

Estrategias de resiliencia en ambientes familiares y educativas durante la pandemia

Resilience strategies in educational and family environments during the pandemic

Recepción del artículo: 23-08-2022 | Aceptación del artículo: 03-01-2023

Resumen

Eugenia Rodríguez Ugalde 
Universidad Castro Carazo,
(Costa Rica)
erodriguezu@castrocarazo.ac.cr

Durante la pandemia, las personas han tenido que enfrentar diversas situaciones difíciles a las que tuvieron que adaptarse, sin estar preparadas para ello. El impacto que la pandemia ha tenido en la salud mental nos lleva a repensar cómo se puede preparar a la población para que desarrolle su capacidad resiliente, desde los ámbitos familiares y educativos. Se presenta una serie de estrategias de afrontamiento para la resiliencia que, de acuerdo con diversos estudios realizados, han sido muy eficaces. Entre ellas se citan las siguientes: el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, la aceptación, las prácticas espirituales, la resolución de problemas, los recuerdos positivos, el enfoque en la consecución de metas grupales o familiares, el fortalecimiento de los vínculos, el disfrute de lo estético, el sentido del humor, el enfoque en el sentido de vida y la construcción de las redes de apoyo.

Palabras Clave: Afrontamiento, resiliencia, educación, familia, pandemia.

Para referenciar este artículo:

Rodríguez-Ugalde, E. (2023). Estrategias de resiliencia en ambientes familiares y educativas durante la pandemia. Revista ConCiencia EPG, 8(Especial), 23-35.
<https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-2>

Abstract

During the pandemic, people have had to face various difficult situations to which they had to adapt, without being prepared for them. The impact that the pandemic has had on mental health leads us to rethink how the population can be prepared to develop its resilient capacity, from the family and educational fields. A series of coping strategies for resilience are presented that, according to various studies, have been very effective. These include the following: active coping, positive reinterpretation, acceptance, spiritual practices, problem solving, positive memories, focus on achieving group or family goals, strengthening bonds, enjoyment of the aesthetic, the sense of humor, the focus on the meaning of life and the construction of support networks.

Key Words: coping, resilience, education, family, pandemic.

Introducción

Cuando la persona se enfrenta a grandes cambios inesperados, su vida se ve impactada fuertemente en muchas áreas y debe adaptarse a las nuevas circunstancias que se le presentan. Es allí cuando su capacidad resiliente le permite enfrentarse a lo desconocido, de manera que pueda continuar con su vida y desarrollarse plenamente.

Durante varios meses, la humanidad se ha visto sometida a grandes cambios a partir del desarrollo de la pandemia del COVID-19, que impactó fuertemente a todo el mundo en diversos campos, tales como la salud, la economía, la educación, el empleo, el turismo y otros.

En el plano individual, cada persona ha vivido diversas circunstancias difíciles que ha tenido que sobrellevar ante una situación desconocida, tales como temores, incertidumbre, aislamiento, desempleo, cambio en la modalidad de aprendizaje o trabajo, utilización acelerada de la tecnología en todos los campos y otras más.

Lo cierto es que la pandemia ha tenido grandes efectos en la salud mental de la población mundial y justamente por eso es necesario que, cada país, cada organización, cada institución educativa y cada familia le preste atención a este tema.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha brindado datos que reflejan el efecto de la pandemia en la salud mental. En un estudio que publicaron en el 2020, se afirma que el 93% de los servicios esenciales de salud mental en 130 países se han visto afectados o paralizados a partir de esa fecha. Sin dudas, la pandemia provocó un gran incremento en los servicios y necesidades de la población en el campo de la salud mental.

El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo están generando o agravando trastornos de salud mental. Muchas personas han aumentado su consumo de alcohol o drogas y sufren crecientes problemas

de insomnio y ansiedad. Por otro lado, la misma COVID-19 puede traer consigo complicaciones neurológicas y mentales, como estados delirantes, agitación o accidentes cerebrovasculares. Las personas que padecen trastornos mentales, neurológicos o derivados del consumo de drogas también son más vulnerables a la infección del Co SARS-CoV-2 y podrían estar expuestos a un mayor riesgo de enfermedad grave e incluso de muerte (Organización Mundial de la Salud, 2020, p. 1).

Como se puede observar, a raíz de lo anteriormente expuesto, se hace fundamental que, desde los servicios de salud mental en cada país, las instituciones educativas, las familias y la población en general, se atiendan los temas relacionados con el bienestar de las personas, particularmente en tiempos de pandemia. Es por ello, que se considera indispensable promover en toda la población las diferentes estrategias de resiliencia para poder afrontar las crisis que se presentan

Resiliencia

Se entiende por resiliencia “a un proceso dinámico a través del cual se logra un crecimiento adaptativo después de afrontar de forma eficaz situaciones estresantes, desafíos y, sobre todo, tras superar las adversidades” (Connor & Davidson, 2003; Masten, 2018; Rutter, 2007, citados por Vizoso, 2019, p. 368). La resiliencia “es la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o

incluso ser transformado por ellas” (Grotberg, 1995, citada por Pérez, 2017, p. 194). Como se puede ver, la resiliencia está relacionada con el bienestar, la satisfacción, el optimismo y la salud de las personas y esta se refiere a la capacidad de los seres humanos para sobreponerse a las dificultades. También puede interpretarse como un proceso de cambio ante situaciones complejas de la vida.

La resiliencia se puede definir como “la aptitud de las personas que, tras haber sufrido graves conflictos (enfermedad, pérdidas traumáticas, situaciones familiares disfuncionales, etc.), eran capaces de mantener un equilibrio mental que les proporcionaba paz y tranquilidad” (Rocamora, 2008, citado por Carretero, 2019, p.11).

La resiliencia tiene un componente genético, pero puede ser mayormente aprendida. Particularmente, la familia y las personas cuidadoras son tutores de resiliencia de las personas en sus primeros años de vida. Al respecto, se menciona que:

las distintas definiciones de resiliencia enfatizan en características de los sujetos, tales como habilidad, adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, capacidad, competencia, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, temperamento especial y habilidades cognitivas, todas desplegadas frente a situaciones estresantes que les permiten superarlas. (Florez, López & Vílchez, 2020, p. 38).

Sin embargo, la resiliencia no solo depende de factores internos, sino que también hay factores coyunturales que están relacionados con el contexto y también factores sociales (familia, personas cercanas y grupos) que influyen en el desarrollo de esta. “La resiliencia hace alusión a la adaptación positiva del ser humano en condiciones de adversidad. Se refiere a un proceso dinámico de interacción recíproca entre la persona y el entorno, permitiendo la adaptación ante los cambios adversos” (Rodríguez, 2020, p. 5).

Otra definición hace énfasis en la importancia del bienestar y en la calidad de vida de la persona al utilizar la resiliencia para afrontar las crisis. De esta manera, los autores la definen como “la competencia que invita a aprovechar y potenciar los aspectos positivos con los que cuentan los seres humanos en su individualidad, pero también en su contexto, en la búsqueda de su propio desarrollo. Asimismo, permite que se genere un bienestar biopsicosocial al superar las adversidades, lo que consecuentemente crea calidad de vida” (Flórez, López & Vílchez, 2020, p. 38).

Una persona puede tener más desarrollada la resiliencia en algún área que en otra. Seguidamente, se explicarán las diferentes áreas relacionadas con el desarrollo de la resiliencia. Se hará un mayor énfasis en la resiliencia familiar y educativa, que son las de mayor interés en el presente artículo.

Resiliencia neuronal

Cyrułnik menciona que existe una resiliencia neuronal, que se refiere al

desarrollo neuronal desde la concepción y a todas las circunstancias que favorecen o afectan dicho desarrollo. Por ejemplo, si la madre sufre un trauma durante el embarazo por su historia personal, su familia, o cualquier otra circunstancia de su contexto social, el cerebro infantil queda marcado (Toussaint, Gauce & de Noose, 2013, citados por Cyrułnik & Anaut, 2016).

Si el cerebro se ve afectado por diversas situaciones, particularmente en los primeros meses de vida, a través de la plasticidad neuronal se puede recuperar, pero para ello se requieren las circunstancias que potencien la resiliencia neuronal. Lo ideal es que posterior al nacimiento se enriquezca el nicho sensorial del bebé para asegurar un óptimo desarrollo evolutivo de la persona en todas sus áreas.

Resiliencia afectiva

Con la realización de los diferentes estudios relacionados con el desarrollo de los vínculos afectivos en las personas (principalmente desde el aporte de Bowlby), se entendió que la causa de la no conformación de los vínculos afectivos está relacionada con lo que provoca malestar en la persona que ocupa la función materna, lo que le dificulta establecer una conexión afectiva con la criatura. Así, al tener un empobrecimiento del nicho afectivo, la nueva persona “no conecta las sinapsis de los lóbulos prefrontales, soportes neurológicos de la anticipación y de la inhibición de las amígdalas del rinencéfalo. De esta forma el niño adquiere una vulnerabilidad neuroemocional, que dificulta las relaciones y altera su

socialización” (Cyrułnik & Anaut, 2016, p. 14).

Como puede observarse, si existe una conexión afectiva se amplían las estructuras neuronales requeridas para el desarrollo humano, principalmente en el proceso de socialización. El apego favorece la memoria afectiva desde los primeros meses. Si no está presente el apego, la afectividad no se desarrolla de una manera óptima y esto sin duda afectará las relaciones humanas posteriormente.

Resiliencia psicológica

Luego de vivir un evento traumático o un estupor psíquico, es imprescindible que se le dé lugar a la resiliencia psicológica. Para ello, la persona tiene que volver a mentalizar, esto significa que debe elaborar el duelo, el dolor y los temores con respecto a lo que le ha ocurrido, ponerlo en imágenes mentales y palabras y poderlo expresar coherentemente ante otras personas, con el fin de encontrar el apoyo que requiere (Cyrułnik & Anaut, 2016).

Resiliencia familiar

La resiliencia familiar se refiere a capacidad para afrontar un trauma u obstáculo, a través de un proceso de adaptación de todos los miembros en unidad familiar, recuperando un funcionamiento tranquilizador como parte de la dinámica que experimenta el grupo, llevando la experiencia vivida a ser parte de la historia pasada y reorganizando un funcionamiento resiliente, que afronte positivamente las nuevas circunstancias (Borges & Silva, 2010).

Una persona va construyendo la resiliencia a lo largo de su vida si se desarrolla en un ambiente en el que tiene apegos seguros de sus figuras más cercanas. La primera fuente de resiliencia de una persona es su familia, que se convierte en una fuente socializadora, constructora y preservadora de la resiliencia. Así, la familia se convierte en tutora de la resiliencia para la persona en desarrollo. Existen múltiples estudios que asocian la esperanza y la resiliencia con la intervención familiar, de manera que este es el primer espacio en el que la persona puede ir desarrollando sus competencias resilientes (Cyrułnik & Anaut, 2018; Borges & Silva, 2010; Jaramillo, 2017).

Un apego seguro implica que la persona en desarrollo sienta que cuenta con figuras afectivas, que le permiten experimentar, aprender, construir, pero no son sobreprotectoras o lejanas. El apego seguro se da cuando el niño o la niña siente que hay una persona que le provee afecto, seguridad y confianza, a pesar de las dificultades que se presentan (Rocamora, 2008, citado por Carretero, 2019).

Si una persona del núcleo familiar sufre, la familia resiliente le ofrece “tutores emocionales” para que pueda salir adelante. Puede tratarse de familiares cercanos, docentes, profesionales en medicina y psicología y otras personas que puedan brindar el apoyo requerido (Cyrułnik & Anaut, 2016).

Algunas características que identifican a una familia resiliente son las siguientes: todas las personas son capaces de expresar sus sentimientos, colaboran en

las labores del hogar, se involucran en la búsqueda de soluciones, descubren lo positivo de lo que les está ocurriendo, se informan continuamente para la toma de decisiones, comparten un ambiente acogedor y cálido, atienden las necesidades y establecen relaciones de apoyo y amor entre todos los miembros de la familia (Jaramillo, 2017; Carretero, 2019).

Para que se dé la resiliencia familiar deben estar presentes algunos elementos esenciales, tales como: los recursos familiares adaptativos positivos, que se refieren a la capacidad familiar para adaptarse positivamente a las dificultades, al estrés y a las demandas del ambiente, la presencia de los padres y madres que tienen una carga de estrés compartida y se apoyan y respetan mutuamente, el apoyo social manifestado en ayudas externas al núcleo familiar a través de la comunidad, parientes y amistades (Reyes et al., 2021).

Resiliencia educativa

Si bien es cierto que la resiliencia se forma desde los primeros meses de vida a través de la convivencia con las personas significativas, todas las experiencias del ser humano pueden ayudar a la construcción de la misma.

La convivencia entre las personas en los diferentes contextos sociales, tales como la familia, el vecindario y la institución educativa pueden marcar de una manera positiva el desarrollo de estrategias resilientes.

Transversalizar la resiliencia en todos los niveles del sistema educativo

formal es una tarea indispensable de realizar, por las razones que citan Flórez, López & Vílchez (2020)

las problemáticas con las que están llegando los estudiantes al aula, como, por ejemplo, las desventajas socioeconómicas, la violencia intrafamiliar y social, el uso inadecuado de los medios tecnológicos, el consumo de sustancias psicoactivas, el manejo irresponsable de su sexualidad, la participación directa o indirecta en los conflictos armados, entre otras; están ocasionando en ellos intolerancia, desinterés por el estudio y poca preocupación por su futuro (p. 39).

Si la resiliencia se incorporara como un elemento esencial en la formación humana dentro del ámbito educativo, la persona podría acrecentar las habilidades para enfrentarse a los diferentes desafíos de la vida y a la vez desarrollaría la autonomía y los distintos valores sociales.

Los centros educativos tienen el reto de trascender la resiliencia vista desde el punto de vista meramente psicológico a una visión mucho más amplia que incluya lo social, a través de la cual las personas aprenden el respeto, el amor, la solidaridad, la colaboración y otros valores sociales y se apoyen mutuamente.

Cada persona aprendiente debe tomar conciencia de la importancia de su propio proceso de aprendizaje. Lopez (2010), citado por Flórez, López & Vílchez (2020) afirma que “recordar a los

educandos lo importantes que son para la sociedad, resulta ser una de las estrategias más útiles para promover la resiliencia en los contextos escolares” (p. 39). Los mismos autores mencionan que esto cobra mayor relevancia en la Educación Superior, porque las universidades deben convertirse en centros resilientes que potencien las áreas personales, sociales y cognitivas del estudiantado.

Sin lugar a dudas, cuando las personas discentes desarrollan la resiliencia muestran un mayor interés hacia sus procesos de aprendizaje y tienen un mayor éxito académico (Cyrulnik & Anaut, 2018; Morán-Astorga et al., 2019; Vizoso, 2019; Flórez, López & Vílchez, 2020).

Por otro lado, el sistema educativo tiene la gran tarea de educar y eso se debe hacer desde el amor. La educación es la tarea más importante de un país, porque define el estilo de convivencia que se va forjando en las nuevas generaciones (Maturana, 2017, citado por Pérez, 2017). Vale entonces preguntarse ¿cómo enfrentamos el conflicto social?, ¿cómo enfrenta cada persona sus propios conflictos u obstáculos? ¿Cuáles son los recursos personales y sociales con los que se cuenta para afrontar las dificultades? ¿Cuál es el papel del sistema educativo con respecto al desarrollo de los recursos personales y sociales para enfrentar las dificultades que se presentan?

Las instituciones educativas son poderosas constructoras y tutoras de resiliencia y pueden contribuir grandemente a la construcción de la paz social e interna, a través de las relaciones

empáticas que se construyen entre las personas y cada una consigo misma, el diálogo, la resolución de conflicto y el establecimiento de acuerdos. De la misma forma, pueden desarrollar los recursos internos en las personas relacionados con el bienestar, de manera que cuando se enfrente a una dificultad tengan las herramientas para poder solventarla (Cyrulnik & Anaut, 2018; Pérez, 2017).

Estrategias de afrontamiento para la resiliencia

Las estrategias de afrontamiento para la resiliencia han sido ampliamente estudiadas desde el campo de la salud mental y la psicopatología y se refieren a las acciones realizadas por las personas ante dificultades relacionadas con el estrés, la gestión de las emociones y la solución de problemas (Flórez, López & Vílchez, 2020).

Existe una serie de factores relacionados con las estrategias de afrontamiento que las personas utilizan a través de recursos cognitivos y comportamentales para superar las dificultades. Estos son los siguientes:

- solución de problemas: implica la realización de acciones cognitivas y analíticas que le permiten a la persona analizar las situaciones problemáticas para intervenirlas y resolverlas,
- búsqueda de apoyo social: se refiere al apoyo emocional de las personas más cercanas y significativas (familiares, amistades, docentes) para sobrellevar las dificultades,

- espera: las personas dejan pasar el tiempo con la esperanza de que las situaciones se resuelvan,
- espiritualidad: se establece un vínculo cercano con un ser superior, en quien se busca el apoyo requerido a través de una conexión espiritual (oración, meditación y otros)
- evitación emocional: se trata de reprimir las emociones, es decir, se considera que no es conveniente dar a conocer el problema para evitar reacciones negativas o por un temor a la desaprobación social,
- búsqueda de apoyo profesional: se recurre a expertos que puedan orientar el proceso hacia el afrontamiento de las dificultades,
- reacción agresiva: se disminuye la carga emocional cuando las personas expresan su impulsividad de ira hacia sí mismos, hacia objetos materiales o hacia otras personas.
- evitación cognitiva: se realizan muchas actividades con el fin de evitar los pensamientos negativos y perturbadores relacionados con la situación problemática,
- reevaluación positiva: se trata de visualizar la situación con un pensamiento optimista, de manera que se aprenda a valorar los factores positivos y de crecimiento que se están experimentando,
- expresión de la dificultad de afrontamiento, se enfrentan las emociones negativas producidas por la situación y se buscan

recursos externos a la persona para afrontarla,

- negación: se trata de actuar como si no existiera el problema y se evita en todo momento,
- autonomía: la persona trata de resolver el problema utilizando sus propios recursos y sin contar con el apoyo de ninguna otra persona (Londoño, 2006, mencionado por Flórez, López & Vílchez, 2020).

Algunos de estos factores permiten buscar estrategias de afrontamiento eficaces para atender la situación. Otros de los factores más bien representan un obstáculo al proceso resiliente. De ahí que sea necesario explorar el desarrollo de los factores en la persona que se encuentra en la situación de dificultad.

Se han desarrollado diversas investigaciones que demuestran que hay una clara relación entre el optimismo, la resiliencia y las estrategias cognitivas y conductuales para el afrontamiento del estrés. Aquellas personas que manejan estrategias activas de afrontamiento tienen un mayor compromiso con sus estudios y desarrollan el optimismo (Vizoso, 2019). A su vez, las estrategias de afrontamiento más eficaces son aquellas que se enfocan en la solución del problema más que en la gestión de las emociones (González & Artuc, 2014)

A continuación, se describen las diferentes estrategias de afrontamiento que se utilizan y su grado de eficacia. Entre las estrategias de resiliencia que se ha demostrado que tienen mejores resultados se encuentran las siguientes: la solución de

problemas, que es señalada por múltiples estudios como la que mejor desarrolla la resiliencia, la reestructuración cognitiva, la expresión de emociones y la búsqueda de apoyo social (Vizoso, 2019; Morán-Astorga et al., 2019). Sin embargo, para llegar a resolver un problema, siempre se requiere en primera instancia de la aceptación de la situación adversa y se parte de allí. Significa reconocer los hechos ocurridos y que son reales, para así buscar las posibles soluciones. (Morán-Astorga et al., 2019).

Otros estudios señalan que el afrontamiento activo es la estrategia más influyente en el desarrollo de la resiliencia. El afrontamiento activo se refiere a la capacidad de la persona para disminuir el factor estresor. Esto implica aumentar los esfuerzos por disminuirlo o erradicarlo, pero se trata de algo más que superar el trauma o la situación adversa. Se refiere también a una visión de futuro esperanzadora, es decir, a un esfuerzo sostenido en el tiempo. Existen otras estrategias de afrontamiento que también pueden ser consideradas eficaces en menor medida que el afrontamiento activo. Una de ellas es la reinterpretación positiva, que consiste en buscarle el lado positivo al problema. Es un cambio de visión y paradigma. La persona se pregunta qué ha aprendido de esta situación, cuáles aspectos le han ayudado a desarrollarse en diferentes áreas. Es una visión fortalecedora de la persona.

Otra estrategia de afrontamiento es el sentido del humor, que consiste en reírse de lo que está provocando el factor estresor. Una estrategia que también se ha demostrado que tiene un gran efecto

resiliente sobre las situaciones problemáticas es la espiritualidad, relacionada con la práctica de creencias que le brindan paz y armonía a la persona, tales como: oración, meditación, yoga y otras (Morán-Astorga et al., 2019).

El optimismo es el factor predictor más asociado a la resiliencia. Una persona con una visión de mundo optimista desarrolla herramientas resilientes para afrontar las crisis que se le presentan. De ahí la importancia de tomar conciencia de los beneficios de una visión optimista de la vida y promover el aprendizaje del optimismo desde los primeros años de vida (Vizoso, 2019).

Hay algunas estrategias de afrontamiento que se utilizan comúnmente cuando una persona enfrenta una situación difícil, pero que se ha demostrado que más bien disminuyen la resiliencia. Estas son:

1. El desahogo, entendido como la experiencia de contar la experiencia traumática (en forma oral o escrita), porque provoca que la persona realice una descarga de sus propios sentimientos y se centre en ellos, lo que le hace aumentar la conciencia de su malestar y se puede quedar atrapada en él.
2. Desconexión conductual: se refiere a la reducción de los esfuerzos para tratar con lo que provoca el estrés (Morán-Astorga et al., 2019).
3. Espera: la persona deja pasar el conflicto u obstáculo mientras

espera que este se diluya o solucione. Es una especie de “solución pasiva” (Cerquera, Matajira & Peña, 2020)

En síntesis, las estrategias de afrontamiento más eficaces para la resiliencia son las siguientes:

1. **Afrontamiento activo:** es la estrategia más influyente en el proceso resiliente. Se refiere a las acciones que realizan las personas para disminuir o eliminar el elemento estresor (González & Artuc, 2014; Morán-Astorga et al., 2019).
2. **Reinterpretación positiva:** consiste en buscar el lado favorable a la situación problemática, preguntándose cuáles beneficios y aprendizajes se obtienen a partir de lo vivido.
3. **Aceptación:** reconocer lo que está ocurriendo a partir de la realidad vivida, comprendiendo lo que sí se puede cambiar y lo que no, de manera que la persona se adapte a las nuevas circunstancias que está enfrentando.
4. **Prácticas espirituales:** el contar con una práctica espiritual en momentos de estrés le puede ayudar a la persona a avanzar en medio de las situaciones difíciles. Estas prácticas potencian la esperanza y la confianza de que se puede salir adelante.
5. **Focalización en la resolución de problemas:** se refiere a las estrategias que buscan solucionar la situación con los recursos con los que cuenta la persona (Morán-Astorga et al., 2019).
6. **Recuerdos positivos:** tanto las personas como las familias desarrollan más esperanza ante el recuerdo de eventos positivos y significativos del pasado, que en la actualidad les traen una sensación de bienestar.
7. **Enfoque en la consecución de metas del grupo o familia:** esto permite a las personas enfocarse en el bienestar del grupo y en el alcance de una meta común (Borges & Silva, 2010).
8. **Familias y grupos con vínculos sanos y fortalecidos:** el ambiente familiar positivo provee seguridad y afecto a cada miembro que lo conforma. La socialización contribuye al fortalecimiento emocional de la persona y a la creación de vínculos fuertes y sanos (Pardo, 2018; Carretero, 2019).
9. **Disfrute de lo estético:** el acercarse a lo artístico y lo estético produce una sensación de bienestar personal que alcanza el plano emocional, físico y espiritual.
10. **Sentido del humor:** se convierte en un factor que disminuye el

estrés (Pardo, 2018; Morán-Astorga et al., 2019).

11. Enfoque en el sentido de vida: cuando una persona descubre el sentido de su vida y se enfoca en él, a pesar de estar viviendo momentos de dificultad puede superar las circunstancias y buscar su autotranscendencia (Pardo, 2018).
12. Redes de apoyo: el apoyo mutuo entre parientes, amistades y comunidad le da la seguridad a las personas de que pueden recurrir a alguien en momentos de dificultad (Reyes et al., 2021).

La construcción y el desarrollo de la capacidad de resiliencia en las personas es una tarea cotidiana en la que interviene la familia, las instituciones educativas, el contexto social y los grupos de apoyo. Si todas las personas tomáramos consciencia de la importancia de la resiliencia para enfrentar las dificultades, desde el rol que a cada quien le corresponde asumir se podría fortalecer de la resiliencia de cada persona, de las familias, de las instituciones educativas y del contexto en general. Así tendríamos personas más fortalecidas, vínculos más saludables, una mejor salud mental y un afrontamiento activo de las dificultades que se presentan.

Referencias

- Borges Z. & Silva M.E. (2010). Promoción de la esperanza y resiliencia familiar. Prácticas apreciativas. *Investigación y Educación en Enfermería*, 28(2), 250-257.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072010000200012
- Carretero, L. (2019). La familia resiliente, crecer a pesar de la adversidad. <https://d3afc8hatrp5rg.cloudfront.net/wp-content/uploads/2019/03/La-familia-resilientecrecer-a-pesar-de-la-adversidad.pdf>
- Cerquera, A. M., Matajira, Y. & Peña, A. J. (2020). Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Resiliencia Presentes en Adultos Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado Colombiano: Un Estudio Correlacional. *Psykhé* (Santiago), 29(2), 1-14.
<https://dx.doi.org/10.7764/psykhé.29.2.1513>
- Cyrulnik, B. & Anaut, M. (2016). *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida*. Barcelona: Gedisa
- Cyrulnik, B. & Anaut, M. (2018). *Resiliencia y adaptación. La familia y la escuela*

- como tutores de resiliencia. Barcelona: Gedisa, 1° edición.
- Flórez, L. López, J. & Vílchez, R.A. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7589118>
- González, M.C. & Artuch, R. (2014). Perfiles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en la Universidad: variables contextuales y demográficas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 621-648. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4908383>
- Jaramillo, R. (2017). Resiliencia familiar, comprensión, campos de aplicación, aportes y desafíos. *Diversitas: perspectivas en Psicología*, 13(2), 255-266. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v13n2/1794-9998-dpp-13-02-00255.pdf>
- Morán-Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D. & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 183-190. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1542>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19, en la mayoría de los países.* <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Pardo, D. (2018). *Técnicas de Logoterapia para fortalecer la resiliencia de los estudiantes de décimo año de Educación General Básica (paralelo B), de la Escuela 18 de noviembre, periodo 2017-2018.* Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación, con mención en Psicología Educativa y Orientación, de la Universidad Nacional de Loja, Ecuador. <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/20650>
- Pérez, A. (2017). Educación en resiliencia. *Revista de la Universidad de La Salle*, 74(1), 191-207. <https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=2163&context=ruls>
- Reyes, M., Cerchiaro, E., Bermúdez-Jaimes, M., Carbonell, O. A., Cantor, J., Sánchez, J. E. & Roncancio, M. (2021). Factores de resiliencia y bienestar en familias colombianas. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(3), 117-138. [http://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path\[\]=684](http://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path[]=684)

Rodríguez, E. (2020). *El aporte de la resiliencia en la construcción del proyecto de vida*. <https://www.castrocarazo.ac.cr/web/vida-universitaria/multimedia/boletines/revista-conciencia-en-accion>

Vizoso, M. C. (2019). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Psychology, Society, & Education*, 11(3), 367-377. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7545/2280-8300-1-PB.pdf?sequence=1>