Uno de los aportes fundamentales de Cyrulnik (2006) consiste en subrayar que la resiliencia no es un estado, sino un trayecto. El proceso de recomposición subjetiva frente al trauma no ocurre de manera inmediata ni lineal, sino que requiere tiempo, condiciones afectivas favorables y, sobre todo, la posibilidad de reescribir la herida en una trama de sentido. Por ello, insiste en que no se trata de preguntarse si una persona es resiliente, sino de considerar si su historia se vuelve resiliente a través de determinados encuentros, vínculos y prácticas simbólicas que le permiten elaborar la experiencia dolorosa. En este marco, la resiliencia es una metamorfosis que no niega la herida sino que la resignifica, es decir que esa cicatriz permanece, pero no paraliza, se convierte en marca de un recorrido subjetivo que logra volver habitable lo inhabitable. El autor destaca la capacidad de continuar la vida con una narrativa que integra la pérdida sin quedar atrapada en ella.

Desde un enfoque ecosistémico, Cyrulnik (2006), plantea que la resiliencia surge de la interacción entre factores personales, las características del trauma y los recursos ambientales disponibles. Entre estos últimos, otorga un valor central a la presencia de figuras significativas como adultos, tutores, vínculos de apoyo que ofrezcan un anclaje afectivo estable y habiliten nuevas perspectivas. Estos vínculos permiten al sujeto recuperar la confianza en el lazo social, reconfigurar su autoimagen y construir relatos alternativos a los que impone el estigma o la exclusión. En esta línea el autor también reconoce el papel fundamental de la cultura y las expresiones simbólicas en el proceso resiliente. Actividades como narrar, dibujar, escribir o jugar no sólo canalizan el dolor, sino que permiten simbolizarlo y transformarlo en una experiencia compartible. Así, la resiliencia aparece estrechamente ligada a la posibilidad de contar lo vivido, de nombrar la herida y convertirla en relato. La palabra en este contexto, no es sólo comunicación, sino forma de resistencia y de reconstrucción subjetiva. En su propuesta el arte, y particularmente la escritura poética, se construye como un medio privilegiado para esa transformación, una vía para reconfigurar la historia personal y sostener el vínculo entre el yo y el mundo luego del trauma.

En los siguientes años Mateu et al. (2009) trasladan esta noción a las ciencias sociales, definiendo la resiliencia como la capacidad de vivir y desarrollarse positivamente en contextos adversos, más allá de la sola resistencia.

Rodríguez et al. (2009) realizaron la adaptación argentina de la *Resilience Scale* de Wagnild y Young (1993), desarrollando la versión ER-25, que mostró propiedades psicométricas adecuadas para la población argentina. Este instrumento permitió operacionalizar la resiliencia como una combinación de fortaleza personal y aceptación de la vida, preservando el carácter positivo del constructo y facilitando su aplicación en estudios descriptivos. La validación local contribuyó a consolidar la investigación empírica en el país, ofreciendo un instrumento fiable para describir perfiles de resiliencia en adultos y posibilitando comparaciones con muestras internacionales.

En este sentido, Amar et al. (2013) distinguen componentes que suelen entrelazarse en la trayectoria resiliente describiendo dos grandes movimientos; por un lado la resistencia

frente a la destrucción y, por otro, la capacidad de construir conductas vitales positivas tras la adversidad. En este marco, estos autores señalan dimensiones asociadas al desarrollo resiliente como vínculos de apoyo, autoestima equilibrada, competencias personales, sentido del humor y comprensión del sentido trascendente de superar la adversidad. Por lo tanto, proponen una caracterización multidimensional de la resiliencia, entendida como la capacidad de resistir la destrucción y de construir conductas vitales positivas. Los autores identificaron cinco dimensiones fundamentales, la buena relación con los demás, un sentido del humor positivo y la comprensión de la trascendencia como experiencia de crecimiento. Esta concepción integradora permitió ampliar la mirada desde lo individual hacia lo relacional y espiritual, destacando la resiliencia como un proceso de reorganización vital sostenido por el sentido y la pertenencia.

Condori y Martínez (2019) retoman la metáfora de la elasticidad y enfatizan su utilidad para comprender procesos de adaptación y recuperación en el ámbito humano, consolidando su empleo en investigación y práctica social.

Desde una mirada sistémico-relacional, Ceberio (2023) entiende el fenómeno de la resiliencia como un proceso dinámico que emerge de la interacción entre recursos personales y contextuales. Desde esta perspectiva, la resiliencia no se limita a la capacidad individual de resistir, sino que involucra una red de significados y vínculos que sostienen el afrontamiento. El autor introduce la idea de los tutores de resiliencia no humanos, entre los que incluye cuentos, filmes, obras artísticas y narrativas simbólicas capaces de funcionar como dispositivos motivadores y de sostén en momentos de crisis. De este modo, la resiliencia se concibe como una construcción relacional, mediada por los lazos, los relatos y las producciones culturales que acompañan al sujeto en su proceso de transformación y como un proceso dinámico que emerge de la interacción entre recursos personales como creencias, habilidades afectivas y también recursos contextuales como lazos, referentes simbólicos, prácticas culturales; los cuales sostienen el afrontamiento y la recuperación en situaciones de alto impacto emocional. Esta perspectiva hace hincapié en que los soportes del entorno,

incluyendo las narrativas, historias y producciones culturales, pueden funcionar como motivadores y marcos de sentido durante la crisis, sin exigir un encuadre clínico.

Kerman et al. (2024) conciben la resiliencia como un proceso dinámico interactivo que integra recursos personales, relacionales y contextuales, más que como un rasgo fijo. En su estudio con cuidadores y padres de personas con discapacidad, los autores describen que la resiliencia se expresa en habilidades de afrontamiento como la regulación emocional, el reencuadre y la resolución de problemas; en recursos de sentido como propósitos, coherencia y valores que organizan la experiencia; y en soportes vinculares e institucionales como la calidad del apoyo social, las redes formales e informales. Los resultados muestran una asociación positiva entre resiliencia y calidad de vida, especialmente en dominios psicológicos y relacionales, lo que respalda la idea de la resiliencia como factor protector frente al desgaste del cuidado. Los autores subrayan que el apoyo social y la construcción de sentido operan como palancas que potencian los recursos personales, reforzando una comprensión sistémico-relacional por lo que la resiliencia emerge en y con los contextos en los que las personas viven y se vinculan, y se fortalece cuando existen entramados de sostén que habilitan nuevas respuestas ante la adversidad.

Poesía y Resiliencia

Heidegger (1973), sostiene que la poesía es un decir que muestra y revela, abre al mundo y permite habitar de otro modo lo vivido. Por lo que concibe a la poesía como constituyente de la forma originaria del lenguaje en la que el ser se revela y el mundo se abre como posibilidad. En este sentido, para el autor la palabra poética no designa cosas, sino que las hace aparecer, las funda, permitiendo que el ser humano habite poéticamente la tierra. El acto poético queda enraizado en una experiencia de apertura y de revelación de sentido, donde el lenguaje se vuelve creador.

Esta concepción ontológica de la poesía según Cyrulnik (2022), puede entenderse como un antecedente filosófico de la resiliencia, ya que ambas comparten la idea de transformación y de emergencia de un nuevo sentido a partir de lo que se encontraba velado.

Así como el poeta funda un mundo al nombrar, la persona resiliente funda su mundo de nuevo tras la adversidad, creando significados que le permiten reorientar su existencia.

Desde una perspectiva neuropsicológica y psicosocial, Cyrulnik (2022) concibe a la poesía como una herramienta privilegiada en el proceso de resiliencia en tanto posibilita la elaboración simbólica de experiencias traumáticas mediante el lenguaje estético. El autor sostiene que la escritura poética funciona como un medio de expresión que permite transformar el sufrimiento en palabras, y que dicha traducción lingüística del dolor facilita la integración emocional de lo vivido. En su marco teórico, el uso de metáforas, imágenes y ritmos propios de la poesía genera un espacio subjetivo de distanciamiento y refiguración de la experiencia, lo cual promueve la resignificación de los acontecimientos dolorosos. Esta elaboración no opera de modo puramente introspectivo, sino que, en tanto acto de comunicación simbólica, fortalece también la conexión del sujeto con sus vínculos y su cultura. Para el autor, la resiliencia no se construye en soledad, y la poesía, al permitir nombrar lo indecible, habilita un proceso de reconstrucción de sentido que articula lo íntimo con lo colectivo. En este sentido, la práctica poética es concebida como un lenguaje de resistencia subjetiva frente al trauma, que moviliza recursos internos y vinculares necesarios para la reorganización psíquica y la continuidad del desarrollo.

En la obra de Cyrulnik (2002), la resiliencia es entendida como un proceso dinámico de reconstrucción subjetiva que se apoya en la posibilidad de dotar de sentido a lo vivido a través de la simbolización. En este marco, la poesía aparece como una forma privilegiada de ese trabajo simbólico, en tanto articula lo afectivo y lo cognitivo mediante un lenguaje no lineal que permite expresar lo emocional sin quedar atrapado en el trauma. El autor destaca que, en situaciones de sufrimiento extremo, la posibilidad de narrar de manera poética con metáforas, imágenes y giros estilísticos, ofrece un dispositivo psíquico que protege al yo y facilita el acceso a una elaboración integradora. Además, enfatiza que este proceso no ocurre de manera aislada, sino que se inscribe en un entramado cultural que provee de códigos compartidos, narrativas colectivas y espacios de escucha. Así el lenguaje poético cumple una doble función, permite la reconfiguración de la experiencia interna y simultáneamente

refuerza la pertenencia social y la transmisión cultural. En este sentido, la poesía además de una herramienta expresiva es una estructura de sostén que vincula al individuo con su historia, su comunidad y su posibilidad de futuro.

Además, Reyzábal (2014) pone en foco la relación entre la práctica literaria y el desarrollo de la resiliencia subrayando que la competencia literaria entendida como capacidad de comprender, producir e interpretar textos simbólicos, puede fortalecer a cualquier edad y funcionar como un recurso de afrontamiento y aprendizaje a lo largo de la vida. La autora plantea que la lectura y la escritura literaria fomentan habilidades cognitivas y emocionales como la empatía, la autorreflexión y la toma de perspectiva, todas ellas vinculadas con la resiliencia. Al promover la expresión de emociones, la identificación con otros y la exploración de significados, la práctica poética se convierte en un espacio de elaboración y crecimiento. Esta visión sitúa a la poesía en continuidad con los procesos de desarrollo humano, considerándola un medio cultural capaz de favorecer la adaptación positiva frente a la adversidad.

Mazza (2016) traslada esta comprensión de la potencia creadora del lenguaje al ámbito psicológico. Desde su modelo de poesía terapia, define la práctica poética como una experiencia simbólica, estética y emocional que puede actuar en los planos personal, interpersonal y comunitario. El autor explica que la lectura y la escritura de poesía movilizan procesos de simbolización y resignificación, promoviendo el autoconocimiento, la expresión emocional y la conexión con los otros. En su modelo R.E.S. distingue tres modalidades de relación con la poesía; la lectura receptiva, la escritura expresiva y el uso ritual del poema como mediador simbólico. Cada una de ellas implica un movimiento de introspección y apertura, generando nuevos significados que pueden contribuir a la restauración del equilibrio emocional. En este sentido la poesía, al igual que la resiliencia, se configura como un proceso de reorganización simbólica que transforma la experiencia adversa en posibilidades de crecimiento.

Azat et al. (2022) profundiza al situar a la poesía como vehículo de resiliencia cultural y social en tanto posibilita la reconstrucción del sentido colectivo frente a experiencias de

violencia y desplazamiento. Desde esta perspectiva, el lenguaje poético actúa como espacio de resistencia y de elaboración de trauma, ya que transforma el sufrimiento en un acto de expresión compartida que restituye la dignidad y la memoria. La palabra poética no se limita a representar la herida, sino que resignifica al convertirla en testimonio estético y en vínculo de pertenencia. De este modo, la poesía opera como un dispositivo de reparación simbólica, donde la voz individual se entrelaza con la memoria comunitaria, permitiendo que el dolor se inscriba en una narrativa que otorga sentido y continuidad a la experiencia colectiva. En este marco, la resiliencia se manifiesta no sólo como capacidad individual de sobreponerse, sino también, como proceso cultural de reconfiguración de identidad y cohesión, sostenido por el poder creador del lenguaje poético.

Fernandez y Gutierrez (2022) sostienen que la educación artística puede funcionar como un estímulo para la resiliencia, ya que genera entornos que favorecen la integración cultural, la creatividad y la expresión emocional. Su investigación muestra que las prácticas artísticas, incluida en ella la literatura, fortalecen la capacidad de afrontamiento frente a situaciones de vulnerabilidad al ofrecer un espacio seguro de simbolización y pertenencia. Desde esta perspectiva, el arte se convierte en una herramienta pedagógica para el desarrollo de recursos personales y sociales, en sintonía con la noción de resiliencia como proceso relacional y contextual. Esta línea de pensamiento amplía el alcance de la poesía al considerarla no sólo una forma estética, sino también un instrumento educativo y formativo que contribuye a la salud emocional y al bienestar psicosocial.

Haratyan et al. (2024) sostienen que la poesía puede entenderse como una vía simbólica de conexión entre la experiencia emocional y el entorno natural, en la que el lenguaje poético media procesos de autorregulación y construcción de sentido vital. Desde esta perspectiva la práctica poética autobiográfica favorece la integración de emociones positivas, compromiso, relaciones y propósito, elementos que, según los autores, configuran un modo de funcionamiento psicológico óptimo. También sostienen que la poesía actúa como un espacio de reflexión y armonización emocional, en el cual la palabra restablece la continuidad entre el sujeto y su entorno, permitiendo elaborar la experiencia y reconstruir el

equilibrio interno. En este marco, la poesía se concibe como una práctica generadora de bienestar y resiliencia, en tanto promueve la conciencia de sí, la conexión con la vida y la capacidad de transformar la adversidad en crecimiento personal.

Ornelas et al. (2025) destacan que la poesía funciona como una herramienta catalizadora del bienestar y de la resiliencia al promover la empatía, el sentido de propósito y la integración entre emociones, pensamiento y creatividad. La práctica poética puede ser comprendida también como un dispositivo formativo y emocional que potencia el autoconocimiento, la gestión afectiva y la creatividad al facilitar la expresión simbólica de las vivencias personales. En este sentido, la escritura de poesía permite canalizar emociones que trascienden el ámbito estético para incidir en el bienestar psicológico.

La propuesta de Evers y Dam (2025) amplía la comprensión de la poesía literaria al situarla como una herramienta de intervención psicosocial con impacto en el bienestar individual, relación y comunitario. Lejos de reducirla a una función estética o exclusivamente terapéutica, los autores destacan su potencia simbólica y emocional como una forma de sostén y reconstrucción de sentido en contextos de soledad, desconexión o vulnerabilidad. En este enfoque, la poesía se concibe como una práctica multinivel capaz de promover resonancia afectiva, identificación simbólica y fortalecimiento de los vínculos a través de la palabra compartida.

Además, Evers y Dam (20225) introducen el concepto de prescripción poética entendido como la utilización intencionada de la poesía en contextos educativos, clínicos o comunitarios para facilitar procesos de expresión, conexión y elaboración subjetiva. A diferencia de enfoques clínicos tradicionales, esta práctica no apunta a intervenir desde una lógica correctiva o diagnóstica, sino a crear espacios de encuentro donde el lenguaje literario facilite el reconocimiento emocional y la co-construcción de sentido. La poesía se vuelve así una forma de presencia compartida donde el ritmo, la metáfora y la imagen permiten expresar lo que muchas veces no puede decirse en términos convencionales.

Desde esta perspectiva, la poesía no cura en sentido técnico, sino que ofrece, según Evers y Dam (20225), un modo de habitar la experiencia. Al ser leída, escrita o escuchada, la

palabra poética vehiculiza emociones, restablece la continuidad narrativa del yo y favorece una forma de intimidad simbólica. Para los autores, este tipo de experiencia potencia recursos resilientes al fortalecer el sentido de pertenencia, la capacidad de simbolización y la apertura hacia una dimensión comunitaria de la subjetividad. De este modo, la poesía literaria conserva su valor artístico a la vez que se convierte en un acto de resistencia simbólica y de restauración vincular.

Cuenca et al. (2025) sostienen que la poesía se presenta como una herramienta poderosa para la resiliencia, permitiendo a las personas procesar el dolor, re-significar experiencias adversas y construir sentido. Al escribir poemas, los individuos desarrollan una actitud reflexiva que les ayuda a observar sus emociones, pensamientos y sensaciones corporales, fomentando así una mayor conciencia emocional y adaptación psicológica. Este proceso no solo alivia el sufrimiento, sino que también fortalece la capacidad de enfrentar desafíos con mayor equilibrio interior.

Además, Cuenca et al. (2025) plantean que la práctica poética favorece una disposición introspectiva que posibilita el reconocimiento y la comprensión de los propios estados emocionales. Esta forma de observación de la experiencia interna permite desarrollar respuestas más conscientes y adaptativas frente a situaciones de estrés o crisis, fortaleciendo el sentido de agencia personal. Estos autores destacan que uno de los aportes más relevantes de la poesía radica en su potencial para facilitar procesos de resignificación del sufrimiento, ya que la construcción de sentido constituye un componente central de la resiliencia, especialmente en contextos de trauma y pérdida. Desde esta perspectiva, la poesía funciona como un recurso narrativo que habilita la reorganización de las experiencias adversas dentro de una trama biográfica más amplia, promoviendo la integración emocional y la reconstrucción de la identidad.

Cuenca et al. (2025) sostienen que la lectura y escritura de poesía implica un proceso de organización simbólica de pensamientos, recuerdos y emociones en una secuencia dotada de sentido, lo cual contribuye a la integración psicológica de la experiencia vivida. Este modo de estructuración narrativa favorece una mayor comprensión de la propia experiencia y

fortalece el sentido de continuidad de la identidad personal, aspectos fundamentales en el desarrollo de la resiliencia.

Método

El presente estudio se enmarca en el enfoque cuantitativo, de tipo no experimental e intencional, con un diseño transversal y descriptivo. Según Hernández Sampieri et al. (2020), los estudios cuantitativos se orientan a la medición objetiva de las variables mediante la aplicación de los instrumentos estandarizados, mientras que los diseños descriptivos buscan especificar las características de un fenómeno en particular. También indican que en los diseños de corte transversal se realiza la recolección de datos en un único momento temporal.

Participantes y Muestra

La población de interés está conformada por 50 (cincuenta) personas adultas residentes en Argentina que leen y escriben poesía al menos una vez al mes.

La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico, en función de la accesibilidad y disponibilidad de quienes participaron. De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2020), este tipo de muestreo es frecuente en investigaciones exploratorias y descriptivas, puesto que posibilita trabajar con aquellos participantes disponibles que cumplen criterios definidos.

Criterios de inclusión y exclusión

Se detallan a continuación los criterios de inclusión: a) ser mayor de 18 años; b) residir en Argentina; c) leer y/o escribir poesía con una frecuencia mínima de una vez al mes. Como criterio de exclusión se consideró: a) personas que presentan dificultades significativas de lectura o escritura que impidieran completar el formulario digital; b) personas que tengan menos de un año de antigüedad leyendo y escribiendo poesía y c) personas que no otorgan el consentimiento informado para participar en el estudio.

Instrumentos

Como señalan Hernández Sampieri et al. (2020), en los estudios cuantitativos se utilizan instrumentos previamente validados a los cuales se le puede añadir ítems

complementarios diseñados para recolectar datos característicos específicos de la población.

En este estudio se utilizaron los siguientes instrumentos:

1) Escala de Resiliencia (ER-25) de Wagnild y Young (1993)

Wagnild y Young (1993) expresan que esta escala fue diseñada con el objetivo de lograr un análisis psicométrico de la resiliencia. Los autores definen la resiliencia como la característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación.

Según Wagnild y Young (1993), esta escala consta de 25 (veinticinco) ítems y el formato de respuesta es de tipo Likert de 7 (siete) puntos. En cada uno de estos ítems, los encuestados deben indicar el grado de aprobación o desaprobación en donde 1 (uno) indica totalmente en desacuerdo y 7 (siete) significa totalmente en acuerdo. El puntaje total de ER indica el nivel de resiliencia. Se obtiene a partir de la suma de los puntajes de la escala y los valores teóricos van de 25 a 175. Los resultados mayores a 147, indican mayor capacidad de resiliencia, es decir un alto nivel de resiliencia, resultados entre 121 y 146 indican nivel de resiliencia moderada y, resultados menores a 121 muestran un nivel de resiliencia baja.

Rodríguez et al. (2009) consideran que la versión argentina de esta escala presenta una confiabilidad y validez adecuada.

2) Cuestionario ad-hoc. Se confeccionó un cuestionario complementario destinado a recolectar información sobre la práctica poética (frecuencia de lectura y escritura de poesía, participación en grupos de poesía, formación artística previa) y datos sociodemográficos relevantes de los participantes como edad, sexo, nivel educativo, lugar de residencia, entre otros.

Procedimiento

Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo por conveniencia para identificar a personas ya interesadas en la poesía. Se invitó a colaborar en la investigación a miembros de grupos virtuales de lectura y escritura poética de WhatsApp, Instagram y Facebook. La participación fue de manera voluntaria y se informó a los sujetos que los datos

recolectados serían utilizados exclusivamente con fines académicos. Se garantizó el anonimato y la confidencialidad de la información acorde a los principios éticos de la investigación psicológica y el cumplimiento de los requisitos legales y jurídicos vigentes. Para ello, se administró un consentimiento informado digital en el que se explicaban los objetivos del estudio, la voluntariedad de la participación y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

La administración de los instrumentos se realizó a través de un cuestionario digital autoadministrado (Google Forms), el cual integraba la Escala de Resiliencia (ER-25) y un cuestionario ad hoc de práctica poética y datos sociodemográficos, consentimiento informado en donde se explicaron los objetivos del estudio, la voluntariedad de la participación y la confiabilidad de los datos que se registran. El tiempo de respuesta estimado fue de aproximadamente 25 minutos. Las respuestas se almacenaron en formato digital, accesibles únicamente para la investigadora, con el objetivo de resguardar la confidencialidad y seguridad de los datos.

Resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de los cuestionarios completados por personas adultas residentes en Argentina que practican poesía literaria en contextos no clínicos. Los resultados se organizan en función de los objetivos e hipótesis planteadas en el estudio, explicitando la confirmación o refutación de cada hipótesis.

Criterios de depuración de la base

De un total de 64 respuestas registradas, se incluyeron en el análisis 63 participantes que aceptaron el consentimiento informado.

Resultados descriptivos por variables sociodemográficas

En relación con la edad, la muestra estuvo compuesta por 63 personas adultas con edades comprendidas entre 18 y 67 años ($M = 38,37$; $DE = 12,67$; $Md = 39$). La mayor proporción de participantes se concentró en los rangos de 20 a 30 años (30,2%) y de 42 a 52 años (27,0%), seguidos por el rango de 31 a 41 años (22,2%) (ver Figura 1 y Tabla 1).

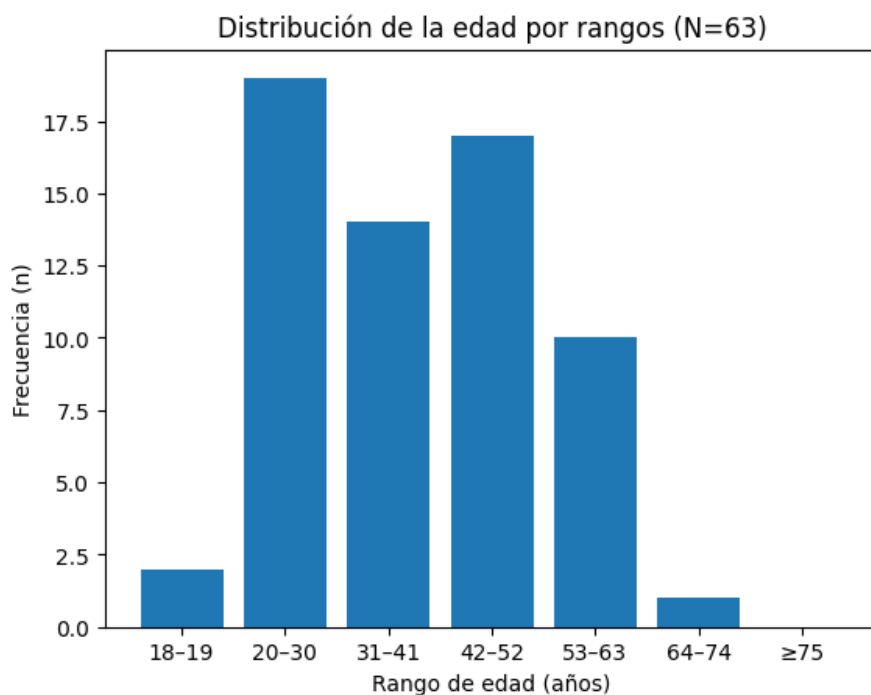


Figura 1. Histograma de edad de las personas participantes ($N = 63$).

Tabla 1.

Distribución de edad por rangos etarios (N = 63).

Rango de edad (años)	n	%
18-19	2	3,2
20-30	19	30,2
31-41	14	22,2
42-52	17	27,0
53-63	10	15,9
64-74	1	1,6
≥75	0	0,0
Total	63	100,0

En relación con el género, la mayoría de la muestra se identificó como mujer (63,5%), seguida por varón (34,9%). Un 1,6% (n = 1) seleccionó la opción “prefiero no decir” (ver **Tabla 2 y Figura 2**).

Tabla 2.

Distribución por género (N = 63).

	n	%
Mujer	40	63.5
Varón	22	34.9
Prefiero no decir	1	1.6

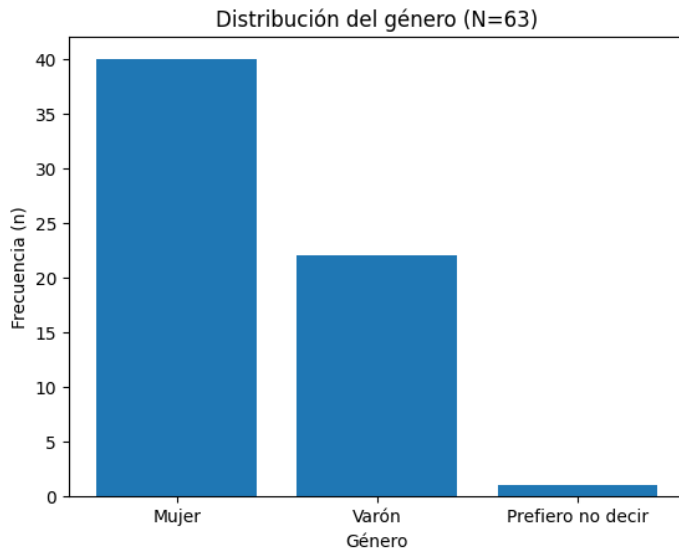


Figura 2. *Distribución por género (N = 63).*

En relación con el nivel educativo alcanzado, se observó un predominio de participantes con nivel universitario (46,0%), seguido por posgrado (22,2%), superior no universitario (17,5%) y secundario (14,3%) (ver **Tabla 3** y **Figura 3**).

Tabla 3.

Distribución por nivel educativo (N = 63).

	n	%
Secundario	9	14.3
Superior no universitario	11	17.5
Universitario	29	46
Posgrado	14	22.2

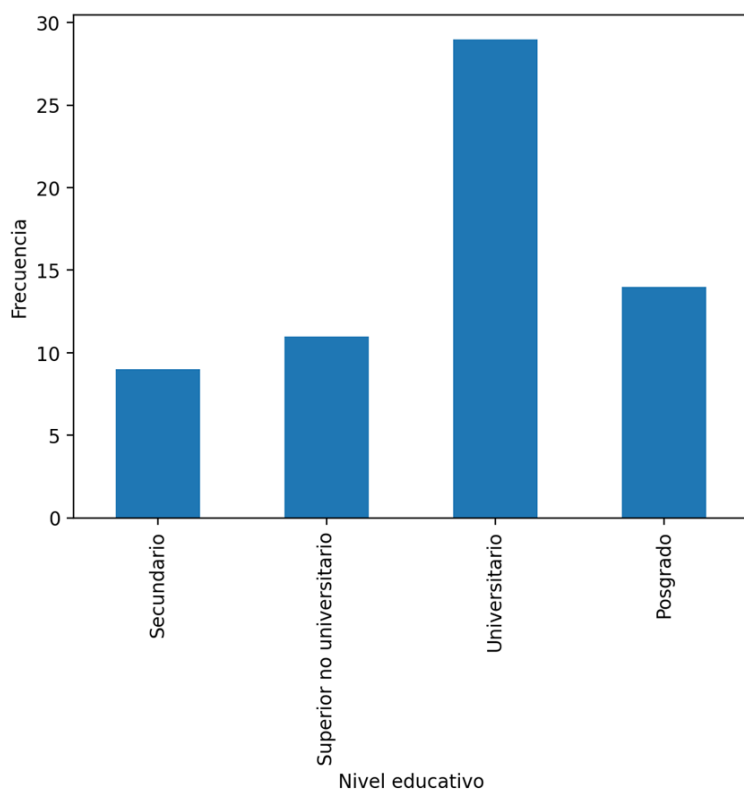


Figura 3. Distribución por nivel educativo (N = 63).

Objetivo general: niveles de resiliencia (ER-25)

El puntaje total de resiliencia (ER-25) en la muestra válida (N = 63) se ubicó dentro del rango teórico posible de 25 a 125. La consistencia interna del instrumento fue muy alta. En relación con la resiliencia, se analizó el puntaje total de la Escala de Resiliencia ER-25. Debido a un caso con elevado número de respuestas faltantes en la escala, el análisis se realizó con un N válido de 62. El puntaje total se ubicó entre 32 y 119 puntos (rango teórico 25–125), con una media de 93,34 (DE = 16,85) y mediana de 95. La Escala de Resiliencia ER-25 presentó una adecuada consistencia interna, eso demuestra un coeficiente alfa de Cronbach de $\alpha = 0,940$; los niveles de valor considerados según los criterios de validación de Hernández Sampieri et al (2020). Al clasificar el puntaje promedio por ítem en niveles, se observó que el 48,4% presentó resiliencia moderada y el 40,3% resiliencia alta, mientras que el 11,3% se ubicó en nivel bajo (ver **Tabla 4 y 5, Figuras 4**).

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos del puntaje total de resiliencia (ER-25).

N válido	Media	DE	Mínimo	Máximo	Mediana	α de Cronbach
62	93.34	16.85	32	119	95	0.944

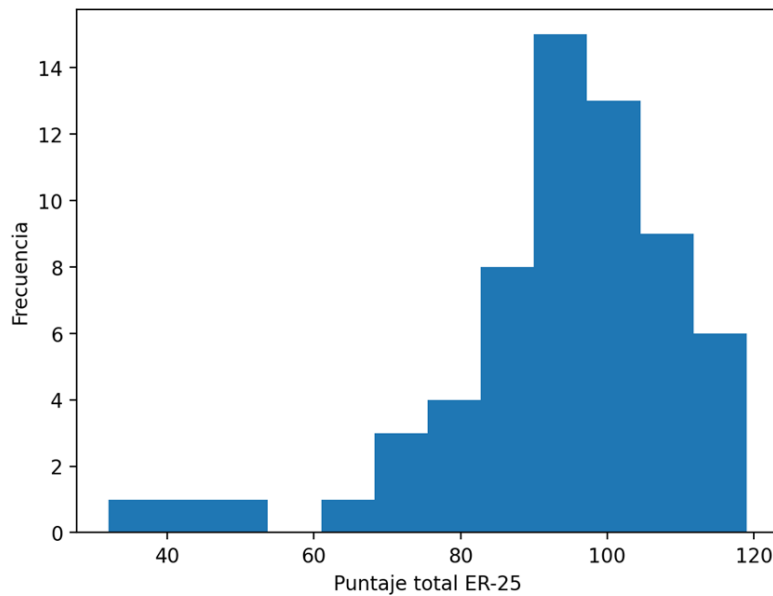


Figura 4. *Histograma del puntaje total de resiliencia (ER-25)*

Tabla 5.

Distribución de niveles de resiliencia (criterio por promedio de ítem) (N válido = 62).

	n	%
Bajo	7	11.1
Moderado	30	47.6
Alto	25	39.7

Objetivo específico 1: Modalidad y antigüedad de la práctica poética

En relación con la modalidad principal de práctica poética, la mayoría indicó realizar lectura y escritura, mientras que un porcentaje menor refirió práctica predominantemente de escritura o de lectura (ver **Tabla 6** y **Tabla 7**).

Tabla 6.

Modalidad principal de práctica poética (N = 63).

	n	%
Lectura	4	6.3
Escritura	8	12.7
Ambas	51	81

Respecto de la antigüedad de la práctica poética, se observó un predominio de trayectorias extensas, con la categoría “más de 5 años” como la más frecuente.

Tabla 7.

Antigüedad de la práctica poética.

	n	%
menos de 6 meses	2	3.2
6 meses a 1 año	3	4.8
1 a 2 años	4	6.3
3 a 5 años	10	15.9
Más de 5 años	44	69.8

Objetivo específico 2: Frecuencia de lectura/escritura y relación con resiliencia

Respecto de la frecuencia de lectura de poesía, la práctica más habitual fue leer varias veces por semana, seguida por lectura semanal y diaria.

Tabla 8.

Frecuencia de lectura de poesía.

	n	%
Diaria	10	15.9
Varias veces por semana	22	34.9
Semanal	16	25.4
Quincenal	5	7.9
Mensual	4	6.3
Más de un mes	6	9.5

En relación con la frecuencia de escritura poética, las categorías más frecuentes fueron escribir varias veces por semana y semanalmente.

Tabla 9.

Frecuencia de escritura poética.

	n	%
Diaria	6	9.5
Varias veces por semana	17	27
Semanal	16	25.4
Quincenal	6	9.5
Mensual	7	11.1
Más de un mes	11	17.5

Objetivo específico 3: sociodemográficas y formación artística

En cuanto a la formación artística, el 98,4% de la muestra reportó contar con formación formal y/o no formal (incluida la modalidad autodidacta), mientras que solo un 1,6% indicó no poseer formación. Esta distribución asimétrica limita la comparación inferencial entre grupos con y sin formación (Ver **Tabla 10 y Figura 5**).

Tabla 10.

Formación artística.

	n	%
Con formación	62	98.4
Sin formación	1	1.6

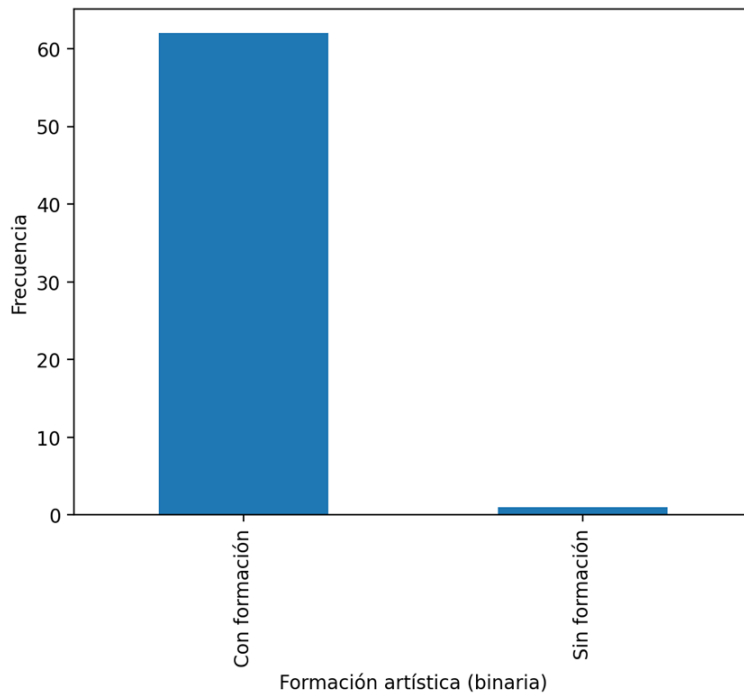


Figura 5. *Formación artística.*

Resultados en función de las Hipótesis

Hipótesis general

Las personas adultas residentes en Argentina que escriben y leen poesía al menos una vez al mes, poseen niveles de resiliencia moderados a altos.

Con el fin de evaluar esta hipótesis, se identificó el subgrupo de participantes que reportó leer y escribir poesía al menos mensualmente. En la muestra, 44 participantes (73,3%) cumplieron este criterio. En ese subgrupo, la resiliencia se distribuyó del siguiente modo: Bajo: 4 (9,1%), Moderado: 24 (54,5%), Alto: 16 (36,4%); es decir, el 90,9% se ubicó en niveles moderados a altos.

Conclusión: los resultados se observaron en la dirección esperada para la hipótesis general.

H1: El nivel de resiliencia se ubicará en una frecuencia alta en la muestra.

Tal como se muestra en la Tabla 5, la distribución de niveles de resiliencia (N válido = 62) evidenció un predominio de resiliencia moderada (48,4%) y alta (40,3%), con una proporción menor en nivel bajo (11,3%).

Conclusión: los resultados se observaron en la dirección esperada para H1

H2. No existirán diferencias en los niveles de resiliencia según características sociodemográficas como edad, género y nivel educativo alcanzado.

La muestra presentó edades entre 18 y 67 años (M = 38,37; DE = 12,67; Md = 39), predominio de género mujer (63,5%) y un nivel educativo mayormente universitario (46,0%) (ver Tablas 1–3).

Conclusión: Al observar la distribución de la resiliencia según estas variables, no se identificaron diferencias descriptivas claras por edad, género o nivel educativo.

H3. Formación artística elevada.

Se observó que el 98,4% de la muestra refirió formación artística (ver Tabla 10).

Conclusión: los resultados se observaron en la dirección esperada para H3

H4. En la muestra, predominarán trayectorias de prácticas poéticas mayor a 3 años.

La antigüedad reportada mostró predominio de trayectorias extensas, con un 69,8% en “más de 5 años” y 15,9% en “3 a 5 años” (ver Tabla 7).

Conclusión: los resultados se observaron en la dirección esperada para H4.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo identificar los niveles de resiliencia en personas adultas residentes en Argentina y que practican poesía literaria en contextos no clínicos. En términos generales, los resultados mostraron un predominio de resiliencia moderada a alta (N válido ER-25 = 62), con una menor proporción de resiliencia baja. Al describir la resiliencia en relación con indicadores cuantitativos de práctica poética como son los de frecuencia de lectura/escritura y antigüedad, no se observó un patrón lineal o una

tendencia consistente que indicara que mayor frecuencia o antigüedad se asociaran sistemáticamente a niveles más altos de resiliencia. En este sentido, estos resultados pueden discutirse a la luz de lo planteado por Cuenca et al. (2025), quienes proponen que la poesía favorece la resiliencia no solo por su práctica en sí misma, sino por los procesos psicológicos que activa: regulación emocional, autoconciencia, empatía y construcción de significado. Desde esta perspectiva, la lectura y escritura poética posibilitan canalizar emociones intensas de manera contenida, ampliar la reflexión sobre los propios estados internos y reorganizar experiencias adversas en una narrativa simbólica con mayor coherencia y sentido. Esto permite pensar que el vínculo entre poesía y resiliencia podría depender de dimensiones cualitativas de la práctica como el modo de implicación, función subjetiva, contexto de sostén, más que de la frecuencia con la que se lee o se escribe.

En el plano sociodemográfico, se observó una relación descriptiva positiva entre edad y resiliencia, mientras que la distribución de resiliencia según género y nivel educativo no mostró variaciones descriptivas marcadas. Por último, la variable referente a formación artística presentó una distribución altamente asimétrica (casi la totalidad reportó algún tipo de formación artística), lo cual caracteriza fuertemente a la muestra y, a la vez, limita comparaciones entre subgrupos. A continuación, estos hallazgos se interpretan a la luz de los antecedentes y el marco teórico desarrollado atendiendo a su coherencia con las hipótesis descriptivas y al modo en que se inscriben en el conocimiento existente.

Arte, poesía y resiliencia como procesos situados

Heidegger (1973) permite comprender la poesía no sólo como producción estética, sino como un modo de decir que abre mundo: la palabra poética nombra, hace aparecer, organiza experiencia y habilita significación. Desde esta perspectiva, la práctica poética puede vincularse con procesos resilientes porque ofrece un territorio simbólico donde lo vivido puede ser alojado en lenguaje y reconfigurado en sentido, sin que ese efecto dependa necesariamente de la cantidad de práctica medida como frecuencia o antigüedad. Esta clave

resulta especialmente útil para interpretar que, aun con resiliencia predominantemente moderada-alta, no se observe una relación lineal con variables cuantitativas.

De la Vega Visbal (2010) aporta perspectiva del arte como experiencia subjetivante, es decir, como práctica que configura modos de estar en el mundo, elaborando interioridad y relación con lo vivido. Desde este encuadre, la práctica poética puede comprenderse como un espacio donde se construyen significados, se tramitan afectos y se sostiene continuidad identitaria, elementos compatibles con procesos resilientes. Esta mirada ayuda a interpretar por qué la resiliencia no se explicaría por la mera periodicidad de la práctica, sino por el lugar que adquiere en la vida subjetiva.

Mazza (2016), conceptualiza la lectura y escritura poética como mediaciones que pueden facilitar expresión, simbolización y elaboración emocional. En esa línea, el predominio de resiliencia moderada-alta en la muestra puede resultar coherente con la idea de la poesía como recurso simbólico; la ausencia de asociación con frecuencia y antigüedad sugiere que el vínculo podría depender más de la función subjetiva (para qué se escribe/lee, qué se transforma) que de la cantidad de práctica.

Fédier (2022) reafirma la centralidad del arte como lugar de pensamiento y como acontecimiento de verdad; pensar el arte no sería una actividad abstracta, sino un modo de apertura que deja aparecer lo que se muestra. Esta concepción ofrece un marco interpretativo potente para comprender que la incidencia de lo poético en la vida psíquica puede operar en un plano cualitativo (apertura, resonancia, verdad subjetiva) que no queda capturado por indicadores como cada cuánto o desde cuándo se escribe/lee, lo cual vuelve pertinente fundamentar líneas futuras de investigación que indaguen experiencia y sentido.

Resiliencia: sentidos del constructo y lectura de los hallazgos

Wagnild y Young (1993) desarrollan la ER-25 desde una concepción de resiliencia vinculada con recursos como perseverancia, sentido y ecuanimidad. Este marco permite leer los resultados como una caracterización de recursos resilientes relativamente disponibles en la muestra y, al mismo tiempo, sostiene que una medición global de resiliencia describe

niveles pero no explica mecanismos; por ello se vuelve relevante complementar la explicación con variables que capten sentido, función y contexto de la práctica poética.

Munist et al. (1998) conceptualizan la resiliencia como un proceso dinámico que implica la capacidad de sostener una adaptación positiva ante la adversidad, integrando factores personales y contextuales. Esta mirada resulta particularmente pertinente para interpretar el predominio de niveles moderados y altos en una muestra que participa activamente de comunidades virtuales vinculadas a una práctica cultural. Desde esta perspectiva, la resiliencia observada no se reduce a un rasgo individual, sino que puede comprenderse como una configuración situada y sostenida por recursos disponibles en el entorno y en la historia del sujeto.

La comprensión de la resiliencia como proceso relacional también permite leer con mayor firmeza el hecho de que, aun cuando la muestra se agrupa principalmente en niveles moderados y altos, no se haya concentrado mayoritariamente en el nivel alto. En clave relacional, tomando el concepto de Cyrulnik (2006), los niveles moderados pueden expresar un equilibrio entre recursos y desafíos cotidianos; es decir, la resiliencia como capacidad en ejercicio, fluctuante, que se construye y reconstruye según apoyos, vínculos y condiciones de vida, sin necesariamente ubicarse en un extremo alto de manera homogénea.

Rodríguez et al. (2009) aportan la adaptación argentina de la ER-25, la cual fortalece la pertinencia contextual para interpretar niveles de resiliencia en población adulta local. La confiabilidad elevada observada en el instrumento dentro de la muestra respalda lo robusto de la descripción, permitiendo discutir el perfil resiliente del colectivo con mayor solidez metodológica, sin extrapolar conclusiones causales que el diseño transversal no habilita.

Desde un enfoque sistémico relacional, tomando la mirada de Ceberio (2023), la resiliencia puede ser pensada como un entramado de significaciones y recursos que se activan en distintos niveles del sistema como lo son el intrapersonal, interpersonal y sociocultural. En este sentido, el predominio de resiliencia moderada-alta en participantes insertos en comunidades virtuales puede interpretarse como un indicador de disponibilidad de redes simbólicas y vinculares que facilitan sostén, pertenencia y elaboración. Esta lectura

también ayuda a comprender por qué la resiliencia no se explica únicamente por la frecuencia de una conducta (leer o escribir), sino por el lugar que dicha práctica ocupa dentro de la organización de vida del sujeto.

En el contexto argentino y, tomando la concepción de Kerman et al. (2024), pensar la resiliencia como un proceso dinámico, atravesado por soportes y condiciones sociohistóricas, habilita una interpretación más contextualizada de la asociación positiva entre edad y resiliencia encontrada en este estudio. La edad puede operar como un indicador indirecto de trayectoria vital, experiencias previas de afrontamiento y consolidación de recursos, sin que ello implique determinismo. En este encuadre, los resultados sugieren que el desarrollo de recursos resilientes puede acompañar procesos de acumulación de experiencias y aprendizajes, aunque siempre modulados por el entorno.

Formación artística: un rasgo estructural del colectivo y su peso interpretativo

Por su parte, la mirada de De la Vega Visbal (2010) habilita a comprender que la formación artística no implica sólo adquisición técnica, sino también modos de subjetivación y de relación con lo vivido. En esa línea, la formación artística predominante puede leerse como una característica constitutiva del colectivo estudiado que podría favorecer una apropiación particular de la práctica poética, reforzando la necesidad de analizar cómo se integra la experiencia estética en la vida subjetiva, más allá de su frecuencia.

Desde la concepción de Mazza (2016), nos permite interpretar a la formación artística como un posible factor que amplía repertorios de simbolización y expresión, facilitando que la poesía se convierta en un recurso de elaboración y organización de la experiencia. Este enfoque sostiene que la cantidad de práctica puede no ser el mejor predictor si lo relevante es la función simbólica y emocional que la práctica adquiere, dimensión potencialmente asociada a trayectorias formativas.

Fernandez y Gutierrez (2022), al articular resiliencia y educación emocional, permiten pensar la formación artística como parte del entramado de recursos culturales y aprendizajes que pueden favorecer habilidades vinculadas a regulación emocional,

autoconocimiento y afrontamiento. En este estudio, la alta presencia de formación artística constituye un elemento interpretativo central: puede operar como un piso común de recursos simbólicos y expresivos que homogeneiza al grupo y condiciona la posibilidad de contrastar comparaciones entre subgrupos.

Fédier (2022) aporta que el arte opera como lugar de pensamiento y apertura, lo que permite sostener que la formación artística puede incidir en la cualidad del encuentro con lo poético en tanto disposición, escucha y elaboración. Desde este marco, no es un dato menor que la formación artística en esta muestra sea casi total; esto sugiere una vía interpretativa que el enfoque cuantitativo no capta plenamente y fundamenta la conveniencia de abordar en estudios futuros la experiencia y el sentido de la práctica cultural.

Ceberio y Wild (2022) plantean el arte como mediación comunicacional y humana, enfatizando su papel en la construcción de sentido y en la dimensión vincular. En este estudio la formación artística predominante puede comprenderse como parte de un capital cultural que favorece lenguajes expresivos y circuitos de intercambio; además sugiere que las comunidades virtuales poéticas podrían conformarse mayoritariamente por sujetos con alta disposición cultural, hecho que debe considerarse tanto como hallazgo descriptivo como limitación para contrastar diferencias internas según formación.

Práctica cultural y comunidad virtual: el peso del lazo simbólico más allá de la cantidad de práctica

Cyrulnik (2006) enfatiza que la resiliencia se construye en vínculo y sostén, y que los relatos y la significación de la experiencia cumplen un papel central. Esta perspectiva permite entender a las comunidades poéticas como posibles espacios de soporte narrativo: se comparten textos, se recibe reconocimiento y se construyen sentidos colectivos, elementos que pueden acompañar procesos resilientes sin expresarse necesariamente como correlaciones con indicadores cuantitativos de frecuencia.

Murillo Salcedo (2021) propone pensar la poesía como práctica cultural con potencia reflexiva y transformadora, especialmente cuando habilita elaboración simbólica y relectura

de la experiencia. En diálogo con los resultados, esta mirada sostiene que la poesía puede vincularse con recursos resilientes aun cuando no se observa relación con frecuencia o antigüedad, porque lo decisivo podría estar en el sentido y la función cultural de la práctica más que en su periodicidad.

Park et al. (2022) reportan efectos de un programa grupal de poesía en variables psicológicas, subrayando el papel del encuadre grupal e interventivo. Este antecedente permite interpretar por qué en el estudio no se verifican asociaciones con frecuencia: cuando el vínculo entre poesía y recursos psicológicos se estudia en formato de intervención, el efecto puede depender del dispositivo respecto de grupo, guía, objetivos, mientras que en un colectivo natural la frecuencia individual puede resultar insuficiente para explicar diferencias.

Por su parte, Ceberio (2023), desde una perspectiva sistémica, invita a comprender los fenómenos psicológicos como emergentes de redes de relación y significado. En este marco, pertenecer a comunidades virtuales poéticas puede constituir un contexto donde circulan textos, resonancias y reconocimientos, y donde la poesía se sostiene como práctica compartida; por este motivo, el componente comunitario puede ser más explicativo del perfil resiliente que la frecuencia individual de lectura/escritura.

Mao y Yang (2023) informan resultados positivos de experiencias de terapia literaria basadas en psicología positiva en universitarios, destacando el valor de las prácticas literarias cuando se organizan bajo un encuadre estructurado de propósito, acompañamiento y reflexión. Aunque el estudio se focaliza en bienestar psicológico y no en resiliencia, su aporte resulta útil para interpretar los resultados del presente trabajo sugiriendo que los efectos psicológicos vinculados a lo literario tienden a depender de cómo se implementa la práctica en cuanto a dispositivo, proceso, sentido atribuido, más que de la mera cantidad de práctica. En consecuencia, en nuestra muestra naturalista y no intervenida como la aquí estudiada, la frecuencia por sí sola podría no capturar los mecanismos mediante los cuales la poesía se articula con recursos de afrontamiento y adaptación, dimensiones centrales del constructo resiliencia

Stanley et al. (2024) discuten la bibliopoesía en contextos universitarios y señalan que su potencial para acompañar procesos psicológicos se vincula con componentes de proceso y encuadre, tales como el acompañamiento, la intencionalidad y la elaboración reflexiva. Si bien el énfasis del antecedente está puesto en bienestar, su contribución en el marco de esta discusión radica en reforzar una hipótesis interpretativa consistente con un enfoque de resiliencia como proceso: la periodicidad individual de lectura y escritura no necesariamente explica por sí sola la disponibilidad de recursos, sino que resulta relevante considerar la calidad de la experiencia, el significado, y las condiciones relacionales en las que la práctica se sostiene. Esto dialoga con los resultados descriptivos del presente estudio, donde no se observó un patrón lineal entre frecuencia / antigüedad y resiliencia.

Haratyan et al. (2024) señalan que la poesía puede favorecer conexión interpersonal y procesos de crecimiento, aportando un antecedente compatible con el rol de lo comunitario. En relación con los resultados, este antecedente sugiere que el vínculo poesía-resiliencia podría estar mediado por dinámicas relacionales como conexión, pertenencia e intercambio, más que por la frecuencia individual de práctica.

Liu et al (2025) describen experiencias artísticas, incluida la poesía, como vías de sostén y elaboración en contextos de alta demanda, subrayando mecanismos de expresión y reconstrucción subjetiva. Este antecedente es útil para pensar que la poesía puede operar como recurso resiliente en condiciones determinadas, por lo que sería relevante incluir variables contextuales como estrés percibido, eventos de ciclos vitales, apoyos y redes para comprender mejor en qué situaciones la práctica poética se activa como sostén.

Evers y Dam (2025) proponen la prescripción de poesía como estrategia con potencial para fortalecer recursos de afrontamiento frente a malestares contemporáneos. Aunque este estudio no evalúa una intervención, este antecedente aporta a la interpretación de la poesía como recurso cultural posible; y en contraste, permite inferir que el vínculo con resiliencia podría depender de condiciones de encuadre, propósito y uso subjetivo más que de la antigüedad o frecuencia en contextos no clínicos.

Ornelas Gracián et al. (2025) destacan que la poesía puede operar como catalizadora de bienestar emocional, autoconocimiento y gestión emocional. En este estudio, la ausencia de asociación con frecuencia y antigüedad sugiere que estos procesos podrían depender del modo de implementación y de la función subjetiva de la práctica, lo que orienta a incorporar mediadores psicológicos específicos en futuras investigaciones.

Cuenca et al. (2025) destacan la accesibilidad, flexibilidad y adaptabilidad cultural de la poesía como recurso, destacando su potencial para ser implementada en distintos escenarios, incluso cuando los recursos especializados son limitados. En este sentido, su uso en ámbitos comunitarios puede fortalecer competencias emocionales y dinámicas colectivas de apoyo, aspectos que también se vinculan con la resiliencia como proceso no exclusivamente individual.

Conclusión

El presente Trabajo Final Integrador tuvo como objetivo identificar los niveles de resiliencia en personas adultas residentes en Argentina que practican poesía literaria en contextos no clínicos. A partir del análisis de los datos recolectados, se observó un predominio de niveles de resiliencia moderados y altos en la muestra con una menor proporción de resiliencia baja. Esto aporta evidencia descriptiva sobre recursos resilientes en un colectivo específico, fuera de intervenciones terapéuticas o dispositivos clínicos.

Al describir la resiliencia en relación con indicadores cuantitativos de práctica poética (frecuencia de lectura/escritura y antigüedad), no se evidenció una tendencia lineal o un patrón consistente que permitiera sostener que mayor frecuencia o una mayor antigüedad se acompañen sistemáticamente de niveles más altos de resiliencia dentro de este colectivo. EN consecuencia, los resultados invitan a considerar que el vínculo entre poesía y resiliencia podría estar mediado no por medidas simples sino por dimensiones referidas al sentido atribuido a la práctica, la función subjetiva que cumple (expresión, simbolización, elaboración, regulación emocional) y las condiciones contextuales en las que se realiza.

Teniendo en cuenta el carácter descriptivo del estudio, en el plano sociodemográfico la distribución de la resiliencia no mostró variaciones marcadas. Lo que refuerza la idea de comprender la resiliencia como un proceso situado, atravesado por múltiples dimensiones personales, vinculares y socioculturales, y no como un rasgo explicable por un solo factor.

El grupo se caracterizó por una alta presencia de formación artística, tanto formal como no formal, rasgo distintivo del colectivo que participa de prácticas poéticas. Este dato aporta información sustantiva para comprender el fenómeno investigado ya que sugiere la presencia de una base común de recursos expresivos y simbólicos que podrían formar parte del entramado resiliente. Al mismo tiempo, la marcada asimetría en la distribución de esta variable impidió contrastar adecuadamente la hipótesis sobre diferencias descriptivas de resiliencia entre quienes poseen y no poseen formación artística, señalando la necesidad de futuros estudios con mayor heterogeneidad muestral.

Por tanto, este estudio aporta una caracterización actualizada de resiliencia en personas adultas que practican poesía en contextos no clínicos, y abre una línea de reflexión en cuanto a que la práctica poética puede constituir un recurso cultural relevante, cuya potencial vinculación con la resiliencia probablemente dependa más de su calidad experiencial, su función subjetiva y su inscripción contextual, que de indicadores cuantitativos simples.

Aportes y contribuciones

Primer aporte: contribución empírica, descriptiva en un contexto no clínico y contemporáneo.

En este sentido, el trabajo aporta evidencia original en población adulta argentina, en contextos no clínicos, sobre resiliencia en un grupo específico y poco explorado en el campo local: personas adultas que practican poesía fuera de dispositivos terapéuticos o intervenciones clínicas. Por lo tanto, contribuye a ampliar el conocimiento disponible en

Argentina al describir niveles de resiliencia en una práctica cultural contemporánea reconociendo su valor como fenómenos psicológico y cultural.

Segundo aporte: contribución empírica sobre el perfil cultural del colectivo, es decir la formación artística como rasgo estructural.

Un aporte central del estudio es la caracterización del grupo como un colectivo con formación artística ampliamente predominante, lo cual permite comprender que quienes practican poesía suelen contar con trayectorias culturales formativas específicas. Este resultado no solo describe un rasgo de la muestra estudiada, sino que orienta la interpretación de los resultados en el sentido de que la resiliencia observada y la ausencia de un patrón lineal con frecuencia/antigüedad deben leerse considerando el peso de un capital cultural y expresivo compartido.

Tercer aporte: contribución conceptual en la articulación entre poesía como práctica cultural y resiliencia.

El estudio aporta un enfoque que integra la resiliencia como procesos psicológicos con la poesía como práctica cultural significativa, desplazando una lectura reduccionista que asocia la resiliencia únicamente a características individuales dejando de lado un modelo lineal de más práctica, más resiliencia. Los resultados sostienen la pertinencia de comprender el vínculo desde dimensiones como el sentido, la función subjetivante y las condiciones contextuales de la experiencia poética.

Cuarto aporte: contribución metodológica. Cuestionamiento de indicadores cuantitativos simples.

Una contribución relevante es evidenciar que variables cuantitativas como “cada cuánto” es decir frecuencia y “desde cuándo” es decir antigüedad resultan insuficientes, por sí solas, para explicar la variabilidad en resiliencia dentro de esta muestra. Este resultado aporta un enfoque original al sugerir que el vínculo entre poesía y resiliencia podría no

operar bajo una lógica de frecuencia, sino mediante mecanismos más complejos vinculados a la función subjetiva de la práctica, la calidad de la experiencia y el modo en que se integra a la vida cotidiana. Esto orienta a refinar operacionalizaciones y modelos explicativos en futuras investigaciones.

Quinto aporte: contribución diagnóstica sobre el perfil colectivo estudiado.

Puesto que el trabajo aportó una caracterización descriptiva del perfil de quienes participan poesía: predominio de modalidad combinada (lectura y escritura), alta proporción de formación artística y trayectorias prolongadas de práctica. Esta descripción es valiosa en tanto que ofrece una “foto” rigurosa del fenómeno, contribuyendo a comprender qué tipos de trayectorias y capital cultural aparecen asociados a la práctica poética en adultos en Argentina.

Proyecciones y recomendaciones para futuras investigaciones

A partir de los aportes mencionados, se proponen líneas futuras que amplían la agenda de investigación.

Diseños longitudinales que permitan observar cambios en resiliencia y en la práctica poética a lo largo del tiempo, y explorar direccionalidad, es decir si la práctica influye en la resiliencia o viceversa.

Enfoques mixtos (cualitativos - cuantitativos) que incorporen el análisis del significado subjetivo de la práctica poética, su función emocional y los procesos de elaboración simbólica que podría habilitar.

Muestreos con mayor heterogeneidad que incluyan participantes con formación artística o sin trayectorias prolongadas, para posibilitar contrastes en hipótesis vinculadas a formación artística y antigüedad.

Este estudio aporta evidencia y un enfoque original sobre la resiliencia en el marco de la práctica poética. Los resultados describen que, en esta muestra, predomina una resiliencia moderada a alta, y que el vínculo con la práctica poética no se explica por indicadores

simples de frecuencia o antigüedad, lo cual orienta a futuras investigaciones a profundizar en mecanismos cualitativos. De este modo el trabajo contribuye a ampliar el campo de estudio sobre prácticas culturales contemporáneas y su relación con procesos de resiliencia, ofreciendo una base sólida para continuar investigando la poesía como experiencia humana significativa en contexto no clínicos.

En mi práctica profesional, desde un enfoque sistémico, integrativo y contextual, los resultados de esta investigación orientan a incorporar la exploración de la poesía y otras prácticas artísticas como parte del mapeo de recursos del consultante y de su contexto. Esto implica indagar qué lugar ocupa la lectura o escritura poética en la vida cotidiana, qué función cumple. En este marco, la investigación aporta criterios para no reducir el vínculo entre poesía y resiliencia a la cantidad de práctica, sino a la calidad y el sentido de la experiencia y al componente relacional que puede sostenerla. Esta línea, habilita a pensar intervenciones contextualizadas y co-construidas referentes a la práctica cultural como ser escritura reflexiva, lectura de textos significativos como disparadores de conversación terapéutica, trabajo con metáforas e imágenes para ampliar perspectivas, así como también la articulación con espacios comunitarios/talleres como fuentes de pertenencia y apoyo, siempre cuidando el encuadre y evitando prescripciones universales. De este modo, el TIF puede servir como base para integrar recursos culturales del consultante al proceso psicoterapéutico, potenciando agencia, significado y sostén vincular dentro de la vida del consultante.

Referencias

- Azad, A. K., Nadkarni, D., & Bunders-Aelen, J. G. F. (2022). Beyond resistance, beyond assimilation: Reimagining citizenship through poetry. *Journal of Human Rights Practice*, 14(3), 986–1004.
- Ceberio, M. R. (2023). Tutores de resiliencia no humanos: Cuentos, historias, filmes como motivadores para salir de la crisis. *Revista Iberoamericana ConCiencia*, 8(Especial), 118–136. <https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8>
- Ceberio, M. R., & Wild, C. (2022). Arte, comunicación y contexto: La relación entre el artista, su obra y el espectador. *Redes: Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales*, (45–46), 49–71.
- Cuenca Lucero, E., Bonilla Ramos, A., Espinoza Quingla, A., Tacuri Limones, M., & Tenorio Quintero, S. (2025). *La poesía como herramienta de resiliencia emocional*. *Polo del Conocimiento*, 10(11), 2885-2901. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i11.10935>
- Cyrulnik, B. (2006). *Los patitos feos: La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa Editorial.
- De la Vega Visbal, M. (2010). *Arte y verdad en la obra de Martin Heidegger*. Universidad del Norte.
- Evers, N., & Dam, S. (2025). Prescripción de poesía: Una intervención multinivel contra la soledad. *Journal of Poetry Therapy*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/08893675.2025.2476596>
- Fédier, F. (2022). *Pensar desde el arte: Heidegger, Cézanne, Matisse, Hölderlin* (1.^a ed.). Editorial Universitaria de Chile.
- Fernández-Rodrigo, L., & Gutiérrez-Ujaque, D. (2022). Promoción de la resiliencia y educación artística en centros de máxima complejidad: Vínculos y orientaciones desde la literatura. *Revista Complutense de Educación*, 33(2), 237–246. <https://doi.org/10.5209/rced.73990>
- Grillo, R. M., y Isasmendi, B. G. (2024). Resiliencia: reflexiones, testimonios y legados. *Officine Pindariche*.
- González Gil, M. T., & Fernández Guijarro, S. (2024). *Intervención para la promoción de salud mental positiva en estudiantes del Grado en Enfermería a través de la poesía terapéutica*. En *Libro de actas del I Congreso de Innovación Docente de las Universidades Madrileñas: MadrID*. Universidad Autónoma de Madrid, Unidad de Apoyo a la Docencia.
- Haratyan, F., Dortaj, F., Hatami, M., Bagheri, F., & Seadatee, A. (2024). Lectura de poesía autobiográfica inspirada en la naturaleza y funcionamiento óptimo según el modelo PERMA. *Journal of Poetry Therapy*, 1–29. <https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2441218>

- Heidegger, M. (1973). *Arte y poesía*. Fondo de Cultura Económica.
<https://elibro.net/es/lc/uflo/titulos/110149>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (1.ª ed.). McGraw-Hill Education
- Kerman, A., Grigioni, L., & Kabodwanm, A. (2024). Calidad de vida relacionada a la salud y niveles de resiliencia en los padres y/o cuidadores de los CeDIS. *Revista ConCiencia y Arte*, 9, e371. <https://doi.org/10.32351/rca.v9.371>
- Liu, Y., et al. (2025). *Building resilience through symphony and poetry for COVID-19-encumbered healthcare workers*.
- Mao, F., & Yang, X. (2023). La terapia literaria basada en la psicología positiva: Su impacto en la felicidad de los estudiantes universitarios. *Journal of Poetry Therapy*, 37(1), 16–34.
- Mazza, N. (2016). *Poetry therapy: Theory and practice* (2nd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315748740>
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Suárez Ojeda, N., Infante, F., & Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud.
- Murillo Salcedo, M. A. (2021). *El arte poético como pedagogía de reflexión en reclusos: La libertad a través de la ensoñación poética* [Tesis de grado]. Universidad del Atlántico, Facultad de Ciencias Humanas, Filosofía.
- Ornelas Gracián, A., Teresa Baca Muñoz, M., & Margarita Gutiérrez, D. (2025). La poesía como herramienta catalizadora de bienestar emocional: Beneficios en el estudiante universitario. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 8910–8929.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15576
- Park, J., Kim, J., & Kim, H. (2022). Effects of a group poetry therapy program on stress, anxiety, ego-resilience, and psychological well-being of nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, [páginas]. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.027>
- Reyzábal, M. V. (2014). Literary practice as a way to promote resilience. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 132, 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.287>
- Rodríguez, M., Pereyra, M. G., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M., & Labiano, L. (2009). Propiedades psicométricas de la ER-25 en población argentina. *Evaluar*, 9, 72–82.
- Stanley, N., Stanley, L., & Nguyen, K. (2024). Evaluating the use of biblio-poetry therapy to improve resilience in undergraduates. *Journal of Poetry Therapy*, 1–13.
<https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2413598>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.

Anexo

Cuestionario administrado

Poesía y Resiliencia en personas adultas (Argentina) – UFLO

Declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "Niveles de Resiliencia en lectores y escritores de poesía residentes en Argentina". Este es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de la Universidad de Flores. Entiendo que este estudio busca describir los niveles de resiliencia en personas adultas que leen y/o escriben poesía en contextos no clínicos y residen en Argentina, sé que para participar es requisito ser mayor de 18 años, residir en Argentina y practicar lectura y/o escritura de poesía en un marco no clínico, además entiendo que se llevará a cabo a través de la plataforma Google Forms. Mi participación consistirá en responder una encuesta que demora alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, esto significa que en ningún caso se publicará información que permita identificar a las personas participantes. Los resultados del estudio podrán ser presentados en la Facultad de Psicología de la UFLO, compartidos en congresos y/o publicaciones científicas, preservando siempre la identidad de quienes participaron.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Al continuar con el formulario, usted declara haber leído esta información, comprender su alcance y aceptar participar de manera voluntaria.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio.

Datos Sociodemográficos

- Edad (respuesta corta, numérica)
- Género

Mujer / Varón / No binario / Otro: _____ / Prefiero no decir

- Lugar de residencia (respuesta corta)
- Nivel educativo alcanzado (opción múltiple)

Primario / Secundario / Superior no universitario / Universitario / Posgrado / Otro

- Formación artística (selección múltiple)

Sin formación / Formación no formal (talleres, cursos) / Educación formal

(instituto/terciario/universidad) / Autodidacta / Otros: _____

Práctica poética

Frecuencia, modalidad, antigüedad y características de la práctica poética en contextos no clínicos

Modalidad principal de práctica poética (opción múltiple)

Lectura / Escritura / Ambas

- Frecuencia de LECTURA de poesía (opción múltiple)

Diaria / Varias veces por semana / Semanal / Quincenal / Mensual / Menos de mensual

- Frecuencia de ESCRITURA poética (opción múltiple)

Diaria / Varias veces por semana / Semanal / Quincenal / Mensual / Menos de mensual / No escribo actualmente

- Antigüedad de la práctica poética (opción múltiple)

< 6 meses / 6–11 meses / 1–2 años / 3–5 años / > 5 años

- Contexto de la práctica (no clínico)

Individual en casa / Taller o círculo literario / biblioteca / Comunidad virtual / Otro: _____

- Participación en comunidades virtuales de poesía (opción múltiple)

Sí, activa / Sí, ocasional / No

- Recursos que solés utilizar
- Poemas / Microrrelatos / Letras de canciones / Poesía performática / Otra: _____

Escala de Resiliencia ER-25

A continuación, se presentan afirmaciones sobre cómo te ves a vos mismo/a. Marcá tu grado de acuerdo con cada enunciado. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Escala de respuesta (Likert 1–5):

1 = Totalmente en desacuerdo · 2 = En desacuerdo · 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo · 4 = De acuerdo · 5 = Totalmente de acuerdo

1. Cuando planeo algo, lo realizo.
2. Usualmente manejo los problemas de distintos modos.
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo/a sin depender de los demás.
4. Mantengo el interés en aquellas cosas importantes para mí.
5. Me basto a mí mismo/a si lo creo necesario.
6. Siento orgullo de haber logrado cosas en mi vida.
7. Acostumbro a tomar las cosas sin mucha preocupación.
8. Soy amigable conmigo mismo/a.
9. Siento que puedo manejar varias cosas a la vez.
10. Soy decidido/a.
11. Rara vez me pregunto sobre el objetivo de las cosas.
12. Hago las cosas de a una por vez.
13. He podido atravesar situaciones difíciles porque he experimentado dificultades antes.
14. Soy autodisciplinado/a.
15. Mantengo interés por las cosas.
16. Usualmente encuentro cosas de qué reírme.
17. La confianza en mí mismo/a me permite pasar tiempos difíciles.
18. En una emergencia, soy alguien en quien se puede confiar.
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.
20. A veces hago cosas quiera o no.
21. Mi vida tiene sentido.
22. No insisto en cosas en las que no puedo hacer nada al respecto.
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.

24. Generalmente tengo energía para hacer lo que tengo que hacer.

25. Me siento cómodo/a si hay gente a la que no le agrado.

mail de contacto: analialaje@gmail.com

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'A' followed by 'N', 'O', 'E', 'M', 'Í', 'L', 'A', 'J', 'E' in a cursive script.

Analía Noemí Laje

leg: 32818