Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° Especial 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

Tutores de resiliencia no humanos: Cuentos, historias, filmes como motivadores para salir de la crisis

Non-human resilience tutors: Stories, stories, films as motivators to get out of the crisis

Recepción del artículo: 18-09-2022 | Aceptación del artículo: 22-12-2022

Marcelo R. Ceberio
marcelorceberio@gmail.com

Universidad de Flores. Escuela Sistémica argentina. Laboratorio de investigación en Neurociencias y ciencias sociales (LINCS).

Para referenciar este artículo:

Ceberio, M. R. (2023). Tutores de resiliencia no humanos: Cuentos, historias, filmes como motivadores para salir de la crisis. *Revista ConCiencia EPG*, 8(Especial), 118-136. https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

Resumen

La resiliencia es un estado importante y vital en relación a la superación de situaciones de alto impacto emocional. Consiste en las capacidades de las personas para afrontar las crisis, resistirlas y aprender de esas situaciones. Es decir, tomar esos resultados y transformarlos en herramientas para aplicarlas en otras situaciones, en un efecto bola de nieve para mejor: a mayor resiliencia, más actitud resiliente. Pero no solamente son los recursos personales, sino también son relevantes los del contexto: personas, novelas, frases, historias, etc. son elementos motivadores que apoyan y sostienen en la resolución del momento trágico. Conscienciar los recursos personales y apelar a tutores de resiliencia que nos ayuden a crecer, es una excelente fórmula para lograr salir adelante. En este artículo se definirá y asociarán conceptos como resiliencia, la teoría del apego, tutores de resiliencia y el análisis de porque las historias, cuentos y películas, operan como tutores de resiliencia, es decir "tutores no humanos".

Palabras Clave: Resiliencia, apego, tutores de resiliencia, historias, cuentos.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

Abstract

Resilience is an important and vital state in relation to overcoming situations of high emotional impact. It consists of the capacities of people to face crises, resist them and learn from those situations. That is, take those results and transform them into tools to apply them in other situations, in a snowball effect for the better: the greater the resilience, the more resilient attitude. But not only are personal resources, but those of the context are relevant: people, novels, phrases, stories, etc. they are motivating elements that support and sustain the resolution of the tragic moment. Being aware of personal resources and appealing to resilience tutors to help us grow seems like a good formula to get ahead. In this article, concepts such as resilience, attachment theory, resilience tutors and the analysis of why stories, tales and movies operate as resilience tutors, that is, "non-human tutors", will be defined and associated.

Key Words: Resilience, attachment, resilience tutors, stories, stories.

Introducción

El junco que se dobla, pero siempre sigue en pie

La resiliencia es un concepto que se halla en boca de todos en el arco de los últimos 15 años. Nos ha permitido entender que buscar los recursos personales y el potencial que poseemos deben utilizarse para lograr salir adelante en situaciones difíciles y críticas. Por tal razón, abre nuevas posibilidades de mirada hacia viejos problemas y eso a una solución alternativa a las antiguas posiciones derrotistas que se tenía cerca de las situaciones crisis. Desde que muchos de los problemas que el ser humano ha ingresado en la categoría de *trauma psicológico*, el concepto de resiliencia es primordial en pos de encontrar estrategias para poder resolverlo y poder vivir una vida más feliz. Se considera trauma a los eventos peligrosos y repentinos que abruman los recursos psicológicos, físicos y económicos de las personas y las comunidades (Figley, 1985). En general, son infrecuentes, dependen de los contextos, son de gran intensidad emocional, imprevisibles y pueden ser agudos a crónicos (Gaborit, 2010; Lira, 2010).

Rodriguez Piaggio (2009) señala que la Segunda Guerra Mundial generó una verdadera revolución cultural en la observación de los niños. Ya Ana Freud había notado que ciertos niños muy perturbados que recogió en la guardería de Hampstead, se convirtieron en adultos equilibrados (Carvajal Herrera, 2021); de la misma manera, Françoise Dolto (2006), la célebre psicoanalista de niños, confirmó que hay seres humanos a quienes el destino, o accidentes graves en el curso de la infancia, privaron de la presencia de ambos progenitores. Sin embargo, el desarrollo evolutivo ha sido tan estable y funcional como el de aquellos niños que tuvieron una vida sin altibajos.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

De manera sencilla podemos definir a la resiliencia como la capacidad de los seres humanos para sobrevivir frente a las situaciones adversas (Seligman et al, 2006; Ceberio, 2013a). En situaciones que pueden vulnerar la integridad física o psicológica, un resiliente le confronta sus capacidades en pos de adaptarse, lograr superarlas y sobrevivir. Es la capacidad para desarrollarse y evolucionar positivamente a pesar de los episodios traumáticos que se pudieron haber transitado (Cyrulnik, 2008). Una situación traumática encierra numerosos golpes bajos emocionales que no son fáciles de elaborar, pero a estas huellas catastróficas, un resiliente le confronta sus recursos internos y su capacidad de afrontamiento.

La palabra resiliencia proviene del latín *resilio* que, a su vez, está conformado por el prefijo re (volver) y silio (saltar). Es decir, *volver de un salto.* Un material resiliente es aquel que, ante un esfuerzo extremo, vuelve a su posición anterior. La palabra *Resiliency* deriva de la física y de la química, y significa elasticidad o soltura de reacción. Es un término que se toma de la resistencia de los materiales que se doblan sin romperse para recuperar la situación o forma original (Condori & Martínez, 2019; Martínez & Vazquez, 2006). Cuando este término se trasladó a las ciencias sociales se definió como la capacidad para triunfar, para vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar de la adversidad de las experiencias de vida (Mateu et al, 2009).

Resiliencia se diferencia de "Resistencia", términos similares en estructura, pero diferentes en lo que refiere a lo conceptual. La palabra resiliencia tiene que ver con la ingeniería: un material resiliente es aquel que, tras un esfuerzo extremo, vuelve a su posición anterior. El típico ejemplo del junco que se dobla, pero no se rompe. El término resistencia tiene una etimología del latín *resistere* que significa *mantenerse en pie*. Quien resiste, no se mueve, permanece. En cambio, el resiliente se moviliza para encontrar soluciones, pero sin alterar su estructura fundamental y regresando de inmediato a su estado anterior (Maturana, 2012), aunque no se pierde la identidad, la persona ya no es la misma, puesto que ha aprendido algo. Por ejemplo, en un duelo se puede resistir el dolor, la angustia, la persona querida que ya no está. Se resiste el sufrimiento y la falta, pero la actitud de capitalizar la situación como un aprendizaje de vida y salir fortalecido: eso es resiliencia. Ambos conceptos son compatibles. La resiliencia, entonces, incluye una dimensión de resistencia, es decir las personas protegen su integridad en circunstancias muy complejas donde aparecen frustraciones, miedos, problemas, como señala Vanistendael (2009).

Si bien la resiliencia es una suma de recursos personales, es un concepto absolutamente relacional (Quintero Velásquez, 2005; Villalobos Vergara & Assael Budnik, 2018) puesto que se pone en juego en la interacción con otros y en un contexto vulnerabilizador que exige poseer confianza en sí mismo para poder confrontarlo. Además, la resiliencia no se concibe como un atributo innato sino como una capacidad que puede ser aprendida (Quintero Velásquez, 2005) y como proceso de aprendizaje es absolutamente relacional.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

Si bien, todos poseemos capacidades y recursos, en ocasiones se logran poner en juego y en otras no y esto depende de múltiples factores. En principio, la situación, dependerá de la atribución de significado que se le otorgue en función de la gravedad con que se la categorice. Por otra parte, el contexto y el lugar donde sucede la experiencia crítica, los integrantes que están involucrados, y dentro de estas personas aquellas que fogonean la situación y entorpecen la solución u otras que apelan a los recursos positivos para resolverla; más allá de la emocionalidad o la forma de procesar la información, que pueden operar obstaculizando el salir adelante. Si una persona logra superar la situación dificultosa, sale fortalecida. Quiere decir, que la experiencia superada se traduce en valoración personal, fuerza, seguridad para enfrentar futuras situaciones (Ceberio, 2013a; Oriol-Bosch, 2012). La resiliencia es una gran fuente de retroalimentación. La Neurociencia afirma que los individuos más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, amortiguando las presiones, con lo cual, se incrementa el control frente a las experiencias y mayor capacidad para afrontar los hechos (Cyrulnik, 2008).

En las situaciones estresantes se pone en juego esa capacidad de resistencia y resiliencia (Galvao Coelho, 2015). Muchas situaciones en la vida de una persona tienen esas características de impacto traumático, por ejemplo: violaciones, abusos sexuales, violencia física y maltrato, la muerte inesperada de un ser querido, enfermedades terminales, el abandono afectivo, las separaciones, el fracaso, las catástrofes naturales, las guerras, las persecuciones políticas, pobrezas extremas, etc. (Ceberio, 2021)

La Resiliencia es definida como la capacidad de sobreponerse a los traumatismos psicológicos y heridas emocionales graves, como duelos, violaciones, guerras, violencia física y psíquica, torturas, entre otros, que no son ni más ni menos que los eventos que suceden en el mundo de hoy. Cyrulnik (2004) señala que al final de la vida, uno de cada dos adultos habrá vivido un traumatismo, una violencia que lo habrá empujado al borde de la muerte. Pero, reafirma el autor que, aunque alguien haya sido abandonado, martirizado, inválido o víctima de genocidio, es capaz de estructurar desde el comienzo de su vida, su resiliencia.

Como proceso de aprendizaje, también la psicoterapia podría entenderse como un espacio donde se enseña la resiliencia. Los terapeutas familiares y de pareja, prácticamente desde la progenie de la creación del modelo terapéutico, se han parapetado en los recursos de los pacientes y sus sistemas para lograr el cambio. Estos terapeutas hicieron un baluarte de la connotación positiva (Watzlawick et al, 1974) rescatando los elementos positivos de la situación categorizada como negativa y se han encargado de realzar las potencialidades de la persona y su capacidad de afrontamiento ante los hechos traumáticos. Siempre fueron muy insistentes en hacer ver a los consultantes sus recursos, más aún, podría titularse el espacio terapéutico como un “catalizador de la resiliencia”.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

Hay que reconocer que la categorización "Resiliencia", ha logrado sintetizar lo que antes se explicaba con numerosas palabras. Los resilientes al atravesar una situación problemática grave, deben aprender a vivirla y lograr cambiar a posteriori la versión de su relato creando una nueva realidad, como una situación dolorosa, pero de aprendizaje. Una situación que los enaltece y los insta a luchar por la vida. A tal reformulación se le agrega la connotación positiva acerca de sus recursos personales y los recursos del entorno cercano y del ecosistema en general que han colaborado afectivamente para revertir el proceso. Y todo lo vivido, no deja de ser una gran crisis que fue entendida como una gran oportunidad para dirigir el timón de la vida hacia otra dirección.

Amar y colaboradores (2013) en el campo de la psicología positiva señalan que esa capacidad de superación de las personas implica dos componentes: la resistencia frente a la destrucción y la capacidad para construir conductas vitales positivas. Describen cinco dimensiones de la resiliencia: la buena relación con sus amistades, una autoestima equilibrada, el desarrollo de sus competencias, buen sentido del humor (una actitud positiva) y entender lo trascendental de la superación de la adversidad.

Teoría del apego

Todos los seres humanos tienen una tendencia a buscar figuras, referentes afectivos a quien recurren en los momentos de crisis. Esta modalidad relacional fue aprendida los primeros meses de vida donde "se asigna" un primer cuidador, no solo para alimentarse sino para sentirse protegido, cuidado y poder enfrentar al mundo de una manera segura. El desarrollo conceptual de la teoría del apego fue desarrollado por John Bowlby (1969, 1973, 2014) en la década del 60. El planteo es que a lo largo de la vida este tipo de vínculo se observa en las relaciones afectivas, especialmente en las relaciones duraderas, incluidas las relaciones entre progenitores e hijos y entre parejas románticas. La valoración personal, la capacidad de controlar nuestras emociones y la calidad de nuestras relaciones se ven afectadas por el estilo de apego.

El núcleo duro de la teoría del apego consiste en entender que un ser humano desde su nacimiento necesita desarrollar una relación con al menos un cuidador principal con la finalidad que su desarrollo social y emocional se produzca con normalidad. Quiere decir que el establecimiento de este primer vínculo fundamenta la seguridad del niño, pero también signa la futura seguridad del adulto (Bowlby, 1988). Por lo tanto, demarca la dinámica de largo plazo de las relaciones entre los seres humanos. El apego no solo se desarrolla en los humanos sino también en otros mamíferos e intervienen diversas teorías que abarcan los campos de la psicología evolutiva y la etología (Lecannelier, 2006).

El saldo de huérfanos y de niños sin hogar, sumado al hambre y el desorden social que dejó la Segunda Guerra Mundial, llevaron a la Organización de las Naciones Unidas a solicitar a John Bowlby que escribiera un folleto sobre el tema, que

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

tituló "Privación materna". Ese fue el puntapié inicial para el posterior desarrollo de su teoría (Bowlby, 2014).

La teoría del apego es una teoría que se centra en la interacción entre, principalmente, madre e hijo, o cualquier mayor colocado en el lugar de protector. No solamente es la necesidad del bebé sino los adultos que se ubican en ese lugar, son adultos sensibles y receptivos a las relaciones sociales y permanecen como cuidadores consistentes por algunos meses durante el período de aproximadamente seis meses a dos años de edad.

La teoría propone que los niños se apegan instintivamente a quien cuida de ellos con el fin de sobrevivir, incluyendo el desarrollo físico, social y emocional. La meta biológica es la supervivencia y la meta psicológica es la seguridad. Los recién nacidos establecen enlaces afectivos con cualquier cuidador compatible que sea sensible y receptivo en interacciones sociales con ellos. En la teoría del apego, esto significa un conjunto de comportamientos que envuelven una activa interacción social con el recién nacido y reacciones inmediatas a las señales y abordajes (Bowlby 1969). Bowlby discrimina cuatro tipos de apego: seguro, inseguro-ambivalente, inseguro-evitativo y desorganizado/desorientado.

En el apego seguro, el niño se siente seguro porque sabe que el cuidador va a estar incondicionalmente protegiéndolo. Se siente querido valorado reconocido. En el apego ansioso-ambivalente, los cuidadores expresan el afecto de manera ambivalente, actitudes que generan angustia y ansiedad en el niño, quien no confía en sus protectores y tiene una sensación constante de inseguridad, que a veces puede o no puede ser cuidado. Los cuidadores en una relación de apego evitativo, no se ocupan de las necesidades emocionales del niño. Solamente se encargan de las necesidades básicas de alimentación, higiene, etc., pero la evitación consiste en la relación afectiva. En esta categoría, el menor crece en un ambiente hostil, con amenazas explícitas y agresividad, falta de respeto, maltrato físico y psicológico. Al ser una experiencia regular y frecuente sostenida en el tiempo genera un gran desequilibrio en los niños (Juarez et al 2019; Rodriguez, 2010; Delgado, 1995).

Tutores de resiliencia

El modelo del apego perdura toda la vida, siempre tenemos figuras de referencia afectiva a quien buscamos cuando estamos en situación de crisis, lo que Cyrulnik (2008) llama "tutores de resiliencia", aunque la diferencia radica en que no necesariamente la figura de apego debe ser una persona. Señala que los recursos internos se componen esencialmente del aprendizaje de un estilo afectivo que llama *apego seguro*, como señalamos anteriormente, que es la confianza en uno mismo y proviene del modo en que uno ha sido amado en los primeros meses de vida. El tutor de resiliencia puede ser un acontecimiento, un hecho, un lugar, una persona, pero en general, los tutores son adultos que se ofrecen como modelo afectivo que interaccionan ayudando a la persona en crisis (Cyrulnik, 2020a). Precisamente, esta conceptualización nos ayuda a entender por qué en nuestro mundo adulto reiteramos este patrón de

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

funcionamiento que hemos aprendido en los primeros momentos de nuestra vida.

El equipo de investigación en Neurociencias y ciencias sociales (LINCS, 2022) está investigando cuáles son los "tutores de resiliencia", es decir, los elementos y las personas a las cuales los seres humanos recurren en situaciones críticas. El objetivo de la investigación consiste en observar cómo esta modalidad tan primitiva prevalece en toda la vida. En la exploración se parte del planteo de una situación crítica hipotética y se le pregunta a la persona: ¿a quién recurre en este momento difícil?, o más generalizadamente: ¿en situaciones críticas: a quien le pide ayuda, consejo, orientación, guía?; Si no es persona, ¿hay algún film, cuento, novela, historia, frase, etc. que lo motive a superar la situación?

Todo resiliente además de contar con sus recursos internos y esta capacidad de desarrollarse y crecer a pesar de los episodios adversos, también cuenta con los recursos que se hallan en su entorno. Su familia, los grupos secundarios, sus amigos y su microsistema en general que deberán poseer sus propios recursos y ofrecerlos, por así decirlo, al resiliente (Belykh, 2017). Walsh (2004) plantea a la familia como una fuente potencial de resiliencia, como un recurso de suma importancia. Las interacciones familiares promueven la resiliencia mediante una sucesión de influencias indirectas que disminuyen los efectos directos del suceso estresante.

El tutor puede ser un acontecimiento, un hecho, un cuento, una frase, un lugar, pero en general, son personas adultas que se ofrecen como modelo identificatorio, un modelo afectivo, que interaccionan destacando las virtudes del resiliente (Rubio & Puig, 2015). Y lo más interesante de esta relación es que puede ser fortuita y ocasional y no necesariamente perdurar en el tiempo. Es decir, el tutor de resiliencia propone en la vida del resiliente un punto de quiebre entre su trauma y los recursos para superarlo (Cyrulnik 2020b). Una resiliencia exitosa, entonces, es el resultado de la sinergia entre los recursos internos del protagonista y los de su micro y macroecosistema.

En general son personas afectivamente cercanas u ocasionalmente cercanas, generan un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma. Para el herido son el punto de partida para intentar iniciar un nuevo camino. Quien padece de un sufrimiento, tiene la posibilidad de encontrar en su contexto afectivo y social, "guías para la resiliencia" con quienes pueda lograr sentirse querido incondicionalmente, crecer y sobreponerse Cyrulnik, 2020a). Pueden ser imaginarios o reales, padres, abuelos, tíos queridos, vecinos, profesores, novelas, frases, películas, o solamente una sonrisa o una palabra que proporcione confianza y constituya una muestra de amor que motive a resurgir.

Entre estos tutores puede haber *acompañantes fijos*, como sucede en algunos trastornos como los pánicos o las depresiones, que operan como tutores. Maridos y esposas, hermanos, amigos, son referentes que acompañan y proporcionan la seguridad que los protagonistas no poseen (Ceberio, 2014). A veces, en esas

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

duplas se rigidizan las funciones y el resiliente queda ultra dependiente de su acompañante, por lo tanto, el tutor es el que tiene la capacidad frente a un protagonista impotente y desvalorizado. Esos tutores deben estimular a la independencia y la autonomía y aprender a soltar, para que el protagonista pueda crecer y convertirse en resiliente.

También pueden ser novelas, cuentos, frases, películas que resultan motivadoras, que alientan a la resiliencia. Al resiliente le resulta inevitable identificarse, pues la base de estos argumentos parte de situaciones devastadoras, traumáticas, crianzas de padres ausentes, como tsunamis, asesinatos, robos con violencia, pobreza, soledad, muerte de padres o cónyuges y han resurgido viviendo una vida feliz (Ceberio, 2013b).

Podríamos imaginar la Resiliencia infantil, por ejemplo, como la obra de un tejedor que elabora un entramado, en el que mezcla la lana de las capacidades personales de los niños y las niñas, con la seda afectiva y social, resultado de las dinámicas familiares y comunitarias bien tratantes, todo esto tejido en un gran telar (Habijan, 2020). De esta dinámica conjunta nace una maravillosa capacidad infantil, como una actitud de hacer frente a la adversidad, por tanto, como un potencial de esperanzas, porque permite el refuerzo y la emergencia de recursos para enfrentar otras situaciones difíciles e incluso traumáticas. (Barudy y Dantagnan, 2005).

En el caso de los niños y niñas, el tejedor representa el *tutor de resiliencia*, alguien que puede ser una persona, un lugar, un acontecimiento, una obra de arte, todo aquello que pueda promover un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma. Que pueda aportar apoyo afectivo e instrumental, para encontrar nuevos significados a las circunstancias que dan origen al sufrimiento, disminuyendo el dolor, la culpabilidad y la vergüenza por lo ocurrido, poniendo en marcha el proceso de construcción de resiliencia (Cyrulnik y Anaut, 2016). Es decir, la reestructuración es una herramienta que permite resignificar la adversidad y el drama como una situación transitoria y específica. Al ayudar al niño a atribuir un significado diferente al sufrimiento, le posibilitará controlar el impacto de la situación traumática sobre su estructura psíquica

Historias, cuentos, filmes: tutores de resiliencia

Siempre nos movilizan las historias de las personas resilientes, aquellas que crecen y logran desarrollarse a pesar de las adversidades de su vida. Seres que crecieron en orfanatos y llegaron a ser notables empresarios, niños de la calle que son artistas famosos, huérfanos que son investigadores brillantes, niños que han vivido en la indigencia familiar y son deportistas exitosos. Valoramos su esfuerzo y que hayan logrado sobrevivir y valorarse, luego de sufrir las penurias y descalificaciones más acérrimas (Ceberio, 2013b).

Muchos son los relatos expresados a través de cuentos, historias y fábulas infantiles, que culminan en un final feliz. Estos desenlaces triunfales de las obras, se relacionan con el concretar imaginarios

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

populares deseosos de victorias y de éxitos, más que con cierres reales que sigan el correlato de los devaneos del cuento. La estructura de estas narraciones, se basa en una descripción del contexto donde se desarrollará la historia, los personajes y la situación (Anderson Imbert, 1992); luego se centra en el relato de la historia propiamente dicha y, por último, un desenlace que cierra y concluye (Klein, 2008, Ceberio, 2015).

En general, los contextos que se describen son caóticos para el protagonista. La situación es hostil y adversa para que éste pueda crecer y desarrollarse a pleno en su crecimiento. Entre los personajes, los hay que son villanos y maliciosos como brujas, madrastras malvadas, monstruos, hadas malas, viejos abusadores, lobos y zorros manipuladores, que se dedican a descalificar y torturar al personaje principal (Ceberio, 2013a). Mientras que unos pocos de la talla de príncipes, parejas solidarias, hadas buenas, animales nobles, se dedican a ejercer el rol de salvadores o tutores de resiliencia que rescatan al pobre protagonista de las fauces de los primeros.

Todos estos elementos, son los componentes de la historia que tiene visos de tragedia con final resiliente. El protagonista, que tiene que reunir características de nobleza, bondad y honestidad -hasta si se quiere de ingenuidad bienintencionada- deberá pasar por una serie de situaciones e interacciones donde primarán las desavenencias, desvalorizaciones, maltratos injustos rechazos y descalificaciones. Nuestro personaje, denodadamente luchará contra la adversidad para terminar triunfante, recibiendo justicieramente la valoración y el reconocimiento merecidos Ceberio, 2008).

La mayoría de los cuentos infantiles y las historietas de superhéroes concatenan argumentalmente estereotipos de belleza y fealdad con concepciones socioculturales de bondad y malicia respectivamente. Los lindos, además de lindos, son generosos, extremadamente buenos, humildes, socorrentes, dadivosos, desinteresados. Mientras que los malos son feos, torpes, doble intencionados, maléficos y egoístas que siempre esconden intereses para sí. En esta misma línea, musculosos de cuerpos apolíneos con peinados perfectos y narices respingadas, identifican a los grandes superhéroes, como también muchos rubios altos de cuerpos esmirriados, de larga cabellera y ojos celestes son príncipes prestos al rescate de princesas cautivas de malhechores y a la lucha en infelices campos de batalla (Ceberio, 2013a). Pocas son las mujeres en rol de heroínas, pocas –cabe hipotetizar- por la vertiente patriarcal de la sociedad occidental, además de que atributos como la fuerza física y los músculos son propiedades per se que se identifican a la figura masculina. Estas pocas supermujeres son delineadas con cuerpos perfectos, bustos erectos y caderas armónicas, propietarias de seducciones descomunales, inteligentes y estratégicas, y presencia firme y decisiva (Ceberio, 2013a).

Todos los estereotipos físicos reúnen características europeas y americanas, tal cliché observa la matriz de su autoría. Muchos superhéroes son *made in USA*, mientras que los cuentos infantiles tradicionales fueron creados en su mayoría

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

por autores europeos. Entre otras características -principalmente en los superhéroes- se proyectan ideales que asocian fuerza descomunal, o alguna virtud superlativa como algún recurso mágico: gran velocidad, posibilidad de volar, telepatía, ingenio, rapidez, tácticas geniales, inteligencia. La ecuación entre fuerza física, inteligencia y belleza conforman la tríada infalible (Ceberio, 2013b).

Los cuentos infantiles se focalizan en una lucha entre el bien y el mal, lucha de la que saldrá victorioso el bien, encarnado en el protagonista. O sea, si se desea contar o escribir cuentos para niños, todas estas particularidades descriptas hacen a la fórmula para lograr elaborar historias infantiles tradicionales y aseguran un mínimo de resultados exitosos (Paz & Edy, 2005). Es una base, una especie de guion paso a paso para construir una historia, de la que solo variará el contenido.

Principalmente, lo que tienen en común la mayoría de los cuentos, es la desvalorización que sufre el personaje central. Desvalorización que parece sanearse mágicamente a través de la experiencia. Pero, para los seres humanos reales, la baja autoestima es un estigma duro y resistente de corroer, el impacto del trauma, del momento doloroso persiste, pero puede reelaborarse paulatinamente. La experiencia humana muestra que la mayoría de los desvalorizados buscan afanosamente el valor personal en el afuera. Trabajan mucho para ser queridos y, volviéndose dependientes del entorno, nunca llegan a abastecer esa carencia de calificación interior (Ceberio, 2013a).

Si analizamos estas historias, bajo una óptica muy realista, de seguro que el desenlace podría ser muy diferente. Tal vez, más que el desenlace, las consecuencias que dejaron las desvalorizaciones y conflictos tempranos no parecen construir una segunda parte de las historias de color rosa. Es decir, el sedimento de los impactos traumáticos y desvalorizaciones sufridas, entorpece el normal crecimiento y mina la autoestima saludable. A este panorama, se le deben sumar los intentos infructuosos de búsqueda de valoración que acrecientan el malestar. Esto no quiere decir que el proceso sea irreversible. Encauzando el trabajo personal sobre la propia valoración, redireccionando los intentos fallidos por valorizarse dejando de focalizar en el afuera lo que se debe encontrar en el adentro, y buscando en el espacio de la psicoterapia, reflexiones y estrategias de acción que lleven al encuentro de los recursos interiores, es factible revertir la desvalorización e incrementar la autoestima.

Los resilientes, de alguna manera, han modificado su desvalorización. Apelan a sus recursos personales. Encuentran dentro de sí sus valores, su fuerza, su espíritu de lucha. Pareciera que tienen la habilidad natural de aprender que ellos y solamente ellos pueden generar las oportunidades para el cambio y el crecimiento. Saben que cuentan con ellos mismos y operan contra una realidad que se le muestra adversa y sanguinaria (Cyrulnik, 2020a). La gente se proyecta en estos personajes de los *comics* y de los cuentos, en sus ansias de poder y superación (Ceberio, 2013b). Ve reflejado en ellos lo que

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

desearían ser, obteniendo reconocimiento y valoración.

Tanto en los comics o películas de superhéroes, los procesos de identificación por sobre las historias, hacen que se sufra con el sufrimiento de los protagonistas, que en pleno combate son apaleados, golpeados y siempre están al borde de la derrota. O, en el caso de accidentes o catástrofes, siempre el salvamento cae en la posibilidad del fracaso. Aunque internamente se sabe que los ídolos terminarán triunfando. La adrenalina y la tensión de que no llegaran a la meta cuando parecía que todo era apocalíptico; o cuando se imaginaba que el mundo iba a destruirse y que no había forma ninguna de que la situación se revirtiera, en ese preciso instante, aparecía triunfante el ídolo cambiando el panorama, no sólo de la situación, sino también de la ansiedad que generaba el cuento. Antes de rescatar al niño de las llamas, el edificio debía estar a punto del derrumbe y el chico quedaba atrapado en un lugar imposible de ser rescatado, en el piso más alto, en la habitación última, y los bomberos ya se hallaban resignados e impotentes y lloraban porque ya lo daban por muerto. Los villanos tenían que tener atrapado como rehén a un grupo de empleados del banco y poseer armas indestructibles de alta tecnología. Uno de los rehenes debía estar sangrando a punto de morirse. Una mujer del mismo grupo, embarazada, debía sentir contracciones y adelantarse su parto. El puente se debía estar cayendo y los automovilistas tenían que estar atrapados en la mitad del recorrido y las moles de cemento, caer como lluvia sobre los autos, mientras un bebé lloraba puesto que un escombro había obturado la salida de su auto. Y entonces allí, a riesgo de perder la vida, en el último aliento, el protagonista logra revertir la situación desfavorable, resurgiendo triunfante de entre los delincuentes, de las llamas, de los escombros. El superhéroe fue médico, policía, partero, pediatra, ingeniero, fue cada uno y todos (Ceberio, 2013b).

Por ejemplo, en la película “La Vida es Bella”, se puede observar como un drama puede ser transformado para poder vivirlo de una manera diferente y cómo, lo que calma o perturba a un niño, es la forma en que las figuras de apego simbolizan los eventos traumáticos al expresar sus emociones. Otro ejemplo de resignificar situaciones de profundo sufrimiento es el aportado por Frankl (2004), en su obra “El hombre en busca del sentido”, donde explica que al darle un sentido al sufrimiento y cambiar la atribución que la mente da a una determinada circunstancia, es posible influir en el comportamiento y utilizar recursos para superar dicha situación. Además de la resistencia, la resiliencia incluye “una dimensión de construcción o de deconstrucción de la vida”. Por ejemplo, Anna Frank afronta su situación y logra transformarla en un aprendizaje; continua con sus estudios, organiza proyectos para cuando finalice la guerra y se proyecta como periodista. Es una historia de vida absolutamente digna e inspiradora (Vanistendael et al, 2009, 2015). En el film “Rescatando al soldado Ryan”, se plantea la búsqueda del soldado al que se le murieron sus hermanos. El grupo rescatista fue liderado por un capitán que termina muriéndose y le pide al soldado que lleve una vida digna, que haga

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

meritorio el hecho de que muchos de ese grupo perdieron la vida para encontrarlo.

Como en todo cuento, existen tres mecanismos cognitivos básicos que se ponen en juego en el acto de lectura: la identificación, la proyección y el desplazamiento. En la identificación, cada lector se identificará con cada personaje de acuerdo a las particularidades del mismo (Ceberio, 2015). Las características del personaje resaltan a los ojos del lector de acuerdo a sus esquemas cognitivos, sus creencias, sus deseos, su historia, sus valores. En este sentido, el lector es el que construye al personaje, proyectando en este todo su universo personal e identificándose con los aspectos que él mismo proyecta.

Al mismo momento, desplaza en la escena toda su situación personal, por lo tanto, se identifica con el personaje, porque se proyecta en él y se desplaza en todo el argumento. Entonces el lector no es un mero observador de la situación, sino que es una persona sumamente activa en la lectura (Haley, 1980; Rozen, 1982). Proyección, identificación y proyección, de manera recursiva y circular, se retroalimentan: una hace alianza con la otra, la explica y la potencia (Ceberio, 2015). Entonces, cuando leemos no somos meros espectadores, sino que somos verdaderos constructores de las historias, por tales razones operan también como tutores de resiliencia, puesto que alientan a poder resurgir en situaciones difíciles. Constituyen una estocada motivadora al crecimiento.

Conclusión: el aprendizaje de la resiliencia

La postura ante la vida y los propios tropiezos determinan la capacidad para afrontarlos. En el baúl de habilidades se encuentra la actitud de no rendirse y luchar para que el pasado no condene al futuro. La propia capacidad de transformación forma parte de las enseñanzas dejadas por Frankl (2004) sobre la resiliencia. Tal como él explica no son las circunstancias las que nos determinan, sino nuestros pensamientos y nuestras decisiones. La Resiliencia humana no se limita a resistir, permite la reconstrucción, es un camino de crecimiento, en función de cada persona y de su contexto. Es un proceso complejo que da como resultado un equilibrio entre factores protectores, factores de riesgo y la personalidad (Habijan, 2020).

Si bien hay personas que tienen una tendencia natural a confrontar las situaciones difíciles y oponerle las propias capacidades, o sea, una actitud resiliente, la resiliencia se aprende (Kalbermatter, 2006). La resiliencia no puede ser pensada como un atributo con el que los seres humanos nacen, sino que está en desarrollo continuo y en permanente interacción entre la persona y su contexto. En absoluto debe dejarse a la biología este término. En contraposición al determinismo biológico, la resiliencia promueve la esperanza de que lo esencial no es lo constitucional ni lo ambiental, sino una interacción activa entre ambos.

La toma de consciencia de nuestros valores personales y de nuestras posibilidades, ser autoconscientes de lo que

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

podemos y lo que no estamos capacitados, es una forma de ejercitar la resiliencia. Es la noción de empoderamiento. Tampoco es una herramienta que adquirimos en forma absoluta y eterna, más bien es el resultado de un proceso que se cuece en la experiencia, con variaciones en función de la naturaleza del trauma, del conflicto, de la situación crítica, el contexto en el que ocurre y la etapa del ciclo vital que se atraviesa (Piaggio, 2009).

También el espacio de la psicoterapia, es un lugar de aprendizaje resiliente, como tantas relaciones humanas. La actitud resiliente es la tendencia comportamental de ciertas personas frente a situaciones adversas. Como señala Cyrulnik (2007), "La resiliencia implica que en nuestro desarrollo como individuos y en sociedad, se conjuguen las decisiones valientes que tomamos cada día, el placer de intercambiar con otras personas, el compartir el afecto, la pasión que pongamos en lo que hagamos, las ganas de aprender, las iniciativas, la actitud positiva sobre las cosas o situaciones de vida, […] en definitiva, va a hacer que la cinta transportadora cambie el sentido de la marcha. Gracias a los logros de nuestra voluntad, en nuestro cerebro se producirán reacciones químicas que aumentarán nuestra sensación de placer y bienestar y amplificarán nuestra sensación de felicidad".

En relación a la capacidad de resiliencia, son tan determinantes los recursos personales como los recursos procedentes del entorno. Los recursos personales son aquellas herramientas que traemos con nosotros mismos y son los que se desarrollan en la interacción con otros y con las dificultades a afrontar. Por supuesto que el entorno (contexto) es sumamente importante, motivador y es estimulante a potenciar los recursos personales resilientes. Ambos son relevantes porque se interinfluencian para potenciarse u obturarse. *Yo soy yo porque vos sos vos*, o sea, nuestra identidad se elabora en la interacción (Ceberio & Watzlawick, 1998): *somos es la interacción*, con lo cual, contexto, acciones, situación, recursos personales, biología, significados atribuidos, es un todo que hace a un resiliente.

En psicoterapia se aprende, preventivamente, no solo al ejercicio de la resiliencia y al empoderamiento del paciente, sino a establecer un radio social en el que se retroalimente de afecto y siente las bases de un intercambio relacional que amortigüe las futuras crisis y ayude a transitarlas junto con el entorno afectivo. Somos seres relacionales, entonces, en las situaciones críticas no solamente estamos nosotros con nosotros mismos, sino con la gente que amamos. Juntos y mancomunados, está la clave de nuestra vida y nuestro crecimiento personal.

El afecto es fundamental en la resiliencia, por supuesto no solo al resiliente, sino es vital a la vida misma (Linares 1996). Como señalamos, en la naturaleza hay cuatro elementos consabidos: aire, fuego, tierra y agua, pero en el territorio humano se suma un quinto: el amor. El amor, en el caso del resiliente, es un motor impulsor de acciones que reviertan la catástrofe. Somos seres relacionales, necesitamos de los otros para

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

nuestra supervivencia. La importancia de vivir feliz radica en las relaciones afectivas. Está comprobado que las personas más felices y sanas mentalmente son las que estrechan vínculos con sus familias y amigos (Waldinger, 2015). También la capacidad de colocarse en el lugar del otro, empatizar, entenderlo reduce los conflictos y ayuda a vivir una vida menos tortuosa.

Un vínculo de apego seguro puede favorecer a la resiliencia. El apego seguro permite sentirse protegido y afectivamente seguro en esa lucha por la supervivencia. El apego no solo compete al mundo de las emociones sino es un concepto netamente interaccional, y como tal, el apego seguro nos marca y fortalece para toda la vida. De hecho, personas inseguras, o con problemas de relación, adicciones (Momeñe et al, 2021; Rocha Narvaez, 2019) y dependencia emocional, o en muchos casos que llevan acciones marginales, no han tenido en los primeros años de vida ese respaldo de amor que es una fuente de seguridad y autoestima.

Pero ese estilo interaccional, que es biológico y emocional, no solo queda reducido a los primeros años, sino que se aprende y puede sistematizarse para toda la vida. Si la persona ha tenido un apego seguro, puede haber fortalecido sus capacidades de superación, se ha munido de recursos auténticos, ese es el verdadero resultado del apego: fortalecer al protegido para que pueda ser autónomo en pos de enfrentar las dificultades de la vida, pero también tener la habilidad de ser *rescatado* por personas en su mundo adulto para que lo ayuden o apoyen en la superación de situaciones conflictivas. A la vez, que pueda tener la fortaleza para poder él o ella misma ofrecerse como figura de apego o tutor de resiliencia.

Otro factor que se une a la resiliencia es la autoestima: son conceptos que van unidos. Una persona cuya valoración personal esta equilibrada, se halla fortalecida y con recursos suficientes para afrontar situaciones problemáticas y no solo es por propias capacidades sino también porque sabe pedir ayuda, rodearse de gente positiva y afectiva que opere como guía: esto implica que la autoestima sumada al apoyo social da como resultado la resiliencia (Leiva et al, 2013). Estas capacidades, de las que muchas veces no somos conscientes, dependen en cierta manera de nuestra valoración personal. Definir a la autoestima como la autoconsciencia (Goleman, 2014) de reconocer tanto mis recursos como mis debilidades y reconocerme vulnerable, también me hace más fuerte. La ecuación entre autoestima y resiliencia es la fórmula de afrontamiento de las situaciones traumáticas o conflictivas.

Los sentimientos de desvalorización e inseguridad, tienen un impacto sobre la resiliencia (Ceberio, 2013a). Un desvalorizado es inseguro y su propia inseguridad lo lleva a desvalorizarse y así en un circuito sin fin. Este circuito le impide concienciar sus recursos para afrontar situaciones difíciles. Seguramente que las superará, pero sin conciencia y atribuirá el éxito a la suerte.

Cabe preguntarse: hay personas que llevan una historia de vida de situaciones estresantes, traumáticas y de mucho

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

sufrimiento, pero de algún modo, les caracteriza esa fuerza y esa capacidad de superación, es decir, son resilientes. Resulta difícil señalar un porque unívoco con respecto a esta categoría de personas. Y no deja de ser una incógnita. Seres humanos que han sobrevivido a guerras, campos de concentración, abusos intrafamiliares, hambrunas, pobrezas y cualquier otra situación que vulnerabiliza, poseen esa capacidad natural de supervivencia y de saberse rodear de un entorno afectivamente motivador. Sin embargo, otras con ninguna de esas dificultades, sucumben y son fagocitados por cualquier situación del contexto.

La resiliencia, es una conjunción sinérgica de capacidades biológicas en las que intervienen neurotransmisores como la serotonina, dopamina, endorfinas, un hipocampo que como centro de aprendizaje, contenga información disponible ad hoc, un buen desarrollo de neuronas espejo que favorecen la empatía (Rizolatti, 2005), inteligencia emocional, tal como señala Goleman (2004) acerca de los cinco componentes de la inteligencia emocional: motivación, autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales), elementos creativos (Hemisferio derecho) para ver el lado positivo de las situaciones, creatividad para inventar salidas de la catástrofe, capacidad empática para generar vínculos sanos y nutritivos relacionalmente (Ceberio, 2019b).

Un resiliente tiene una actitud cognitiva y emocional que estructura en secuencia en cascada de pensamientos positivos que anulan a los pensamientos automáticos negativos, tan traumáticos y virulentos para nuestras emociones. También en el proceso evolutivo, hay adultos resilientes que generaron un parámetro identificatorio que provocó un futuro resiliente. Padres o madres con vidas duras y superadores de situaciones dolorosas han generado en sus hijos, con tales actitudes resilientes, el estímulo y la motivación en ellos para formarlos de recursos para afrontar situaciones. Además de los mensajes y las enseñanzas explícitas.

Mas allá de una actitud resiliente o al menos una tendencia a la capacidad de sobrevivir, la resiliencia se puede estimular y crear. Las situaciones críticas de vida son situaciones de aprendizaje de resiliencia, además, la habilidad para generar redes sociales de apoyo que, como figuras de apego y tutores alientan e impulsan al crecimiento.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

Referencias

Amar, J. A., González, M. M., & Utria, L. U. (2013). Nuevo abordaje de la salud considerando la resiliencia. *Salud Uninorte*, *29*(1), 124-134. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522013000100014&lng=en&nrm=iso

Anderson-Imbert, E. (1992). *Teoría y técnica del cuento*. Ariel.

Bowlby, J. (1969). *Attachment. Attachment and Loss*. Vol. I. Hogarth.

Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos.* Morata

Bowlby, J. (1973). *Attachment and /oss: Vol. 2. Separation.* Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego.* Paidós.

Belykh, A. (2017). Resiliencia e inteligencia emocional: líneas de investigación convergentes para empoderar al estudiante. http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2005.pdf.

Carvajal-Herrera, C. (2021). Estilos educativos y resiliencia en Educación Infantil. Universidad de la Laguna. http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24339

Ceberio, R. M. (2019b). Entrevista a Marcelo Ceberio sobre el poder de la resiliencia. *La mente es maravillosa.* https://lamenteesmaravillosa.com/ entrevista-a-marcelo-ceberio-sobre-el-poder-resiliencia/

Ceberio, M. R. (2015). *Te cuento un cuento.* Herder.

Ceberio, M. R. & Watzlawick, P. (1998). *La construcción del universo.* Herder.

Ceberio, M. R. (2008). Resiliencia: También los superhéroes buscan reconocimiento. *Ciencias Psicológicas*, *2*(1), 65-75. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545421007

Ceberio, M. R. (2013). *Cenicientas y patitos feos. De la desvalorización a la buena autoestima*. Herder.

Ceberio, M. R. (2014). Los juegos del miedo. Hacia un modelo integrador en el tratamiento de los trastornos de pánico. En Medina, R. (Eds.). *Pensamiento sistémico*. Ed. UDG

Ceberio, M. R. (2021). Contexto y vulnerabilidad en la crisis del covid-19: emociones y situaciones del durante e interrogantes acerca del después. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, *19*(1), 90-126. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612021000100004&lng=es&nrm=iso

Condori, K. O. V., & Martínez, R. A. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

con la vida en estudiantes universitarios. *Educación Médica Superior*, *33*(3), e1845. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S08642141201900030007&lng=es&nrm=iso

Cyrulnik, B. (2020a). *El murmullo de los fantasmas: volver a la vida después de un trauma*. Gedisa.

Cyrulnik, B. (2020b). *El amor que nos cura*. Gedisa.

Cyrulnik, B. (Ed.) (2008). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.

Delgado, A. O. (1995). Estado actual de la teoría del apego. *Apuntes de Psicología*, (45), 21-40. https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/1187

Dolto, F. (2006). *Infancias* (Vol. 11). Libros del zorzal.

Gaborit, M. (2010). Desastres y trauma psicológico. *Pensamiento psicológico*, *2*(7). https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80120703

Figley, C. R. (1985). *Trauma and its wake: Traumatic stress theory, research and intervention*. Brunner/Mazel.

Frankl, V. (2004). El hombre en busca de sentido. *El hombre en busca de sentido*. Herder.

Galvão-Coelho, N. L., Silva, H. P. A., & Sousa, M. B. C. D. (2015). Resposta ao estresse: II. Resiliência e vulnerabilidade. *Estudos de Psicologia (Natal)*, *20*, 72-81. https://doi.org/10.5935/1678-4669.20150009

Goleman, D. (2014). *Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional*. B de books.

Goleman, D. (2004). ¿Qué hace a un líder? *Harvard Business Review*, *82*(1), 82-91.

González-Ospina, L. M., & Paredes-Núñez, L. S. (2017). Apego y resiliencia. *CienciAméRica*, *6*(3), 102-105. http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/102

Haley, J. (197). Uncommon Therapy: The psychiatric techniques of Milton Erickson. M D. Norton. Versión cast. (1980). *Terapia no convencional: Las técnicas psiquiátricas de Milton Erickson*. Amorrortu.

Juárez, Á. A. B., de León Aburto, S. G., Téllez, F. R., & López, E. I. R. (2019). La separación y su relación con los tipos de apego. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, *5*(9), 13-21. https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/103

Kalbermatter, M. C. (2006). *Resiliente. Se nace, se hace, se rehace*. Brujas.

Klein, I. (2008). *La ficción de la memoria: la narración de historias de vida*. Prometeo Libros Editorial.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

Lecannelier, F. (2006). *Apego e intersubjetividad.* LOM Ed.

Leiva, L., Pineda, M., & Encina, Y. (2013). Autoestima y apoyo social como predictores de la resiliencia en un grupo de adolescentes en vulnerabilidad social. *Revista de Psicología*, *22*(2), 111. https://doi.org/10.5354/0719-0581.2013.30859

Linares, J. (1996). *Identidad y narrativa*. Paidós.

Lira, E. (2010). Trauma, duelo, reparación y memoria. *Revista de estudios sociales*, (36), 14-28. https://doi.org/10.7440/res36.2010.02

Maturana, J. V. (2012). A propósito de la resistencia como propuesta teórica del estudio histórico. *Tiempo y espacio*, (28), 7-22. https://revistas.ubiobio.cl/index.php/TYE/article/view/1791

Martínez, I. & Vásquez, A. (2006). *La resiliencia. La resiliencia invisible. Infancia, inclusión social y tutores de vida*. Gedisa.

Mateu Pérez, R., García Renedo, M., Gil Beltrán, J. M., & Caballer Miedes, A. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador.

Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología/ Annals of Psychology*, *37*(1), 121-132. https://doi.org/10.6018/analesps.404671

Oriol-Bosch, A. (2012). Resiliencia. *Educación médica, 15*(2), 77-78. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-18132012000200004&lng=es&nrm=iso

Piaggio, A. M. R. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, *26*(80), 291-302. Versión cast. *La construcción de lo real en el niño*. Crítica. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&nrm=iso

Quintero Velásquez, A. M. (2005). Resiliencia: Contexto no clínico para trabajo social. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, *3*(1), 73-94. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2005000100004&lng=en&nrm=iso

Rizzolatti, G. (2005). The mirror neuron system and its function in humans. *Anatomy and embryology*, *210*(5), 419-421. https://doi.org/10.1007/s00429-005-0039-z

Rocha Narváez, B. L., Umbarila Castiblanco, J., Meza Valencia, M., & Riveros, F. A. (2019). Estilos de apego parental y

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Revista ConCiencia EPG–Vol. 8– N° 1 Enero – Junio 2023
ISSN digital: 2517-9896 ISSN impreso: 2517-9896
https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-8

dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: perspectivas en psicología*, *15*(2), 285-299. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982019000200009&lng=en&nrm=iso

Rodríguez, A. G. (2010). El apego. Más allá de un concepto inspirador. *Revista de la Asociación Española de neuropsiquiatría*, *30*(108), 581-595. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019471003

Rosen, Sidney. (1982). My voice will go with you. The teaching Tales of Milton H. Erickson. W. W. Norton & Co. New York-London. Versión cast. (1991). *Mi voz irá contigo. Los cuentos didácticos de Milton H*. Erickson. Paidós.

Paz, C. E. S., & Edy, C. (2005). El cuento infantil: una experiencia de lenguaje integral. *Revista electrónica de la red de investigación educativa*, *1*(2).

Piaggio, A. M. R. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, *26*(80), 291-302.

Puig, G., & Rubio, J. L. (2015). *Tutores de resiliencia: Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo*. Gedisa.

Seligman, M., Rashid T., & Parks A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-788. http://www.ppc.sas.upenn.edu/positivepsychotherapyarticle

Vanistendael, S. (2005). La resiliencia: desde una inspiración hacia cambios prácticos. En *2º Congreso internacional de los trastornos del comportamiento en niños y adolescentes*. http://www.obelen.es/upload/262D.pdf

Vanistendael S., Vilar, J., y Pont, E. (2009). Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación Social*, 43, 93-103. http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/viewFile/180644/369540

Villalobos Vergara, P., & Assael Budnik, J. (2018). Dimensiones individuales, relacionales e institucionales en la resiliencia de profesores principiantes egresados de una universidad pública. *Psicoperspectivas*, *17*(1), 144-154. http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue1-fulltext-1145

Waldinger, R. (2015). Conferencia TED *(TED), Dic.* https://www.youtube.com/watch?v=q-7zAkwAOYg

Watzlawick, P., Weakland, J., Fisch, R. (1974) *Change - principles of problem formation and problem resolution*. Norton.

Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)