

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO



RESILIENCIA Y VARIABLES SOCIODEMOGRAFICAS

TRABAJO DE GRADO

AUTOR: EDGAR DAVID CALERO MARTÍNEZ

BOGOTÁ D.C

MARZO DE 2015

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO



RESILIENCIA Y VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

TRABAJO DE GRADO

AUTOR: EDGAR DAVID CALERO MARTÍNEZ

TUTOR: DAVID BARBOSA R.

PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

BOGOTÁ D. C.

MARZO DE 2015

AGRADECIMIENTOS

Mi más profundo agradecimiento a los miembros de mi familia

Al apoyo frecuente de mis padres, que siempre me alientan para alcanzar nuevos y grandes retos.

Al Profesor David Barbosa por permitirme el trabajo bajo su orientación y a la directora de la Línea Françoise Contreras.

Al personal directivo y administrativo de la Universidad del Rosario por sus consejos y acompañamiento en la investigación.

Sin ustedes nada de esto sería posible.

“Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente y comencé a ver todo lo que acontece y que contribuye a mi crecimiento.

Hoy sé que eso se llama... MADUREZ”.

Charles Chaplin

TABLA DE CONTENIDO

GLOSARIO.....	1
RESUMEN.....	3
Palabras Clave:.....	5
ABSTRACT	6
Key Words:	7
1. INTRODUCCIÓN	8
1.1 Planteamiento del Problema	8
1.2 Justificación.....	10
1.3 Objetivos	11
1.3.1 Objetivos específicos:.....	12
1.4 Alcance y Vinculación con el Proyecto General de Profesor David Barbosa	12
2. LA RESILIENCIA.....	14
3. RESILIENCIA Y VARIABLES SOCIO-DEMOGRÁFICAS.....	21
3.1 Resiliencia y Género.....	21
3.1.1 El hombre	22
3.1.2 La mujer	23
3.2 Estudios y resultados	24
3.3 Resiliencia en la población Trans-Género	25
3.4 La Resiliencia y Edad: “Etapa del Conductismo, Juventud e Independencia”	28
3.5 Resiliencia y Relación Amorosa: Tiempo de Convivencia	35
3.6 Resiliencia e Hijos.....	39
3.7 Resiliencia y Educación	43
3.8 Resiliencia y Nivel de Ingresos: Estrato socioeconómico.....	44
3.8.1 El desempleo	46
3.8.2 Resiliencia y el cargo desempeñado	46
3.8.3 Resiliencia y número de subordinados.....	47
4. CONCLUSIONES	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54

TABLA DE GRÁFICAS

Gráfica 1:Número de Personas por tramo de Edad.....	30
Gráfica 2:Resultados por tramo de edad"	31
Gráfica 3:Distribución de la población adolescente con experiencia traumática o de estrés.....	32
Gráfica 4: Distribución de la población por edad y Resilencia.....	33
Gráfica 5: Tamaño de familia por cargo desempeñado en España. Aspectos sociales y políticos del desarrollo económico español.....	40
Gráfica 6: Tamaño ideal de la familia.....	41
Gráfica 7: Medidas de los componentes “Sentido de Coherencia” Resilencia por estrato social.....	39

GLOSARIO

Resiliencia:

Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador.
Estado o situación adversos.2.Capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido.(Fuente: RAE.es)

Psicología:

Parte de la filosofía que trata del alma, sus facultades y operaciones.2.Ciencia o estudio de la mente y de la conducta en personas o animales.(Fuente: RAE.es)

Capital Psicológico:

Rico en optimismo, reflexión y Resiliencia. Es lo que se traduce en nuestros días como una empresa exitosa, ya que a mayor capital psicológico mayor facilidad para encarar las dificultades a las cuales se expone una organización permanentemente (Fuente: Luthans & Youssef, 2007)

Inteligencia Emocional:

Herramienta inestimable para comprender la productividad laboral de las personas, el éxito de las empresas, los requerimientos del liderazgo y hasta la prevención de los desastres corporativos. Son ejemplos de ello: El autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. (Fuente: Goleman, 1996)

Inteligencia Social:

Capacidad de una persona de ponerse en los “Pies” del otro. (Fuente: Goleman, 1996)

Empatía:

Sentimiento de identificación con algo o alguien.2.Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. (Fuente: RAE.es)

Plasticidad:

Cualidad de plástico. (Fuente: RAE.es)

Plasticidad Cerebral:

Capacidad del cerebro para adaptarse a los cambio a los que es expuesto. (Fuente: Goleman, 1996)

Adaptación:

Acción y efecto de adaptar o adaptarse. (Fuente: RAE.es)

Liderazgo:

Situación de superioridad en que se halla una institución u organización, unproducto o un sector económico, dentro de su ámbito. (Fuente: RAE.es)

Liderazgo Transformacional:

Gerencia que se traduce en que todos somos iguales, no hay un líder específico y las tareas son igualitarias. (Fuente: Vásquez de Parra & Vásquez., 2006)

RESUMEN

Como descripción de organización, el liderazgo es el modo de organizar, dirigir, influenciar y transformar el trabajo de un ente, institución, organización, sociedad o grupo determinado, alrededor de una misión, con el fin de alcanzar unos objetivos propuestos que serán de beneficio para todos (Vásquez de Parra & Vásquez., 2006).

En este sentido, el liderazgo hace referencia a su definición como una ciencia particular, aunque también tiene rasgos de universalidad, en la medida que abarca la totalidad de conocimientos relacionados con la extensión, configuración, aspecto, forma, características, objetivos y en suma el conjunto de todos los fenómenos alrededor de ese ente al que denominamos “organización”.

Se entiende al proceso de liderar como un estilo de vida, en el que lo esencial no es el “yo” sino más bien la generación de bienestar y sustento para las personas que están alrededor de ese “yo”. Todo esto desarrollado a través de una figura, al cual denominamos “Líder”, que cuenta con ciertas herramientas para intervenir en la mentalidad y por ende en las acciones de las personas a su alrededor, a los que llamamos “seguidores”.

Dentro de esas herramientas podríamos destacar comportamientos organizacionales, como la asertividad, la auto-eficiencia y la motivación, habilidades psicológicas organizacionales como: el bienestar de trabajo y el compromiso organizacional, y por ultimo cualidades de la psicología positiva, con rasgos como: la inteligencia emocional el optimismo y la Resiliencia.

La sociedad actual, con sus innumerables cambios, busca un tipo de liderazgo transformacional, aquel que constituye una filosofía y estilo de vida carismático y exitoso, un modo de actuar estratégico, que requiere de habilidades específicas para emprender los cambios adaptativos y estructurales desde su esencia y no como simples cambios técnicos. Un modo de actuar estratégico que requiere de prácticas específicas para emprender cambios adaptativos y estructurales que el momento lo requiera, emprendiendo cambios y anticipándose a ellos. Escuchando, alineando expectativas, creando niveles de tolerancia de acomodación en la gente, para que trabajen como un equipo sinérgico. Ese es el liderazgo transformacional en el cual la gerencia se traduce en que todos somos iguales (Vásquez de Parra & Vásquez., 2006).

Una organización depende en gran parte de las decisiones que la figura de líder lleve a cabo, de ahí que se hable que los diferentes estilos de liderazgo no solo afectan a la relación entre el empleado y los objetivos de la organización, sino que también puede influir en la percepción de las personas.

Dentro de la estructura de la organización encontramos un sinfín de activos, siendo uno de los más importantes: Los empleados, cuyo desempeño se verá determinado por diversas variables, tales como: capital psicológico, rico en optimismo, reflexión y Resiliencia (Luthans & Youssef, 2007) es lo que se traduce en nuestros días como una empresa exitosa, ya que a mayor capital psicológico mayor facilidad para encarar las dificultades a las cuales se expone una organización permanentemente. Adversidades que pueden ser agrupadas en diferentes niveles y que van desde lo nacional hasta lo internacional, como por ejemplo la globalización, en la que existen diferentes actores, interés y objetivos que plantean diversos retos, restricciones, amenazas que afectan la gestión y el desempeño de las empresas (Hernández, Saavedra, & Sanabria, 2006).

Explorando la estrecha relación entre el capital psicológico y los auténticos estilos de comportamiento de liderazgo empresarial podríamos trazar una pauta y brindar investigaciones profundas y validas que sirvan de apoyo y desarrollo de empresarios hacia el éxito, teniendo en cuenta que investigaciones empíricas demuestran que el rendimiento de un dirigente depende de una serie de competencias de las que destacamos la inteligencia emocional y de la cual se derivan otras como: competencias cognitivas y las competencias de inteligencia social (Goleman, 1996).

En el presente trabajo se aborda la definición de una de las variables dentro de lo que se denomina Capital psicológico positivo, la Resiliencia, sus principales características y algunas de las variables socio demográficas que en el estudio pretenden ver el nivel de relación existente entre cada una de ellas (indirecta o directamente) en el proceso resiliente de una persona para posteriores discusiones y su implicación dentro de la gestión empresarial y sus direcciones futuras.

Palabras Clave:

Resiliencia, adaptación, cambios, Inteligencia Emocional, inteligencia intuitiva, plasticidad, capital psicológico, organización, liderazgo.

ABSTRACT

As description of organization, leadership is how to organize, direct, influence and transform the work of an agency, institution, organization, company or group, around a mission in order to achieve some objectives that will benefit for all (Vásquez de Parra & Vásquez., 2006).

In this sense, leadership refers to its definition as a particular science, but also has characteristics of universality, as covering the whole of knowledge related to the extension, configuration, appearance, shape, features, objects and adds the set of all phenomena around that entity which we call "organization".

It is understood as the process of leading a lifestyle, where what matters is not the "I" but rather the creation of wealth and sustenance to people who are around that "I". All this developed through a figure, which we call "Leader", which has certain tools to intervene in the mentality and therefore the actions of the people around, which we call "followers".

Among these tools we can highlight organizational behaviors such as assertiveness, self-efficacy and motivation, organizational psychological skills such as welfare work and organizational commitment, and finally qualities of positive psychology, with features such as: intelligence emotional resilience and optimism.

Today's society, with its many changes, look for a kind of leadership, one that constitutes a philosophy and style of charismatic and successful life, a strategic way of acting, which requires specific skills to undertake adaptive and structural changes since its essence and not simply technical changes. A strategic way of acting that requires specific practices to undertake adaptive and structural changes when required, undertaking changes and anticipating them. Listening, aligning expectations by creating tolerance for accommodation in people, to work as a synergistic team. That is the transformational leadership where management means that we are all equal (Vásquez de Parra & Vásquez., 2006).

An organization depends largely on decisions leading figure holds, hence the talk that different leadership styles affect not only the relationship between the employee and the objectives of the organization, but can also influence in the perception of people.

Within the structure of the organization are endless assets, one of the most important: Employees whose performance will be determined by several variables, such as psychological capital, rich in optimism, reflection and Resilience (Luthans & Youssef, 2007) It is resulting in our days as a successful company because more capital psychologically easier to address the difficulties to which an organization is exposed permanently. Adversities that can be grouped into different levels, ranging from national to international, such as globalization, in which there are different actors, interests and goals that pose different challenges, constraints, threats to the management and performance of companies (Hernández, Saavedra, & Sanabria, 2006).

Exploring the close relationship between psychological capital and authentic styles of behavior of entrepreneurial leadership we could draw a pattern and provide profound and valid research that support and develop business to success, given that empirical research shows that performance a leadership depends on a number of competitions that highlight the emotional intelligence and which others are derived as: cognitive skills and social intelligence skills(Goleman, 1996).

In this paper the definition of the variables addressed in what is called positive psychological capital, resilience, its main characteristics and some socio-demographic variables in the study intended to see the level of relationship between each of them (directly or indirectly) in the process resilient a person for further discussion and involvement in enterprise management and its future directions.

Key Words:

Resilience, adaptation, change, emotional intelligence, intuitive intelligence, plasticity, psychological capital, organization, leadership

1. INTRODUCCIÓN

“Efecto de los comportamientos de liderazgo sobre el nivel de Resiliencia de los subordinados en una organización privada del sector logístico en Colombia”, título presentado en la tesis de trabajo doctoral del profesor David Barbosa, nos plantea la problemática e importancia que hoy en día tiene la competencia de la Resiliencia en lo que a liderazgo y perdurabilidad empresarial se refiere.

La Resiliencia es la variable que cobra cada vez más fortaleza en el ámbito organizacional y empresarial, pretendiendo hoy por hoy que deba estar inscrito en el capital psicológico de todos los miembros de una organización, todo ello para afrontar el ambiente turbulento y siempre cambiante bajo el cual se embarcan todas las diferentes empresas, sociedades u organizaciones en cualquier día de su actividad.

Conocemos la problemática colombiana con respecto a la poca longevidad de sus empresas y en donde quizá una de sus variables menos estudiadas sea la Resiliencia. La propuesta planteada en este documento sobre “Variables socio demográficas y Resiliencia” aporta una investigación sobre el impacto que algunas variables tienen sobre un alto, medio o bajo nivel de Resiliencia, aportando información solida sobre si más allá de la inclusión de determinado tipo de liderazgo sobre una organización afecta a al Resiliencia de los miembros de una organización, también hay que tener en cuenta la situación u entorno que rodea a esos mismos miembros.

1.1 Planteamiento del Problema

Hoy por hoy encontramos que la gran mayoría de las empresas que se crean en Colombia tienen grandes dificultades para perdurar

en el tiempo. Un estudio de la Cámara de Comercio de Bogotá revela que la ciudad como centro económico y empresarial de Colombia, cuenta con 248.000 empresas, que constituye el 2.7% del total de las registradas en el país, creándose cada año cerca de 55.000 nuevas empresas,

de las cuales cada año se liquidan cerca de 16.50. De estas cifras se estima que un 95,6% son microempresas con menos de 3 años de funcionamiento y constituidas por personas naturales (Cámara de Comercio de Bogotá, 2007)

Podríamos destacar diversas variables que entorpecen y generan el debilitamiento y posteriormente derrumbamiento de la mayor parte de las empresas mencionadas, variables que van desde lo nacional hasta el entorno internacional (que de alguna manera gracias al mundo globalizado, las cobija) tales como: falta de información para identificar lo último en tendencias, entendimiento, manejo y estudio de los consumidores, alianzas estratégicas, la tecnología, la globalización, la sofisticación, la competencia y el valor agregado quizás son algunas de las más importantes variables en las cuales los principales estudios hacen hincapié a la hora de hablar sobre esa pequeña diferencia que se podría hacer entre las empresas que logran superar la barrera de la perdurabilidad promedio (dos a tres años) en contraposición de aquellas empresas que no la sobrepasan.

Hoy por hoy también encontramos estudios que pretenden ir más allá de estas variables y se enfocan en el ámbito interno empresarial, centrando su atención en cómo estas empresas se enfrentan a los cambios que el entorno les depara, destacando la variable del capital humano adecuado y profesional como eje fundamental de análisis.

La mayoría de las empresas en la actualidad al tener que enfrentarse a ese mundo cada vez más turbulento, rápido y de complicado escenario, necesitan demandar profesionales altamente competentes, adaptables al cambio, a las adversidades, a crisis financieras y al fracaso.

Es por esto que se hace necesario un estudio sobre la resiliencia, método a través del cual los pensamientos y actos del líder se deben estructurar de forma elástica, siempre tratando de que se acoplen a las necesidades presentes en el entorno, para de esta manera poder hacerles frente y brindar una solución adecuada a todas y cada una de las situaciones inesperadas del medio económico y social. Esta variable ha sido una de las más estudiadas en los últimos años ya que beneficia de forma directa a las organizaciones.

El objetivo de las empresas es posicionarse como empresas atractivas para sus clientes y competidores, para ello vemos como concentran y focalizan sus esfuerzos en construir entornos

favorables que ofrezcan mejores condiciones de vida, promueven la prosperidad y faciliten el desarrollo de las actividades productivas en condiciones de sostenibilidad para las mismas.

Destacar lo bueno sobre lo malo, visualizar lo positivo en una situación negativa, aprender a interpretar efectivamente los escenarios adversos revistiendo la situación y sacar provecho de ello, son competencias necesarias para afrontar y vivir plenamente el mundo de hoy.

1.2 Justificación

La actividad de investigación tendiente en los últimos años en la universidad del Rosario tienen un foco en común: “la perdurabilidad empresarial”. La dirección de investigación de la Universidad, mediante la presentación de sus cuatro líneas, a saber: gerencia, liderazgo, estrategia y realidad, pretenden abordar esta problemática desde distintas perspectivas.

La facultad de administración presenta el fenómeno del liderazgo enmarcado en dos grandes perspectivas, la del líder como sujeto y la del liderazgo como proceso, y en donde, desde su punto de vista, entendemos que uno de sus principales objetivos es mantener a todos y cada uno de sus subordinados en un nivel de comodidad y placer, siendo este el papel esencial del líder, el de adentrarse en los sentimientos, creencias, facultades, destrezas, habilidades y debilidades de sus subordinados para de esta forma desempeñar el liderazgo.

Para Fred Luthans existen cuatro rasgos dentro de la personalidad de una persona, a saber: la autoestima, la autoeficacia generalizada, el control y la estabilidad emocional, que cuando se combinan en un constructor de orden superior, han demostrado ser predictores positivos y significativos de la fijación de metas, la motivación, el buen rendimiento, el trabajo en equipo y la satisfacción con la vida, características hoy demandadas por las diferentes organizaciones a la hora de reclutar a sus miembros.

Las organizaciones de hoy en día no pueden mantenerse como entidades independientes y mantener una posición competitiva siempre estable.

La Resiliencia es definida como la capacidad de un elemento para volver a un estado estable después de una interrupción (Ran Bhamraa *, Samir Daniab y Kevin Burnarda, 2011). Al aplicar el concepto a las organizaciones y a su capacidad de resistencia esta se relaciona directamente con el individuo y las respuestas organizativas a las turbulencias y discontinuidades del medio.,

Kevin Burnard y Ran Bhamra, (2011) proponen que se requieren organizaciones que luchan por el éxito, no sólo para el desarrollo de los procedimientos de gestión de emergentes, sino también cultivar las características de resiliencia para apoyar la adaptación de las organizaciones durante periodos turbulentos.

Las personalidades resistentes saben responder a situaciones que tiene cambios bruscos de ciclos, a la incertidumbre, a las modificación del medio saben manejar el miedo sin dejar de ver las situaciones con un nivel de precaución, se involucran con personas y situaciones, ayudándoles a fortalecer sus cualidades y a crear un valor emergente en ellas, fabricando respuesta que este a la altura de las circunstancias.

El liderazgo supone o se traduce en crear vínculos, en crear relaciones y penderá de la calidad de las relaciones que logremos el nivel de liderazgo que logremos.

Claudia Fernández agrega que “un buen superior deber ser líder, conocer a su grupo de trabajo, escuchar las opiniones de sus colaboradores y potencializar las habilidades de cada miembro de su equipo”.

1.3 Objetivos

Mediante el desarrollo de este trabajo se pretende encontrar la relación existente entre diversas variables socio demográficas, edad, nivel de ingresos, genero, convivencia en pareja, existencia de hijos, nivel educativo, antigüedad en el cargo y la relación existente entre el nivel de Resiliencia y el número de subordinados, y como estas influyen directa o inversamente sobre el nivel de Resiliencia que una persona adapta a su psiquis para poder afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, amenazas o traumas y el estrés de cualquier situación, enfocándose en su bienestar, la mejora de su calidad de vida y la perdurabilidad de su empresa.

1.3.1 Objetivos específicos:

- 1) La variable socio demográfica “Genero” está relacionada con el nivel de Resiliencia de una persona
- 2) La variable socio demográfica “Edad” está relacionada con el nivel de Resiliencia de una persona
- 3) La variable socio demográfica “Relación amorosa – Tiempo de convivencia” está relacionada con el nivel de Resiliencia de una persona
- 4) La variable socio demográfica “Tener hijos” está relacionada con el nivel de Resiliencia de una persona
- 5) La variable socio demográfica “Nivel de Educación” está relacionada con el nivel de Resiliencia de una persona
- 6) La variable socio demográfica “Nivel de Ingresos - Estrato” está relacionada con el nivel de Resiliencia de una persona
- 7) La variable socio demográfica “Antigüedad en el cargo” está relacionada con el nivel de Resiliencia de una persona
- 8) Relación entre nivel de Resiliencia y número de subordinados

1.4 Alcance y Vinculación con el Proyecto General de Profesor David Barbosa

“Los efectos de los comportamientos de liderazgo sobre el nivel de Resiliencia de los subordinados en una organización privada del sector logístico en Colombia”, título presentado en la tesis doctoral del Profesor David Barbosa nos plantea la problemática e importancia que hoy en día tiene la competencia de la resiliencia en lo que a liderazgo y perdurabilidad empresarial se refiere.

La resiliencia es la variable que cobra cada vez más fortaleza en el ámbito empresarial y organizacional, pretendiendo hoy por hoy que deba estar inscrito en el capital psicológico de todos los miembros de una organización. Todo ello para afrontar el ambiente turbulento y

siempre cambiante bajo el cual se embarcan todas las diferentes empresas, sociedades y organizaciones en cualquier día de su actividad.

Conocemos la problemática colombiana con respecto a la poca longevidad de las empresas que día a día se crean y en donde una de sus variables menos estudiadas sea la Resiliencia.

La propuesta planteada en este documento sobre “Variables Sociodemográficas y Resiliencia” aporta una investigación sobre el impacto que algunas variables tiene sobre un alto, medio o bajo nivel de resiliencia, en donde intentaremos aportar información soportada en diversas investigaciones sobre si por ejemplo la edad, el género o el nivel de estudios afecta directamente el nivel de Resiliencia que una persona tiene.

2. LA RESILIENCIA

Año de 1790, aún se perciben rasgos de esclavitud en el mundo, los Estados Unidos progresan lentamente con uno o dos escalones debajo de otros países y ya empieza a perfilarse como una potencia en avances científicos y tecnológicos, que para la época era liderado por Europa. En 1792 en los condados occidentales cerca de los montes Apalaches se situaba la colonia británica de Pensilvania que debido al grito de independencia de 1776, separándose y denominándose como el décimo estado llamado Kentucky.

En el estado de Kentucky, bajo el regazo de una familia humilde, que disponía de tan solo una granja para el sustento económico, nace un chico que para muchos tenía personalidad tímida y retraída, su nombre Abraham Lincoln, hijo de Thomas Lincoln y Nancy Hanks, quien se vio obligado ayudar con el trabajo a su familia con tan solo siete años de edad y ver morir a uno de ellos, su madre, a la edad de nueve. Su padre por las dificultades económicas que atravesaba no pudo encargarse de la educación de Abraham.

En sus primeros años dio muestras de interés por la lectura y la escritura proyectando muestras de tenacidad al enfocarse y encargarse él mismo de su educación, a pesar de nunca haber tenido la posibilidad de entrar a una academia o hablar de sus dudas e inquietudes con un mentor que lo pudiese orientar. Debido a ese entusiasmo por la lectura, empezó a sentir que su vida iba de la mano con la rama de derecho por lo cual decide presentarse en una facultad, aunque en una primera instancia se la niegan.

A la edad de 23 años pierde a su prometida, poco antes de contraer matrimonio, sufriendo una crisis emocional que lo deja seis meses en cama, y sumado a estas dificultades, dos de sus cuatro hijos murieron a edad temprana. Más tarde Lincoln fracasaría en un negocio que el mismo decidió crear gracias a un dinero prestado por un amigo suyo y que pasarían cerca de 15 años hasta que pudiese pagar la deuda.

Hasta este punto podemos observar la biografía de un hombre que estuvo caracterizada por grandes dificultades y tropiezos, capaces de cegarnos a cualquier salida y desviarnos del camino del logro hacia nuestras metas, deprimirnos e incluso llevarnos a un colapso.

Para Abraham Lincoln todos estos sucesos nunca fueron motivo para no continuar o acabar y dar fin a todo lo que él añoraba con todas sus fuerzas, e impedirle llegar y alcanzar cada una de ellas, sino que, por el contrario, fueron eje de aprendizaje y un puente que le permitiría seguir avanzando.

Lincoln hizo ocho intentos para intentar ser parte del congreso y no fue hasta 1860 que se convertiría en el decimosexto presidente de los Estados Unidos, siendo el primero por el Partido Republicano y hoy por hoy ser recordado como el mejor presidente en la dirección de los Estados Unidos de Norte América, destacando el hecho de que gracias a su gestión acompañada de una gran retórica y carisma movilizó a la opinión pública y con su liderazgo pudo abolir la esclavitud por completo.

Este es un ejemplo de uno de esos pocos hombres que pasó muchas dificultades, no solo en su infancia sino a lo largo de su vida, que no hicieron que se detuviera o se diera por vencido, sino que al contrario, transformase y diera un significado positivo a cada uno de ellos. Tradujo toda esa información negativa, dio paso a su empatía, y permitió generar cambios para sí mismo, alrededor suyo, estar inscrito en la historia y ser ejemplo hasta nuestros días.

Cada vez más científicos se centran en estudiar los mecanismos neurológicos que desencadenan la alegría de vivir, ese empuje personal hacia el logro de nuestros objetivos y que nos ayuda a sobreponernos a cualquier adversidad, el cual recibe el nombre de Resiliencia (Saavedra Guajardo & Villalta Paucar, 2008)

Resiliencia definida como: *“la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”*(Real Academia Española de la Lengua).

Muchos estudios han abordado el tema de la Resiliencia y han dado a conocer un sin número de definiciones de lo que para ellos es La Resiliencia, encontrándola desde investigaciones en artículos, reseñas, enciclopedias y diccionarios, así por ejemplo citamos algunas:

- La Resiliencia es la capacidad de adaptarse, elasticidad y poder de recuperación ante situaciones difíciles (Consuegra, 2010).
- Resiliencia: está basada en una actitud saludable frente a la vida, y a las dificultades que ella impone. El término Resiliencia viene de la palabra utilizada en las ciencias físicas y biológicas y significa la capacidad que tiene un cuerpo físico de recomponerse después de haber sido expuesto a un impacto (Cordini, 2005).
- La Resiliencia: Elasticidad, capacidad de volver a la forma original, alegría, la calidad de recuperarse rápidamente de la tristeza o el fracaso, flotalidad, la propiedad física de un material que puede volver a su forma o posición original después de la deformación que no exceda su límite de elasticidad(Babylon Diccionario, 2010)
- Resiliencia: Mec: índice de resistencia al choque de un material (Larousse, 2006)
- La Resiliencia: Se entiende como un proceso dinámico que es multidimensional. Capacidad de recuperación de una persona, de diferentes maneras en diferentes momentos en respuesta a diferentes factores estresantes y situaciones. Respuesta a las cambiantes circunstancias de la vida, que requieran respuestas resilientes (Henley, 2010)
- La Resiliencia: se define formalmente como la capacidad de superar o adaptarse al estrés o la adversidad extrema (Garmezy, 1993); (Luthar & Cicchetti, 2000).

Uno de los mayores exponentes sobre el tema de Resiliencia es Boris Cyrulnik, neurólogo, etólogo y psiquiatra. Experto en Resiliencia a partir de su propia vida, tras haber pasado gran parte de su infancia en un campo de concentración donde perdió a su familia.

Cyrulnik ha escrito muchos libros enfocados en Resiliencia, siendo reconocido a nivel mundial por sus grandes avances en este tema, que fue introducido por él mismo en Francia por primera vez hacia el año de 1999, comenzando con estudios acerca de la vulnerabilidad y la capacidad de recuperación. Para Boris la Resiliencia se define de la siguiente manera: “La Resiliencia: es la capacidad de una persona o grupo para proyectarse en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores de las condiciones de vida difíciles, de traumas graves” (2004).

Desde el punto de vista de Cyrulnik, la Resiliencia consiste en esa habilidad para tener un momento de felicidad incluso cuando tienes una herida en el alma, siendo importante poder darle un significado a ese trauma o fracaso. Por ejemplo, el niño herido que se vuelve altruista, empático y generoso, comprende el dolor mejor que nadie porque ha pasado por él. O el hijo sin padre que acaba siendo un padre magnífico. O la hija de padre ausente que aprende que ese es el tipo de pareja que no desea a su lado, y acaba encontrando el compañero con el que compartir la maternidad. Esto, afirma Boris, es Resiliencia.

Desde el punto de vista organizacional, y apoyándonos en las definiciones anteriores, podríamos suponer que la Resiliencia organizacional se define como la capacidad de un ente, organización o sociedad en la que todos sus miembros colaboran unos frente a otros para que la organización perdure en el tiempo, sobrepasando adversidades a niveles económicos, de personal, o incluso de clientes.

- La Resiliencia: Es un proceso dinámico de un ente que abarca la adaptación positiva en el contexto de significativa adversidad, logro de adaptación positiva a pesar de agresiones graves contra su proceso de desarrollo (Luthans & Youssef, 2007)
- La Resiliencia: es la capacidad continuada de la entidad para utilizar los recursos internos y externos para desarrollar con éxito y resolver los problemas externos (Ponis & Koronis, 2012)

Una definición amplia de lo que es la Resiliencia Organizacional nos la brinda Marisa Salanova en su artículo que está bajo el título de: “Organizaciones saludables, Organizaciones Resilientes”, de la siguiente manera:

Una empresa resiliente sería aquella que, después de haber pasado diferentes adversidades o es capaz de verse fortalecida y salir con más recursos para superar las próximas crisis económicas e incluso la crisis de confianza (actitud positiva hacia los demás, hacia las empresas y organizaciones) que suelen venir después” (Salanova, 2009).

Comúnmente hoy en día poco importa si estamos o no preparados para asumir una situación difícil, ya que el sostenimiento de las empresas dependen enteramente de las decisiones del líder y el buen desempeño sus empleados, y su perdurabilidad a través del tiempo se verá afectada

directamente con la rapidez y forma de las soluciones que sirvan de puente ante situaciones difíciles o problemas, para afrontarlos y superarlos (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007).

Al tratar de documentarnos sobre investigaciones que sirvan de apoyo para afrontar el entorno turbulento al cual están expuesta una empresa encontramos que en general la literatura presta poca atención a las variables externas que podrían dar una explicación sobre las características de la figura sobre la cual recae dicha situación (lugar de trabajo, familia y educación, ingresos o relaciones interpersonales) y ver qué tan capaz es la persona de superar, dicha situación, o morir en el intento.

Todos los seres humanos estamos expuestos a un sin número de acontecimientos durante toda nuestra vida, acontecimientos que podríamos separar entre buenos y malos, o quizá no tan cómodos como quisiéramos. Esa capacidad de sobrellevar los problemas son cualidades que no todos poseemos en un mismo grado; quizá debido a encontramos que hay diferentes maneras en cómo cada uno de nosotros procesa la información a la cual está expuesto, cómo la traduce, desde qué punto de vista.

Si miramos a nuestro alrededor encontramos a personas que no puede superar la adversidad o que se deprimen más fácilmente, y por otra parte encontramos también a personas que pasaron por situaciones similares y que a pesar de sentirse deprimidas por unos momentos tienden a sacar el mejor provecho de esas situaciones y sentir que sus vidas continúan.

Si hasta ahora los diferentes estudios se centraban en las enfermedades cerebrales, los psicólogos, llamados positivistas, ahora han centrado su atención en las características de un cerebro sano, mostrando las diferencias entre personas con la capacidad para ser felices y las que no, argumentando que, por ejemplo, la Resiliencia y la felicidad van de la mano con el optimismo.

La investigación de esta rama de la psicología demuestra que las emociones positivas se asocian a numerosos beneficios que tiene relación directa con la salud, la familia, la situación económica, el estado de ánimo y el trabajo, encontrando que las emociones positivas no son simplemente lo contrario de las emociones negativas. Una persona positiva es consciente tanto de lo negativo como de lo positivo y mantiene un equilibrio entre ambas (Kobau, y otros, 2011).

Las investigaciones tienen un foco de atención y se centran en aquello que hace que algunas personas pierdan ese equilibrio y optan por ejemplo a dar más importancia a los pensamientos negativos que los positivos, llevándolos a la depresión la angustia y/o desesperación al no encontrar una salida.

Uno de los mayores impulsores de la denominada psicología positiva es Martin Seligman, quien es profesor de psicología en la Universidad de Pensilvania en Estados Unidos, y quien ha presentado innumerables trabajos que han contribuido a esclarecer las causas, por ejemplo, de la depresión.

Según Martin, hay tres elementos importantes que deben ser parte de la vida de las personas, o al menos de aquellas que promueven los pensamientos positivos sobre los negativos:

1. La vida de placer: sonrisas, estar de buen humor
2. La vida comprometida, ser uno con las cosas, en el amor, en el trabajo.
3. Ocio, hijos, amistades que hacen que perdamos lo se considera como: “la noción del tiempo”, disfrutando lo que se hace.

Sentido de la vida, pertenecer y ser parte de algo que es mayor que yo (Punset, 2013). Nadie vive solo y es difícil que alguien pueda curarse solo. Todos necesitamos y dependemos de nuestro entorno. Cuando una persona está herida o se siente infeliz, necesita metamorfosear, transformar su dolor.

Estas herramientas llevadas a la práctica son quizá desconocidas por muchos o no tan fáciles de aplicar aun conociéndolas. Algunos ven los problemas de otros como meras fantasías y tiende a juzgar sus vidas unos de otros aun desconociendo los episodios de vida de esas personas. Temas como las críticas y el rechazo por parte de los padres o niños que han sufrido abuso verbal, con descalificaciones personales, por parte de amigos o incluso familiares, podrían constituir las experiencias negativas tempranas y lo más probable es que generen un esquema cognitivo negativo.

El tema de la Resiliencia no es nada nuevo, pero cabe destacar que no fue sino hasta hace algunos años cuando se comprobó que algunos niños que habían crecido con padres alcohólicos o maltratadores no siempre padecían carencias psicosociales o biológicas y que podían alcanzar una calidad de vida adecuada pese a haber sufrido mucho durante la fase de desarrollo.

3. RESILIENCIA Y VARIABLES SOCIO-DEMOGRÁFICAS

Se sabe que heredamos en gran medida el estado de ánimo de nuestros padres. Se calcula que entre un 25 y 50% de nuestra vida para ser felices, por ejemplo, viene escrita en nuestros genes y a partir de allí nosotros ponemos el resto para encontrar esa felicidad, o estar más o menos contentos (Punnet, 2013). De esta manera: ¿hay algo que una persona pueda hacer, alguna estrategia que pueda aplicar para fomentar los pensamientos positivos o fortalecer su sistema inmunitario psicológico y hacerle frente a estas adversidades, o está, por el contrario, destinada, sea por sus genes u otros factores, a vivir así de por vida? ¿De qué depende ser una persona que destaca lo malo sobre lo bueno, que no duda de cada una de las cosas que le dicen, o que tenga inculcada en su personalidad la negatividad?, son respuestas que queremos tratar de encontrar con el presente estudio y serán tema de estudio, soportado en artículos y base de datos de publicaciones indexadas.

En el estudio presentado a continuación, prestaremos atención a la estructura de la intensidad del trauma que será relacionado con el individuo y su entorno, y lo que hace que algún trauma de una persona pueda parecer excesivo para los demás.

A partir del siguiente capítulo nos sumergiremos en algunas de las principales variables socio-demográficas que podrían ser factores determinantes dentro de lo que llamamos nivel de Resiliencia en una persona y su influencia o no dentro de la misma.

3.1 Resiliencia y Género

La sociedad ha perpetuando diferentes valores o expectativas en los niños y niñas. Los niños perciben las relaciones en el hogar, la escuela, los compañeros y la comunidad más negativamente que las niñas (Wasonga, 2002), mientras que herramientas emocionales como la empatía, esa facultad de ponerse en el lugar del otro, era más evidente en “ellas” que en “ellos”.

A edad temprana los niños son más limitados que las niñas a entrar en formar parte activa de diferentes prácticas y tener relaciones de afecto y de cuidado. Variables que quizá podrían revelar algunos de los soportes bajo los cuales un hombre toma apoyo para superar una barrera o adversidad diferentes a los movimientos de una mujer para superar las mismas (Romer, Ravitch, Tom, & Merrell, 2011).

La colaboración, el apoyo mutuo, enfoque en trabajos específicos y metas claramente identificadas son más resaltadas en las mujeres que en los hombres, características que podríamos colocar en el ámbito de esenciales dentro de lo que encierra el ambiente laboral y gerencial (Consedine & Magai, 2005).

El mantener a una empresa bajo una línea de crecimiento o más bien, bienestar para todos sus miembros, es parte esencial de la lista en la gerencia que debe fomentar el líder dentro de la organización para lograr encausarla hacia el éxito día tras día. Nunca ceder y nunca darse por vencido son pensamientos que están en lo más profundo del modelo mental de los verdaderos líderes.

Por eso, nos formulamos la siguiente pregunta, ¿Quién podrá liderar mejor una empresa, gracias a sus características resilientes, el hombre o la mujer?

3.1.1 El hombre

Vivimos en un mundo en el que, en lo que atañe a lo netamente profesional, el hombre desde tiempos remotos se ha encargado de liderar los más altos cargos dentro de la esfera laboral, y a pesar de que los tiempo están cambiando y la mujer cada día tiene presencia importante dentro de esa esfera, el hombre aún mantiene su dominio sobre los altos cargos dentro de las diferentes empresas (El País, 2013).

Hay muchos prejuicios en nuestra sociedad y que aún operan en todo lugar de trabajo (Griffin, 1999) y donde la escasez de mujeres entre las filas de los científicos de la computación e ingenieros sigue siendo aún muy visible, señala la periodista Ivonne Vargas Hernández de CNN y además las mujeres que ocupan esos pocos altos roles administrativos ganan un 10% menos que los hombres (2012).

Un buen ejemplo de Resiliencia es Nelson Mandela, un idealista quien paso una gran parte de su vida privado de la libertad y bajo condiciones infrahumanas y que aún bajo las mismas, siempre apoyo a sus compañeros enfermos, defender un régimen, mantener la dignidad, le brindo a Sudáfrica recibir un abrazo de esperanza para lograr el fin del “*Apartheid*” y la igualdad de los negros. A pesar de la violencia de sus contrincantes, que nunca fue motivo de violencia contra los mismos a su salida de la cárcel, y que siempre mantuvo cerca para controlarlos y no perderles de vista, su mesura evito guerras. En un ambiente de tensión, la moderación es la única alternativa y no la imposición. Mandela lo aprendió en el transcurso de su vida (Cañón Prieto, 2014).

3.1.2 La mujer

Para Anne-Marie Slaughter (2013), profesora de política y asuntos internacionales de la Universidad de Princeton y ex directora de planificación política en el departamento de estado en estados Unidos, en un artículo publicado en el periódico *The New York Times*, las mujeres tienen una seria dificultad para creer en sí mismas y manejar las esferas familiar y laboral, siendo el miedo su principal enemigo.

Marie nos presenta el ejemplo de Virginia Rometty (Slaughter, 2013)quién por asares de la vida y después de, en una primera instancia responder a su reclutador al aceptarla para el cargo: “disculpe, pero tengo que pensarlo”, respuesta que dio a raíz de la falta de confianza, hoy por hoy es la presidenta y directora ejecutiva de IBM y denominada por la revista “Fortune” entre las 50 mujeres más poderosas en el mundo de los negocios. Traduciendo su mensaje en que la confianza lo es todo, afirmando que la mujer es capaz de enfrentarse a esa realidad y superarse a sí mismas, claro, si ella misma se lo permite.

En nuestros días las diferentes esferas dentro del ámbito laboral han sido ocupadas cada vez más por las mujeres siendo visible su desempeño y gracias a lo cual ha logrado una mayor independencia.

3.2 Estudios y resultados

Natalie Romer, Tom Karalyn y MerrelKenneteh (2011) realizaron un estudio, en donde investigaron las diferencias de género de niños y adolescentes en lo que atañe a las competencias sociales y emocionales positivas en varios estados de Estados Unidos, demostrando que las mujeres tenían puntuaciones más altas. Su estudio, “*Gender Differences in Positive Social–Emotional Functioning*” indica que al referirse a trastorno de conducta e hiperactividad o trastorno de personalidad antisocial se observa un nivel superior para los hombres que para las mujeres, al menos a lo largo de la adolescencia, y que niños son referidos con mayor frecuencia para temas como problemas académicos y comportamiento. Mientras que se conoce con mayor frecuencia que las niñas son referidas para temas de tipo social.

Variables como las ambientales, la religiosidad y un ambiente escolar positivo eran claves para determinar la capacidad de Resiliencia en las niñas, demostrando que las niñas tienen una conducta social mayor en contraposición a la de los niños.

En el sistema de evaluación SEARS, sistema de información que evalúa los atributos socio-emocionales positivos en niños y adolescentes, basándose en la fuerza, aceptación de compañeros relaciones y capacidad de recuperación frente a dificultades (habilidades de afrontamiento o capacidad para resolver problemas), incluyendo el conocimiento social, emocional y la competencia como la empatía, el auto-concepto global en diferentes rangos de edad. Los 903 participantes en el estudio fueron de diferentes nacionales, asiáticos, afroamericanos y latinos entre otros. La recolección de datos se llevó a cabo durante 12 meses y en el que se destaca que las niñas reportan mayores niveles de activos y capacidad de recuperación social emocional por encima de los niños (SEARS, 2009).

Al hacer un análisis de las diferencias entre hombres y mujeres en el estudio se encuentra que las mujeres poseen más fortalezas sociales y emocionales (por ejemplo la competencia social con sus compañeros y compañeras) y un mayor nivel en cuanto a regulación emocional y empatía que los hombres (Bradley Cohn, Merrell, & Karalyn, 2009).

Los datos y sus resultados son interesantes ya que van en contraposición de las afirmaciones sobre las diferencias de género que se han hecho en cuanto a la percepción subjetiva de la internalización de los síntomas del problema, donde las niñas tienden a reportar niveles más altos de síntomas de problemas que el género masculino, así como de tasas más altas de trastornos depresivos. (Bradley, Kenneth, Joshua, Karalyn, Natalie, 2009)

Teresa Wasonga en su artículo: *“Gender Effectson Perceptions Of External Assets, Development Of Resilience And Academic Achievement: Perpetuation Theory Approach”*, encontró que en las expresiones externas, como el afecto o el cariño (enfocadas al cuidado), las altas expectativas del entorno y las oportunidades para la participación en actividades grupales se expresa en un mayor nivel en las niñas que en los niños.

Wasonga halló que el nivel de Resiliencia estaba presente en un mayor nivel, aunque significativo, en los varones que en las niñas, además una ventaja a nivel académico, en general. Las puntuaciones más altas de la variable “Resiliencia”, con bajas puntuaciones en el rendimiento académico, de las niñas fueron los indicadores de valores perpetuados que llevaron a la complacencia y el conformismo, no a la competitividad, la creatividad y la curiosidad, características encontradas en los niños (Wasonga, 2002). Los niños se destacan en matemáticas mientras las niñas superan a los varones en lectura y escritura, además de habilidades como la empatía, la comunicación y la cooperación, metas y aspiraciones.

Teresa Wasonga mostró que la información recolectada se traducía en un índice mayor entre activos externos y la resistencia en favor de los varones, además del desarrollo de empatía, resolución de problemas, la auto-conciencia, y las metas y aspiraciones. La comunicación y cooperación, y la auto-eficacia fueron mayores entre las mujeres.

3.3 Resiliencia en la población Trans-Género

El proceso de desarrollo de identidades transexuales, lesbianas, gays o bisexuales es un proceso de Resiliencia. En este tipo de población podemos encontrar factores de Resiliencia y factores de no Resiliencia, factores que se hacen visibles y hacen una diferenciación, por ejemplo, entre los individuos que son capaces de hacerle frente a una sociedad, “salir del closet”, en la cual

son discriminados incluso hasta por los mismos miembros de su núcleo familiar, frente a los individuos que poco o nada han sido capaces de afrontarlo y hacerlo público y se esconden debido al miedo inculcado a sentirse o ser tachados como “diferentes”.

Las personas transexuales hacen frente a la estigmatización durante toda su vida y hacerle frente quizá se traduciría en ocultar la identidad trans-género, es decir reforzar sus esfuerzos para parecer una mujer no transexual u hombre transexual.

Se han aplicado diferentes modelos, en diferentes estudios, sobre población gay, lesbianas y bisexuales, para demostrar que existe en este grupo de personas una mayor angustia psicológica y una mayor tendencia, por ejemplo, a la depresión que los individuos heterosexuales. Uno de ellos titulado: “*Estigma del sistema de género: aprendizaje de los modelos normativos, bullying y estrategias de resiliencia*”, afirma que los individuos estigmatizados son menos apreciados y denigrados por la sociedad, en donde tienen que enfrentarse a numerosas dificultades en su vida diaria: se encuentran más a menudo en interacciones sociales incómodas, reciben menos ayuda del entorno social e incluso familiar, pueden tener más dificultades para acceder a un hogar o encontrar un trabajo y, en este, enfrentan diversos “techos de cristal” (haciendo referencia a la inestabilidad de sus relaciones), afectando su autoestima y sentido de valía (Cascone & Valle Martínez Carlos, (2013).

Según Verschoor y Poortinga(1988)no sentirse conforme con el género es uno de los factores principales que lleva a la población trans-genero a la depresión, variable que está mas estigmatizada entre los hombre que entre las mujeres, hallando evidencias de que los hombres transexuales se ajustan mejor después de la transición a ser transexuales que las mujeres, aunque no significando una reducción en su estrés o angustia psicológica con su entorno.

En 2003se reclutaron cerca de 1093 personas transexuales a través de internet y a quienes se les pidió completar una encuesta en línea que pretendía medir su salud mental e indicadores de resiliencia, teniendo en cuenta variables como: apoyo de familiares, apoyo de pares y amigos, orgullo de identidad.El estudio y la descripción del mismo se encuentran bajo el título de “*Stigma, Mental Health, and Resilience in an Online Sample of the US TransgenderPopulation*” y fue realizado bajo la dirección de Bockting, Miner (Bockting, Miner, Romine, Swinburne, & Coleman, 2013), quienes encontraron que el estigma social es la principal causa de malestar

psicológico, factor que atenta con la salud mental de este grupo de personas y las inhibe para la generación de pensamientos positivos, sin haber diferencias entre los géneros. De acuerdo a los indicadores de resiliencia se encontró que el apoyo entre iguales (de otras personas trans-género) era uno de los caminos que promovían para solventar dicho malestar y de esta manera sobrellevar los problemas de la estigmatización y fortalecer su identidad, manteniendo pensamientos positivos y significando ser una fortaleza con la cual pueden afrontar los problemas de una mejor manera.

Muchas de las víctimas de estigmatización son capaces de vivir plena y satisfactoriamente y no todas las personas estigmatizadas desarrollan condiciones mentales negativas. Algunos estudios muestran como un elevado porcentaje de hombres y mujeres han sido capaces de resistir el estigma y a pesar de poder haber desarrollado alguna problemática psicosocial evitaron que otras problemáticas se presentasen conjuntamente, permitiéndoles vivir de una manera más amena. Para algunos estudiosos del tema existen dos estrategias que hacen posible la construcción de pensamientos positivos y el logro de una vida satisfactoria, por un lado si la estrategia es reactiva y preventiva la estrategia se denomina *coping*, pues sirve para evitar las consecuencias negativas, pero no para crear resultados positivos. Por otro lado, las estrategias proactivas usadas para crear situaciones positivas de crecimiento se consideran *empoderamiento* (Oyserman, 2001), siendo su principal característica el no desgaste de energía o recursos, sino de crear procesos enriquecedores y regeneradores que permitan desarrollar sentimientos de control y poder del sujeto sobre su propia vida.

A partir de la investigación de Bockting, Miner, Romine, Autum, Coleman, Oyserman y Swin encontramos que existe una relación directamente proporcional entre factores como: el número de relaciones interpersonales pares que tenga la persona transexual, el contacto regular con sus compañeros, el apoyo familiar o el orgullo de identidad, frente al nivel de protección que ellos tengan para poder encarar a la sociedad en la cual se encuentran y su vida en sí misma, siendo estas variables claves para que la persona transexual afronte a la discriminación social y el individuo aún más salga fortalecido.

3.4 La Resiliencia y Edad: “Etapa del Conductismo, Juventud e Independencia”

“Había dos niños que patinaban sobre una laguna congelada. Era una tarde nublada y fría, pero los niños jugaban sin preocupación. Cuando de pronto el hielo se revienta y uno de los niños cae al agua. El otro niño viendo que su amigo se ahogaba debajo del hielo, toma una piedra y empieza a golpear con todas sus fuerzas hasta que logra quebrarlo y así salvar a su amigo. Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido se preguntaron ¿Cómo lo hizo? El hielo es muy grueso, es imposible que lo haya podido quebrar con esa piedra y sus manos tan pequeñas. En ese instante un anciano dijo: “yo sé cómo lo hizo” ¿Cómo? Le preguntaron al anciano y él contestó: No había nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo.”

Albert Einstein

La primera infancia es el momento crucial para el buen desarrollo de la estructura psicológica y emocional de un niño. Investigaciones señalan que un trauma severo durante este periodo puede traducirse en graves problemas en la edad adulta (Russell, 2009). Procesos cognitivos como el aprendizaje, el razonamiento, la memoria, la resolución de problemas, toma de decisiones e incluso el lenguaje son los primeros procesos que serán entrenados por el niño.

Mostramos independencia con nuestros primeros pasos, el afecto y el cariño nos brindaran confianza en nosotros mismos, forjándonos para tolerar frustraciones. A los 9 años de edad los niños somos capaces de promover nuestra propia Resiliencia y buscamos mayor ayuda externa (Grotberg, 2003).

Algunas evaluaciones de los síntomas de internalización como la depresión y la ansiedad revelan que la incidencia de la depresión infantil son aproximadamente iguales en hombres y mujeres, sin embargo durante la adolescencia, las mujeres presentan estos síntomas a un ritmo mucho más alto que los hombres. Como por ejemplo, si revisamos el *Manual Diagnóstico Estadístico de Trastornos Mentales* observamos que la prevalencia de un trastorno depresivo es de 5% a 9% para las niñas, en comparación con 2% a 3 % para los niños, presentando un mayor nivel del mismo en las edades comprendidas entre los rangos de 18 a 24 años y 55 a 65 años (Matud, Guerrero, & Matías, 2006).

Además de factores como el auto-control del temperamento, el apoyo familiar y apoyo del medio en el que se desenvuelven (amigos, trabajo, pareja), una investigación de Rak y Patterson (1996) ha demostrado que tener un buen auto-concepto desempeña un papel muy importante dentro de la resiliencia dentro de los jóvenes. La capacidad de entender el “yo” y la fijación de límites, por ejemplo, en la familia, se traduciría en una disminución en relación a los factores de estrés generados a largo plazo y que podrían generar una enfermedad psicológica. El mejorar la autoestima y tener una actitud positiva, generados gracias a la adaptación y el desarrollo de competencias para afrontar la vida, parece significar un acercamiento a uno mismo, significando ser uno de los principales factores de protección para los jóvenes.

Contrariamente a las afirmaciones de la literatura actual, el futuro de los niños que están en riesgo debido a la pobreza, la discordia familiar, la violencia y el abuso, enfermedad, enfermedad de los padres, y muchos otros factores, no son un determinante puntual para infringir niveles de depresión en los niños a lo largo de toda su vida e incluso impedirles pensar de manera lógica sobre cómo superar un problema personal. Aunque los factores de protección, incluyendo el temperamento del niño, fuentes inesperadas de apoyo en la familia y su comunidad, además de la autoestima, conducen la mayoría de los niños en riesgo a tener éxito en la vida (Rak & Patterson, 1996).

Para Eugenio Saavedra y Marco Villalta (2008) en su estudio bajo el título “*Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre los 15 y 65 años*”, comparó a sujetos de diferentes tramos de edad y sexo para determinar la edad en la cual se es más o menos tendiente a la depresión. De 288 individuos (176 mujeres y 112 hombres) que compusieron la muestra se asignó y dividió a cada individuo dentro de un grupo asignado por rango de edades. (Cuadro 1).

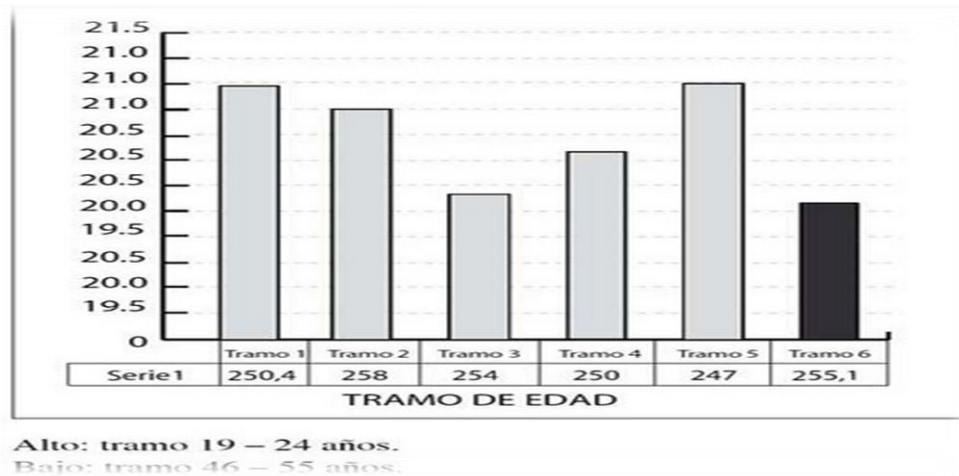
Gráfica 1: Número de Personas por tramo de Edad

TRAMO (EN AÑOS)	CANTIDAD	ETAPA
15 – 18	23	Adolescencia Tardía
19 – 24	89	Primera fase de la juventud
25 – 39	16	Juventud
30 – 45	63	Adultez
46 – 55	60	Adultez media
56 y más	37	Adultez tardía
Total	288	

Fuente: (Saavedra Guajardo & Villalta Paucar, 2008)

El primer tramo se podría definir como la edad de los grandes proyectos y la época de la gran vitalidad, en tanto que la segunda, la de la edad adulta, puede ser una etapa de crisis producto de la partida de los hijos y la redefinición de roles, que podría significar algún grado de niveles y/o síntomas de depresión.(Cuadro 2).

Gráfica 2: Resultados por tramo de edad"



Fuente: (Saavedra Guajardo & Villalta Paucar, 2008)

A través del estudio se encontró evidencias de que el nivel de Resiliencia está asociado directamente a los tramos de edad, aunque de manera significativa, ya que, como en su experimento lo demuestra, se obtuvieron resultados similares en las diferentes etapas. La diferencia más significativa se da en las edades comprendidas entre los 19 a 24 años y los 46 y 54 años del total de la población. Los datos mostraron que existe baja Resiliencia en el caso de los niños y adolescentes, mientras que en los adultos jóvenes y en la adultez el nivel de Resiliencia era alto.

Gráfica 3: Distribución de la población adolescente con experiencia traumática o de estrés

Localización	Principales características de los entrevistados							
CIUDAD	SEXO		EDAD		NIVEL EDUCACIONAL		COMPOSICION FAMILIAR	
	M	F	14-15	16-18	Elemental	Secundario	Completa	M. Soltera Separados
Brasília	16	16	9	23	32	—	22	1 9
Porto Alegre	16	16	15	17	16	16	17	1 14
Belém	16	16	13	19	20	12	21	5 6
Salvador	16	16	6	26	6	26	11	3 18
Belo Horizonte	16	16	—	32	—	32	20	— 12
Total	80	80	43	117	74	86	91	10 59
Total	50%	50%	26.9%	73.1%	46.3%	53.8%	56.8%	6.3% 36.9%

Fuente: (Cordini, 2005)

Por otra parte, Mabel Cordini (2005) tomo una muestra que fue compuesta por ciento sesenta adolescentes entre un rango de 14 a 18 años de edad de ambos sexos (Cuadro 3) que habían tenido experiencias traumáticas y de altos niveles de estrés, las cuales las habían sobrellevado positivamente.

El estudio se apoyó en una encuesta comparativa (efectuado en 2002) y grupos focales para la recolección de información cualitativa, en donde, expertos en el tema, de un universo de 987 estudiantes de diferentes estratos sociales seleccionaron un grupo de 347 adolescentes que representaba la delimitación del problema. De este último grupo se seleccionaron al azar los 160 adolescentes que constituyeron la muestra.

Gráfica 4: Distribución de la población por edad y Resiliencia

Localización	Principales características de los entrevistados							
CIUDAD	SEXO		EDAD		NIVEL EDUCACIONAL		COMPOSICION FAMILIAR	
	M	F	14-15	16-18	Elemental	Secundario	Completa	M. Soltera Separados
Brasília	16	16	9	23	32	—	22	1 9
Porto Alegre	16	16	15	17	16	16	17	1 14
Belém	16	16	13	19	20	12	21	5 6
Salvador	16	16	6	26	6	26	11	3 18
Belo Horizonte	16	16	—	32	—	32	20	— 12
Total	80	80	43	117	74	86	91	10 59
Total	50%	50%	26.9%	73.1%	46.3%	53.8%	56.8%	6.3% 36.9%

Edad	Resiliencia		Total
	1.00	2.00	
14-15	6	37	43
16-18	22	95	117
Total	28	132	160

Fuente: (Cordini, 2005)

Analizadas las respuestas se observó que los adolescentes de 16 a 18 años de edad, mostraron una tendencia positiva a ser más resilientes que los adolescentes de 14 a 15 años, en ambos estratos sociales estudiados, y específicamente en el más bajo.

Beardslee y Podorefsky(1988)gracias a estudios sobre la violencia dentro de diversas familias y su relación con la resistencia en niños, concluyeron que la variable clave en la capacidad de recuperación de los adolescentes era la auto-comprensión, tendiendo a aceptar y adoptar modelos de comportamiento más flexibles, de adaptación a su medio y los retos que este

le depara, por ende sintiendo tener el control de sus vidas. En el contexto familiar es donde los adolescentes encuentran a las personas con las que pueden contar en momentos difíciles, así como algunos miembros sirven como modelo para seguir (hermanos, padres, tíos). También los maestros son parte importante dentro de la relación más próxima de los adolescentes.

A medida que crecemos quizá es donde más sentimos creer tener ese control de nuestras vidas. La Resiliencia no simplemente significa “rebotar”. Si llevásemos el término a nuestros días, es quizá sinónimo de trascender, crecer, penetrar o filtrarse en algo nuevo.

Las personas mayores son un claro ejemplo de éxito en cuanto a lo que la definición de Resiliencia encierra, ya que han logrado superar un sin número de adversidades y problemas a lo largo de su historia ya que la vida es, como lo decía Nelson Mandela: *“Un camino de grandes escaladas. Después de escalar una gran colina uno se encuentra sólo con que hay muchas colinas más que escalar”* (Cañón Prieto, 2014).

Cuando Nathan Consedine y Carol Magai (2005) realizaron investigaciones sobre la edad adulta, prueba en la que dividieron la muestra en dos grupos, un grupo de los nacidos entre 1912 y 1924 y otro grupo de los nacidos en entre 1925 y 1933 (Fechas evaluadas con anterioridad y en las cuales se dieron grandes hechos históricos, en el primer rango encontramos la primera guerra mundial y su posteriores consecuencias y en el segundo rango encontramos la depresión y la recuperación económica). En su estudio resaltan la probabilidad de que las personas de mayor edad tendían a ser clasificados dentro del grupo con mayores rasgos de emotividad y tener un menor nivel de síntomas de ideas o emociones negativas, es decir tener un mayor control emocional.

Las mujeres en su etapa adolescente tiende a ser consideradas dentro del grupo de personas caracterizadas por la timidez y la vergüenza, aunque en el estudio de Nathan Consedine y Carol Magai, se muestra que a medida que transcurre la edad esa características tiende a perderse poco a poco.

Al analizar los datos sobre las personas dentro del grupo de la gran depresión (1912 y 1924) se encuentran evidencias de que esas personas pasaron por un gran periodo formativo bajo las

dificultades económicas que altero la trayectoria de sus vidas y los hizo más resistentes, con creencias en el trabajo duro y más vínculos con sus familias.

El hecho de que las mujeres tengan mayor facilidad para ser sociables en la edad de la juventud que los hombres sugieren que las mujeres de más edad cuentan con especial fuerza debido a la cantidad y calidad de sus amistades. Mientras que en los hombres encontramos que se presentan bajos niveles de tristeza y miedo en jóvenes y se presentan cambios en la edad adulta observando emociones negativas después de los 75 años.

3.5 Resiliencia y Relación Amorosa: Tiempo de Convivencia

Los mecanismos bajo los cuales se crea o fortalece la Resiliencia son muy diversos, pero uno de los más importantes puede ser el amor.

Martin Seligman habla de un factor importante que deben implementar las personas para lograr una vida satisfactoria, ese factor, generador de Resiliencia, lo llamaba la vida comprometida, hablando de tener buenas relaciones con amigos, familiares y también con la pareja, aunque haciendo hincapié, además, en que no es solo cuestión de tener, por ejemplo, una pareja, sino ir más allá y buscar siempre ser uno solo con las cosas, entregarse por completo (Punset, 2013).

Tener la capacidad de relacionarse, tener la actitud de brindarse, establecer lazos afectivos e intimidad con otras personas puede servir de apoyo para balancear la propia necesidad de afecto que tenemos, factor que además nos puede permitir conocernos a nosotros mismos. Así por ejemplo una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento, ya que si es baja el grupo, o la misma persona, harán que no forme parte del grupo y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que muestra y dependerá de la persona cambiar o no dichas falencias para entrar en un círculo de amistades.

En la vida, es crucial encontrar a alguien que transmita seguridad (afectiva, profesional, etc.), ya que el amor es un tutor de Resiliencia, puede ayudar a superar heridas de la infancia o puede por otro lado también consolidarlas. No siempre es preciso que nos vayamos a encontrar

con personas amorosas y altruistas que intenten brindar apoyo a sus parejas, a sobrepasar dificultades, por lo cual es preciso que no sea una decisión tomada a la ligera (Cyrulnik, 2005).

Relacionamos la Resiliencia con amor propio (Rodríguez, Cuervo Yanguma, & Arroyave, 2011) esa capacidad en la que se fomenta el amor a la propia condición de ser humano y por ende a la vida misma, permitiendo al sujeto transformar su identidad y darle sentido Heroico que lo revitaliza ante él mismo y ante la sociedad.

Según los postulados encontrados se puede inferir que en una relación de noviazgo la autoestima de un individuo desempeña un papel vital en la calidad de la relación y en su tiempo de duración, siendo una variable esencial para que la relación se vea fortalecida o por el contrario debilitada (De Hart, T., Pelham, B., & Murray, S., 2004). Los individuos de alta y baja autoestima tienen parejas románticas que por lo general los ven más positivamente de como ellos se ven a sí mismos (Murray, Holmes, & Griffin, 2000). Sin embargo, los individuos con baja autoestima tienen opiniones más negativas y conflictivas de sí mismos y pueden asumir que sus parejas también los ven negativamente, mientras que los individuos con alta autoestima creen que sus compañeros los ven positivamente (Murray, Holmes, & Griffin, 2000).

Desde el punto de vista de Sciangula y Morry podemos señalar que nos vemos a nosotros mismos desde la perspectiva de los demás, integrando esos conceptos muchas veces en nuestra autoestima personal (Sciangula & Morry, 2009). De acuerdo a sus logros en *“Self-Esteem and Perceived Regard: How I See Myself Affects My Relationship Satisfaction”*, Sciangula y Morry afirman que cuando una persona se siente segura al lado de otra o siente un alto nivel de aceptación, esta situación se traducirá en un cierto nivel de apego hacia esa otra persona, debido a la ayuda emocional que podría brindar esa persona en las situaciones difíciles.

La autoestima de un individuo es dependiente de la confianza y percepción que él o ella tenga sobre su pareja; así por ejemplo, las personas con baja autoestima subestiman lo optimista que puede ser la percepción que tiene su pareja sobre ellos, lo que resulta en un menor bienestar. Mientras que las personas con alta autoestima, quienes sobrestiman la percepción de su pareja hacia ellos, presentan altos niveles de satisfacción con la vida, una mayor aceptación de la realidad que destacan los aspectos positivos sobre los negativos, y, encontrando además, que son

capaces de desarrollar estrategias para salir adelante en cada situación conflictiva (Sciangula & Morry, 2009).

En los momentos difíciles de una relación, las personas con baja autoestima tienden a distanciarse de la relación para protegerse del rechazo. Sin embargo, cuando las cosas van bien, las personas de baja autoestima adoran a sus parejas. Los individuos con la autoestima alta mantienen evaluaciones favorables de sus parejas a través de los buenos y malos momentos de la relación. En general, los individuos con baja autoestima subestiman la percepción de cómo los ven sus parejas y el amor que reciben de ellas, mientras que los individuos con alta autoestima ven con más precisión y dan pie en mayor medida a las percepciones positivas y el amor que su pareja les brinda, algo que les ayuda a sentirse felices y agradables con la vida (De Hart, T., Pelham, B., & Murray, S., 2004). Esto puede demostrar que las personas comprometidas o casadas con personas con altos niveles de autoestima presenten niveles de felicidad mayores frente a las personas que no se encuentre en algún tipo de relación.

No se cuenta con suficiente información detallada que enuncie sobre si el tiempo de duración de una pareja está directamente relacionado con el tiempo de convivencia que llevan la pareja en la relación, es decir si una relación que lleva treinta años es una relación más resiliente que una relación que lleva apenas un año.

“Perder la noción del tiempo” es lo que muchos investigadores llaman ser uno solo con las cosas, entregarse de lleno y sacar el mejor provecho, estar satisfecho con lo que una persona está haciendo, sentirse a gusto.

La satisfacción de la relación a largo plazo está determinada en parte por las percepciones de la pareja. Por ejemplo, cuando las personas ven virtudes en sus parejas que ellas no ven en sí mismas, los individuos están más satisfechos con su relación, y esto predice satisfacción continua a través de la duración de la relación, que en general también es signo de larga duración (Murray, Holmes, & Griffin, 2000). Del mismo modo, cuando un individuo idealiza (Positivamente) a su pareja, ese individuo tiene una relación con mayor satisfacción (Murray, Holmes, & Griffin, 2000), y estas relaciones tienden a durar más tiempo debido a la satisfacción que genera el pasar momentos con su pareja (Murray, Holmes, & Griffin, 2000).

Cuanto mayor sea el nivel de idealización entre los individuos, las personas están más satisfechas con su relación, siendo la idealización una variable, además, que está estrechamente relacionada con la probabilidad de una alta duración de la relación. Con el tiempo, las parejas no son tan felices cuando son entendidas correctamente o poco idealizadas por sus parejas (Murray, Holmes, & Griffin, 2000)

Conjuntamente los individuos que se idealizan entre sí, sus relaciones son más duraderas, más satisfactorias y menos estresantes de lo que son cuando los íntimos se idealizan menos. Las personas con una alta autoestima comúnmente perciben que sus parejas las idealizan (Murray et al, 2000).

La Resiliencia está relacionada directamente con el tiempo de duración de una pareja y, como hemos visto hasta ahora, una persona resiliente (con amor propio) tiene una capacidad de hacer que sus relaciones duren más tiempo.

Las personas buscan compartir sus espacios con personas que los ven cómo ellos se ven a sí mismos. Se ha verificado que las personas tienden a buscar su identidad por medio de otros, de esta forma los sentimientos de valía y la capacidad de aumentar la autoestima por parte de un individuo están determinados por la confirmación de la identidad, la aprobación y aceptación de uno mismo por los demás (Cast & Burke, 2002), significando, para las personas aceptadas o que sienten aprobación, oportunidades de desarrollo y crecimiento personal contrario a las personas que no lo sienten así. Por ello quizá se llegue a pensar que una relación será más duradera si tenemos dos individuos con una gran autoestima para sí mismos o si alguno de los dos la tiene, aunque para este último caso no es del todo cierto, ya que en este caso solo una de las partes saldría beneficiada. En este caso, el individuo con una alta autoestima puede experimentar menos satisfacción porque él o ella tienen que lidiar constantemente con las dudas y preocupaciones de la persona con baja autoestima, por ello el énfasis en la autoestima es más importante como característica resiliente que como variable intrínsecamente relacionada con la Resiliencia.

Podríamos suponer que los años de convivencia de una pareja no son tan importantes como la calidad de la misma, y así mismo que una relación que lleva treinta o cuarenta años estuvo bajo factores como el dominio y la manipulación, bajo la insignia de “amor”, cosa que en muchos

casos pasa a ser parte de la costumbre en la pareja y pasa desapercibido. Lo que en verdad ayuda al ser humano es tener una relación en donde las personas se refuerzan mutuamente, disfrutando de mejor estado de salud y estado emocional.(Cyrulnik, 2005) ayuda que cada uno fomente el amor propio, idealice a su pareja sanamente y de manera positiva, sabiendo sacar provecho a cada momento de su relación.

3.6 Resiliencia e Hijos

Estudiar el tema de las relaciones y su importancia dentro de la Resiliencia es un factor clave para entender como “usamos” a las personas que están a nuestro alrededor para lograr un fin y conseguir salir a delante en la vida.

La familia, desde el punto de vista de la Resiliencia, es un tema que ha sido abordado desde dos grandes puntos de vista: la Resiliencia en relación a la pareja y la Resiliencia en relación a los hijos.

Los Miembros dentro del ámbito familiar se apoyan mutuamente (hablando desde el ejemplo de una familia estable en todos sus ámbitos, comunicación, tolerancia, respeto) para no dejar caer a ninguno de sus miembros y superar juntos las adversidades.

Como vimos en el capítulo anterior, la compañía puede ser un apoyo importante en el cual podamos reposar en tiempos de crisis. De esta manera podríamos suponer que a mayor número de hijos encontraremos un mayor nivel de Resiliencia, ya que tendremos diferentes puntos de afecto, cariño y amor incondicional, que son base para la capacidad de recuperarse a uno mismo. Aunque también es cierto que si vamos más a fondo sobre el tema, encontraríamos que a mayor número de hijos mayores serán los gastos generados y mayor también será el estrés que la pareja al frente de la familia deba afrontar.

Aspectos sociales y políticos del desarrollo económico español un libro queda a conocer los datos suministrados de una muestra de parejas en España a las cuales se evaluaron por medio de una encuesta sobre el “Tamaño ideal de la familia”(Fundación FOESSA, 1975). En el libro se

habla de que existe un número determinado de miembros dentro de ese ente, la familia, para que esta fluya normalmente y las adversidades, sobre todo de tipo económico, no la afecten de manera muy drástica.

Concretamente, según el estudio antes mencionado de la Fundación FOESSA, los padres de familias más numerosas tienden a poner como ideal un número de hijos bastante más elevado que el de los que tienen una familia reducida, que también variará de acuerdo al desempeño o cargo que ejerzan los padres para el sustento familiar.

Martin nos presenta la diferenciación que hay entre el tamaño familiar y el cargo desempeñado por los padres para el sustento económico, resultados de la encuesta realizada, de la siguiente manera

Gráfica 5: Tamaño de familia por cargo desempeñado en España. Aspectos sociales y políticos del desarrollo económico español

CATEGORIA OCUPACIONAL DEL CABEZA DE FAMILIA	% DE NUCLEOS CON 5 O MAS MIEMBROS	TAMAÑO MEDIO DE LA FAMILIA NUCLEAR
1. SECTOR AGRICOLA		
Agricultores con asalariados	33,6	4,04
Agricultores sin asalariados	26,9	3,80
Trabajadores calificados	35,3	4,15
Jornaleros del Campo	35,7	4,18
2. SECTORES DE LA INDUSTRIA Y LOS SERVICIOS		
A. No asalariados		
Empresarios con asalariados	30,0	3,93
Empresarios sin asalariados y trabajadores independientes	27,4	3,83
B. Asalariados		
Directores, cuadros superiores y profesionales liberales	38,0	4,21

Cuadros medios	26,7	3,80
Empleados	24,1	3,73
Personal de Servicio	24,8	3,70
Obreros calificados	27,2	3,89
Obreros sin calificar	35,3	4,18

Fuente: (Fundación FOESSA, 1975)

En el cuadro número 5 observamos la tendencia de las personas bajo cargos como directores u obreros no calificados de tener en promedio 4 hijos, familias numerosas que podría suponer que mantienen un nivel de gozo superior a las familias con menor número de hijos.

Gráfica 6: Tamaño ideal de la familia

NUMERO IDEAL DE HIJOS	VARONES	MUJERES	TOTAL
Ninguno	1,3	1,8	1,6
Uno	2,6	3,4	3,0
Dos	42,2	33,7	37,6
Tres	29,9	29,4	29,7
Cuatro	14,5	19,0	16,9
Cinco y mas	3,8	5,9	4,9
Los que vengan	5,7	6,8	6,3
Totales	100,0 %	100,0 %	100,0 %
N	(1.226)	(1.410)	(2.636)
% Cuyo ideal son cuatro y más hijos (o los que vengan)	24,0	31,7	28,1
Promedio ideal de hijos por familia	2,66	2,83	2,75

Fuente: (Fundación FOESSA, 1975)

Al revisar los datos era evidente que los encuestados al fijar el “ideal” están influenciados por el número que ya han tenido. Además podríamos decir que el número “ideal” depende de la cultura y el nivel económico y educativo en donde están inmersas las parejas, ya que en nuestros días no es lo mismo pensar en tener un hijo en Afganistán, o incluso en Colombia, a llegar a pensar en tener un hijo en Noruega o en Australia, en razón a diversos factores tales como por ejemplo: las leyes de protección del estado a las madres (e incluso al padre), ideales culturales, educación e ingresos per cápita (El país, 2007).

En un estudio realizado por Profamilia (2010), en Colombia encontramos que el número ideal de hijos para todas las mujeres es de 2.2 y para las mujeres en unión es de 2.4. Estas cifras son idénticas a las encontradas en la encuesta del 2005. Para todas las mujeres y para las mujeres casadas o unidas, el número ideal de hijos es mayor a medida que aumenta el número de hijos actualmente vivos. Entre todas las mujeres, el promedio se incrementa de 1.9 entre las que no tienen hijos, o tienen solamente uno a 3.6 entre las que tienen 6 o más hijos. Entre las casadas o unidas, los promedios son casi idénticos y pasan de 2.0 a 3.6 hijos. El 61 por ciento de las que no tienen hijos, el 60 por ciento de las que tienen un hijo y el 57 por ciento de las que tienen dos hijos, manifiestan que el número ideal de hijos es dos. Para quienes tienen 3 o más hijos, el porcentaje que solamente desea 2 se reduce notablemente pues algunas de estas mujeres manifiestan que desean 3 o 4 hijos. Por ejemplo, entre las mujeres con 6 y más hijos, para una tercera parte el número ideal es 2 hijos, el 25 por ciento desea 3 y otra tercera parte desea 4 o más. El ideal de hijos para todas las mujeres es de 2.2 en la zona urbana y 2.4 en la rural. En la región Caribe es donde el ideal de hijos es mayor, 2.6 para todas las mujeres. El ideal de hijos para las mujeres sin ninguna educación es de 3.3, mientras que para las mujeres con primaria es 2.5 y para aquéllas con educación superior el ideal es de 2.0 hijos y entre las mujeres que tienen el índice de riqueza más bajo, el ideal de hijos es 2.6, mientras el ideal de las de los niveles más altos es de 2.1.

Conocer el clima familiar, el nivel de comunicación, la capacidad de afrontamiento de la familia frente a los problemas de convivencia y demandas que realiza la familia son esenciales para llevar a cabo estudios sobre temas como la Resiliencia y depresión dentro de una familia. (“Boletín da Asociación Galega de Saúde Mental”, 2007). Y en si no hay estudios suficientes que nos puedan brindar un panoramas más específico y más profundo sobre la relación que podría

existir entre un número determinado de hijos y su influencia en el nivel de Resiliencia, tanto de ellos como de sus padres.

3.7 Resiliencia y Educación

A medida que transcurre nuestra vida y que los seres humanos nos vemos sumergidos frente a un sin número de dificultades y problemas, muchos de los cuales son ocasionados por nosotros mismos, más nos damos cuenta del papel importante que juega la educación dentro de cada uno de nosotros.

La educación es el clamor de amor por la infancia, por la juventud que tenemos que integrar en nuestras sociedades en el lugar que le es correspondido, en el sistema educativo indudablemente, pero también en la familia, en la comunidad de base, en la nación(UNESCO, 2007).

Se podría pensar que entre mayor educación tengamos será equivalente a tener un mayor número de herramientas para afrontar las adversidades. Si nos fijamos en los estudios que hasta nuestros días se centran en la variable de estudio tres factores resilientes en los grupos evaluados, a saber: *Humor, capacidades de solución de problemas y conductas vitales positivas* (2010).

El artículo titulado “Resilience And Academic Achievement Of Male And Female Secondary Level Students In Pakistan”, analizó una muestra conformada por 127 estudiantes de secundaria de ambos sexos, siendo 52 niños y 75 niñas, que fueron medidos a través de ciertos puntajes académicos.

Después de la medición de resultados académicos se demostró que no existe una relación significativa en lo referente a educación y Resiliencia de los niños.

Los niños que obtenían mejores puntajes eran reconocidos por parte de sus profesores y familiares, que en general eran estudiantes de bajos recursos que al venir de situaciones muy difíciles trataban de fomentar el estudio para ser la base de solución de su familia. En general las niñas eran más resilientes que los niños.

La educación puede ser la fuente mediante la cual se generan competencias para la vida de un individuo, pero que de alguna u otra forma no son la base esencial de la Resiliencia, como sí lo son la capacidad de introspección necesaria para reflexionar, la propia experiencia y la capacidad de organizar el mundo interior afectivo para hacerlo más sólido ante las demandas de adaptación del entorno. Es por ello que el acompañamiento de un tutor o incluso el apoyo familiar hacia los niños es muy importante a la hora de hablar de Resiliencia.

Sarwar, Inamullah, Khan (2010) demuestran que los estudiantes que tienden a mantener una relación hacia el exterior poco afectiva o sin acompañamiento necesario, tenderán a resolver los problemas quizá de manera práctica con cierto nivel de confianza en sí mismos y manteniendo un cierto nivel de actitud positiva y proactiva, pero sin reflexionar demasiado sobre sí mismos y de la realidad que los desafía. Lo cual puede resultar ir en contra de la Resiliencia, ya que la Resiliencia tiene que ver con un mayor nivel de críticas internas, reconociendo potenciales y debilidades, reconociendo nuestros propios límites para cuando lleguemos a el de esa misma manera poder apoyarse en los demás, haciendo que asumamos con mayor responsabilidad cada uno de nuestros actos y en ultimas frente a nosotros mismos.

Según Cloete, George y Ballard(2012), el propio sujeto constituye un actor responsable, activo y autónomo, que con su consciencia y voluntad aprende a desarrollar la competencia de Resiliencia, por más que después de determinados procesos se automaticen.

Esto nos lleva al hecho de estar convencidos de que el sistema educativo en general también es responsable del desarrollo de la competencia de Resiliencia, en todos los niveles y etapas, pero que en gran medida es responsabilidad de la medida del amor, acompañamiento y cariño que vivan junto a sus diversas relaciones y al nivel de esos tres factores que reciban por parte de sus familias.

3.8 Resiliencia y Nivel de Ingresos: Estrato socioeconómico

Se puede pensar que los niños con un nivel socioeconómico alto son más resilientes que aquellos que no cuentan con un buen sustento económico incluso para su alimentación diaria, pasando dificultades en todos los niveles por ese simple hecho.

Los niños con escasos recursos suelen ser más exitosos en la escuela; sin embargo, el buen rendimiento académico, como vimos en el capítulo anterior, no es sinónimo de Resiliencia. Puede que estos niños realicen mejores trabajos, pero eso no necesariamente implica que sean resilientes.

Un estudio realizado por Grotberg en 1999, en veintisiete lugares distribuidos en veintidós países, demostró que no existía conexión entre el nivel socioeconómico y la Resiliencia. Grotberg demostró que aunque la pobreza no es una condición de vida aceptable, no impide el desarrollo de la Resiliencia y depende de cada persona pulir esa parte que debería formar parte de todas las personas.

En esta misma línea, señala Grotberg, George Vsillant y Timothy Davis, quienes presentaron en el año 2000 una evidencia longitudinal de diversas personas que no existe relación alguna entre inteligencia y la Resiliencia, y/o clase social y la Resiliencia.

Gráfica 7: Medidas de los componentes “Sentido de Coherencia” Resiliencia por estrato social

Estrato Social	Medidas	Elemento Cognitivo	Elemento Instrumental	Elemento afectivo	Resiliencia
<i>Estrato Social alto</i>	Media	1,6125	1,7125	1,7000	1,8000
	N	80	80	80	80
	Desviación Estándar	,49025	,45545	,46115	,40252
<i>Estrato Social Bajo</i>	Media	1,4750	1,8750	1,7625	1,8500
	N	80	80	80	80
	Desviación Estándar	,50253	,33281	,42824	,35932
<i>Total</i>	Media	1,5438	1,7937	1,7312	1,8250
	N	160	160	160	160
	Desviación Estándar	,49965	,40588	,44470	,38116

Fuente: (Cordini, 2005)

En el cuadro número7 se observa los resultados de los elementos SOC (Cognitivos, instrumentos y afectivos), y en donde se reafirma que el nivel socioeconómico de las personas que fueron parte de este estudio no influye en el nivel de Resiliencia.

La misma tabla muestra que existen variaciones bajas del puntaje en los distintos estratos sociales considerados en el estudio, en la manifestación de la Resiliencia y en los componentes del Sentido de Coherencia; por tanto los resultados deben ser interpretados como tendencias.

3.8.1 El desempleo

Las consecuencias físicas y psicológicas del desempleo son lo suficientemente importantes como para afectar a los miembros de una familia y su Resiliencia. Los economistas Kerwin Charles y Melvin Stephens recientemente encontraron un incremento del 18 por ciento en la probabilidad de divorcio después de la pérdida de empleo del esposo y un 13 por ciento de la esposa. El desempleo de los padres también tiene un impacto negativo en el rendimiento de sus hijos. A la larga, los niños cuyos padres pierden el trabajo, han reducido los ingresos en la edad adulta - aproximadamente 9 por ciento menos al año - que los niños cuyos padres no experimentan el desempleo.

3.8.2 Resiliencia y el cargo desempeñado

Quinceno y Alpi (2012), realizaron un estudio con 121 personas con diagnóstico de enfermedad pulmonar obstructiva crónica con un promedio de edad de 59 años, con distintos tipos de ocupación; amas de casa, jubilados y pensionados. Su trabajo consistió en encontrar muestras de la relación directa, inversa o nula con respecto a la Resiliencia y algunas variables socio-demográficas (edad, género, ocupación). Al respecto de esta investigación se encontró que no existe relación entre la Resiliencia y variables socio demográficas como la ocupación.

El nivel de participación de una persona dentro de una empresa podría traducirse en signos resilientes, en donde el individuo trata de encontrar y formular soluciones a cada una de las

dificultades que atraviesa su empresa, sabiendo que lo que afecta a su empresa, lo afecta a él directamente (Auer & Cazes, 2000).

Meesala Appalayya realizó un estudio global sobre los empleados de tres empresas de diferentes categorías de la industria, con diferentes tamaños de muestra. La primera muestra se compuso de 50 empleados directivos y no directivos de una fábrica de productos sanitarios situado en Hyderabad, India. Su ideal fue tratar de encontrar evidencias con respecto a la relación que puede existir entre nivel de participación y antigüedad en el cargo.

Cuando se realizaron las pruebas entre la muestra para averiguar la relación entre los grupos de antigüedad y los niveles de compromiso, el resultado fue significativo en 0.019, lo que implica que el nivel de participación varía con la antigüedad, aunque no de manera marcada.

En los datos tabulados por antigüedad, los jóvenes mayores (que han trabajado durante 2,5 años a 10 años en la organización) han obtenido altos puntajes en la participación en los dos grupos restantes. La diferencia también es significativa al 0.019 de nuevo. (Appalayya, 2011).

3.8.3 Resiliencia y número de subordinados

Las diferentes investigaciones encontradas centran relación importante entre el papel resiliente del líder dentro de una organización con respecto al nivel de Resiliencia de sus subordinados.

Así, citando el trabajo hecho por Meesala (Appalayya, 2011) en donde a partir de sus estudios logro identificar, además de la Resiliencia y su relación con la ocupación, que una variable importante dentro de la Resiliencia era el acompañamiento y la facilidad y libertad que los directivos ponían a merced de sus subordinados para que estos pudiesen dar sus sugerencias y opiniones con respecto a diversos temas.

El nivel de participación que tengan los subordinados dentro de una organización podrían significar ser pieza clave a la hora de enfrentar las diversas dificultades por las que debe atravesar una empresa y que le confiere al líder brindar una solución viable a cada uno de ellos.

Entre más apoyo tenga el líder podríamos suponer que mayor y más resistente será nuestra empresa y el mismo líder en sí, ya que contará con un equipo de trabajo que servirá de soporte, con sugerencias e ideas, frente a las dificultades.

Lastimosamente son escasos los estudios para poder determinar el número exacto de subordinados en relación con lo que se podría entrar hablar sobre la definición de una empresa resiliente o líder resiliente.

¿A qué número de subordinados el líder es más resiliente?, ¿hay un número determinado de empleados bajo los cuales el líder y la empresa puedan formar una unidad y equipo de trabajo y ser más resilientes? Son preguntas que solamente podríamos responder por medio de suposiciones ya que no contamos con los estudios necesarios para poder brindar luz en estas preguntas.

4. CONCLUSIONES

El presente trabajo se sumergió en diferentes referencias que sirvieron de apoyo para tratar de despejar dudas, ilustrar, y dar una visión específica y profunda acerca de la definición de resiliencia y su relación con distintas variables socio demográficas, como lo fueron la edad, el género, las relaciones, la familia, el nivel de ingresos y el cargo.

Comenzamos con personajes como Abraham Lincoln que muestran características de humildad y empatía con la gente, que son demostradas al hacer un recuento sobre sus grandes logros, como por ejemplo la declaración de la Emancipación, anuncio en el que todos los esclavos serían liberados.

Resaltamos que siempre, Abraham, trataba de ponerse en el lugar de los demás y valorar cada punto de vista, se esforzaba por que sus compañeros estuviesen cómodos y no guardaba ningún tipo de rencor por quienes no estaban a favor de sus ideales, admitiendo sus errores cuando los cometía y la responsabilidad en cada uno de ellos. Su inteligencia social hacía que trabajara sin descanso al servicio de los demás, aun incluso después de las dificultades que paso durante su vida, factor clave en lo que se traduciría ser recordado hasta nuestros días.

El resultado es que la resiliencia no es un rasgo que las personas tienen o no tienen. Conlleva conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar.

En uno de los capítulos señalamos que los episodios difíciles dentro de la vida, como por ejemplo de niños, se tradujo más tarde en una adaptación con éxito a su (riesgoso) medio social. Hablamos de que hubo personas que pasaron un periodo de gran alcance formativo en su vida bajo dificultades de tipo económico, psicológico o emocional, que han alterado sus trayectorias de vida y se hicieron más resistentes, con creencias en el trabajo duro y más vinculado a sus familias.

Las personas que se ven afectadas por episodios o situaciones negativas, de acuerdo a los resultados de los estudios presentados, son los que tienen ventaja social relativa. Demostrándose por ejemplo que el nivel de ingresos no tiene relación o influye de manera directa en el nivel de Resiliencia de un individuo.

Destaca dentro de los resultados es que las niñas tuvieron un puntaje mayor, aunque significativo, por encima de los niños en cuanto al nivel de Resiliencia y su relación con el género, variable a tener en cuenta quizá por las organizaciones para estudios posteriores o contratar personal para enfrentar las dificultades que se atraviesan día a día.

En resumen de los diferentes estudios presentados y sus resultados con respecto a las correlaciones entre la resiliencia y las variables como: la edad, número de hijos, nivel de educación, cargo, el estrato socioeconómico y el rendimiento académico, los hallazgos mostraron correlaciones negativas y débiles, lo cual indica que, al parecer, la resiliencia no se relaciona con que las personas que tengan más edad o que su condición para el acceso a adecuadas condiciones de vida sean mayores no necesariamente son variables que se traducirán en un mayor rendimiento académico. La edad no hace más o menos resiliente a una persona, es decir, puede haber adultos muy poco resilientes o jóvenes muy resilientes.

Por otra parte, además, el ambiente y sus condiciones pueden operar de manera independiente de la capacidad resiliente de un sujeto, es decir, personas con calidad de vida deficiente o carente podrían ser más resilientes que aquellos con condiciones de vida cómodas. En general, estos hallazgos son contrarios a lo que cualquiera podría suponer, ya que se tiende a pensar que un mayor nivel económico es una base fuerte para que una persona desarrolle su resiliencia de manera más sencilla de aquel individuo que no cuenta con los mismos recursos. Los hallazgos indicaban que el auto concepto y las metas influyen de forma positiva en el rendimiento a lo largo de nuestras vidas.

El amor es quizá uno de los factores más importantes dentro de la Resiliencia, el amor de la pareja, el amor de la familia, amigos, profesores o incluso hacia sí mismo puede devolver a la vida a quienes están marcados por profundas heridas a causa de antiguas experiencias traumáticas, ayudándonos a desarrollar nuestra capacidad auto-reflexiva y auto-crítica frente al sufrimiento psíquico o moral.

La comprensión de lo que significa un lazo afectivo que trae consigo el amor en la pareja, niños abandonados, soldados de la guerra, supervivientes de deportaciones, guerras o genocidios, víctimas de accidentes, personas que conviven con la discapacidad, pero también el marginado social o simplemente aquellos que han padecido graves maltratos y humillaciones, encuentran la

posibilidad de redefinir el sentido del dolor por sus propios medios afectivos gracias al vínculo que supone el encuentro y el inicio, por ejemplo de una relación amorosa.

La comprensión del papel de la figura del otro demuestra que es posible superar el trauma por medio de su apoyo y su afecto y no tanto como lo podría ser el tener un estrato socio económico elevado o contar con los mejores promedios académicos. Aunque la felicidad depende netamente de cada uno de nosotros, cada uno de los momentos felices que atravesemos significaran un mayor autocontrol, una mayor autocrítica y mayor introspección reflexiva sobre nuestros actos, nuestra vida y de cómo nos vemos en ella. Si tenemos más autoestima y nos queremos más a nosotros mismos tendremos una vida más placentera y más satisfactoria.

El ser humano aprende a lo largo de su vida y esto se debe a que poseemos mecanismos de adaptación frente a los cambios de nuestro medio.

Sarah Seigmon, licenciada en psicología experimental por la universidad de Oxford, con doctorado en el University College de Londres, en donde trabaja en investigación en el instituto de Neurociencia Cognitiva y colabora para diversas revistas científicas y es asesora de la BBC, en una entrevista con Eduard Punset, para su programa Redes en España, nos muestra una de las herramientas principales que tenemos a nuestro favor para afrontar los diversos cambios a los que estamos expuestos en este mundo siempre cambiante, llamada “*La plasticidad cerebral*”.

Sarah define la plasticidad del cerebro como la capacidad que tenemos cada uno de nosotros para poder entrenarnos, poder aprender durante toda la vida, desde el ámbito social como emocional, el cerebro es plástico y cambia a lo largo del tiempo, podemos enseñarle aprender de las malas experiencias y disfrutar y potenciar de los pensamientos positivos y las buenas sensaciones (Punset, 2013)

Propio de un sistema complejo, en nuestro cerebro poseemos un sistema de neuronas altamente cambiante y adaptable que influye directa y definitivamente en el funcionamiento de nuestros procesos cognitivos. El sujeto adulto puede aprender, modificarse y adaptarse hasta el fin de sus días. Los individuos podemos modificar nuestros esquemas, los podemos modular, dando lugar a nuevas interpretaciones, a nuevas inferencias.

El movimiento de la psicología positiva, que apareció hace unos años y que destaca la importancia de fomentar y desarrollar recursos positivos en las personas, ya que en épocas de

crisis y malestar, aquellas que han podido desarrollar esos recursos han sido capaces de salir de esas situaciones. Recursos como la flexibilidad, la capacidad de ver las cosas desde diferentes perspectivas, la capacidad de diversificar, entendiendo que en la vida hay muchas variables, como la familia, el trabajo y los amigos, y que todos ellos merecen la mejor versión de nosotros mismos.

Martin Seligman habla de que la felicidad concede tres componentes dentro de la búsqueda del placer esencial. En primer lugar el desarrollo de la capacidad interior para sobrellevar las dificultades y adaptarnos así como la de ponernos al servicio de algo que nos trascienda algo que sea más importante que nosotros mismos. Todo ello nos puede otorgar Bienestar plenitud y satisfacción en nuestra vida porque la felicidad no es la suma de las experiencias individuales va más allá de estas y tiene mucho que ver con la percepción y memoria interna de nuestra vida en su conjunto.

Ver la vida como una aventura en la que por supuesto no todo es fácil pero en la que el centro fundamental es el proceso y no el objetivo final, vivir con el sentimiento de que cada día es nuevo, disfrutar del camino y sacudirse un poco después de cada caída porque pasado cierto tiempo de cualquier tragedia se suelen recuperar el nivel de felicidad de cada persona. Experimentar dolor es un factor que no podemos evitar pero quedarse apegado al mismo es equivocado y en definitiva cada uno es responsables de ver la botella medio llena o medio vacía de la belleza de la vida.

Nos vemos en un mundo siempre cambiante, por lo cual con una demanda siempre creciente de personas que sepan afrontar y salir delante de las dificultades para conllevar proyectos a beneficio de la sociedad, y esto visto desde el ámbito empresarial es la búsqueda de sujetos que sean receptores activos, que reciban los mensajes y sean capaces de moldearlos, de generar esquemas, de crear nuevos conceptos, un sujeto que participe de la reconstrucción de la comunicación con su entorno, con capacidades, en primera medida, como la lucha, la personalidad activa y positiva, reflexión y responsabilidad, sentido del humor, confianza y amor.

En segundo lugar, pero no menos importante, capacidades sociales y afectivas fuertes, solidas con sus padres, familia en general y amigos. Y en tercer lugar capacidades como el alto

coeficiente intelectual y una notable habilidad para resolver problemas, afrontan la realidad con recursos variados, voluntad y capacidad de planificación.

Edward Punset hace referencia a los niños, que son las personas de mayor cuidado. Un niño que conoce y sabe gestionar sus emociones no solo tendrá mejor rendimiento académico sino que estará mejor preparado para su vida persona, emocional y laboral.

La importancia del aprendizaje social y emocional toma cada vez más incidencia en los estudios sobre organizaciones exitosas, el aprender a vivir va más allá del yo, y entender profundamente que somos seres que hemos evolucionado para ser animales que fluimos y el estar inmersos tiene una gran importancia evolutiva, siendo este el estado que realmente construye un capital psicológico, que se traducirá en el buen o mal desempeño de un individuo dentro de ese ente que llamamos organización.

Por ejemplo, algunos empleados podrían más fácilmente que otros confiar en sus resortes internos no sólo para superar las dificultades agudas, sino también para aprovechar el tiempo que puede acontecer, como nuevas oportunidades de negocio o déficit en la economía, y será la figura del “Líder” quien tiene la tarea de apoyar servir de soporte y orientación para su personal de trabajo.

Esperamos que este trabajo sea la base para estudios posteriores y que la mayor parte de las preguntas pensadas y formuladas en Resiliencia hayan sido respondidas, reconociendo nuevos datos cuyas referencias fueron extraídas de autores con soportes sólidos en el tema de la Resiliencia

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Ramírez, L. Y., & Cáceres Hernández, L. (julio - diciembre de 2010). Resiliencia, Rendimiento Académico y Variables Socio demográficas en Estudiantes Universitarios de Bucaramanga (Colombia). *Psicología Iberoamericana*, 18(2), 37-46.
- Appalayya, M. (2011). Identification of Engaged Employee Groups: Who all are the Full - Throttles, the Wet-Behind-the-Ears, and the Past-the-Primes in India? . *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research In Business*.
- Auer, P., & Cazes, S. (2000). "The resilience of the long-term employment relationship: Evidence from the industrialized countries. International Labour" . *Review* 139.4 , 379-408.
- Babylon Diccionario*. (2010). Obtenido de <http://traductor.babylon.com/arabe/ingles/Diccionario-Babylon-Ingles-Espanol/>.
- Beardslee, M. D. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. *American Journal of Psychiatry*, 63-69(145).
- Bockting, W., Miner, M., Romine, R., Swinburne, H., & Coleman, E. (2013). *Stigma, Mental Health, and Resilience in an online*. Online: American Journal of Public Health.
- Boyatzis, R. (1982). *The Coompetent Manager: a Model for Effective Performance*. New York: Wiley & Sons.
- Bradley Cohn, K., Merrell, J., & Karalyn, T. (27 de febrero de 2009). STRENGTH-BASED ASSESSMENT OF SOCIAL AND EMOTIONAL FUNCTIONING: SEARS-C AND SEARS-A, . *National Association of School Psychologists, University of Oregon*.
- Cañón Prieto, R. M. (2014). Nelson Mandela, Derechos y Deberes, Individuo y Sociedad. *Personería de Bogotá*.
- Cascone, M., & Valle Martínez Carlos, V. B. ((2013)). Estigma del sistema de género; aprendizaje de los modelos normativos, bullying y estrategias de resiliencia. *Política y Sociedad*, España.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*(80), 1041-1069.
- Cloete, G., & Ballard, H. (2012). "Factors influencing academic resilience of trainees entrepreneurial development programmes: A case from Saldanha Bay Municipal Area in

South Africa". *International Journal of Technology Management and sustainable Development*, 10.

Consedine, N., & Magai, C. (2005). "Sex And Age Cohort Differences In Patterns Of Socioemotional Functioning In Older Adults And Their Links To Physical Resilience". *Intercultural Institute On Human Dev*, 30(3), 209-244.

Consuegra, N. (2010). *Diccionario de Psicología*. Bogotá: Eco-ediciones.

Cordini, M. (2005). "La Resiliencia en adolescentes del Brasil", Vol. 3, No 1. *RLCSNJ*, 3(1).

Cyrułnik, B. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.

Cyrułnik, B. (2005). "*Los patitos feos*". *Les vilains petits canards, una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.

Cyrułnik, B. (2008). *El amor que nos cura*. Barcelona: Gedisa.

DeHart, T., Pelham, B., & Murray, S. (2004). Implicit dependency regulation: Self-esteem, relationship-closeness, and implicit evaluations of close others. , 22, 126-146. *Social Cognition*(22), 126-146.

Del Valle, I. D., & Castillo, M. Á. (2010). "Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación" Emotional intelligence: a concept review and research lines, 20 : 107 126. *Cuadernos de Estudios Empresariales*, 20, 107-126.

Diez, J. N. (1976). "Status socioeconómico, religión y tamaño ideal de la familia urbana". *Revista española de la opinión pública*, 83-108.

Fundación FOESSA. (1975). *Estudio Sociológico sobre la Situación Social de España* (Vol. II). Madrid: Cáritas Española.

Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. En *Psychiatry: Interpersonal an Biological Processes* (Vol. 56, págs. 127-136). Rougetledge. Taylor & Francis Group.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.

Griffin, S. (1999). "Brilliance and Resilience: A Focused Ethnography of Young Women Community Health Advisors and Their Self-Run Organization" . *Master's Thesis, Integral Health Education Program*. California: California Institute of Integral Studies San Francisco.

Grotberg, E. H. (2003). *Nuevas tendencias en Resiliencia: "Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas"*. . Barcelona: Paidós.

- Henley, R. (2010). *Programmers for youth in different cultural contexts: Evaluation and research*, Swiss Tropical and Public Health Institute . Basel, Switzerland: Research Progress in Development Studies.
- Hernández, A., Saavedra, J., & Sanabria, M. (2006). “Desafíos actuales de las empresas en Colombia”. En G. d. Perdurabili. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Kobau, R., Seligman, M., Peterson, C., Diener, Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). “Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From. *Uptake Of Essential Service, American Journal Of Public Health*, 101.
- Larousse. (2006). Diccionario Enciclopédico. (81). México: Larousse S.A.
- Luthans, F., & Youssef, C. (2007). Emerging Positive Organizational Behavior. *Journal Of Management*, 33, págs. 321-349.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Luthar, S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies Development and Psychopathology . 12(857–859.).
- Matud, M. P., Guerrero, K., & Matías, R. (2006). “Relevancia de las variables socio demográficas en las diferencias de género en depresión”. *International Journal of Clinical and Health Psychology Conductual*, 6(1), 7-21.
- Moreno, B. G. (2010). “Resiliencia individual y familiar”. *Trabajo tercer curso*.
- Morry, M. (2005). Relationship satisfaction as a predictor of similarity ratings: A test of the attraction-similarity hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationships*(22), 561-584.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*(23), 586-604.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1999). The (mental) ties that bind: Cognitive structures that predict relationship resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*(77), 1228-1244.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996 (a)). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*(70), 79-98.

- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996 (b)). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*(71), 1155-1180.
- Murray, S. L., Holmes, J., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*(78), 478-498.
- Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G., Holmes, J. G., & Kusche, A. (2002). When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology*(83), 556-573.
- Oyserman, D. S. (2001). Stigma: an insider's view. *Journal of Social. Issues*, 57(1), 1-14.
- Paucar, E., Saavedra, G., & Villalta, M. (2008). *Resilience characteristics measurements, a comparative study of people between 15 and 65 years old*. Chile: Universidad Católica del Maule. Liber v14. n°14.
- Periodico el País. (9 de octubre de 2013). Mujeres ocupan el 5% de altos cargos en grandes empresas de la región. *El País*, pág.
http://sociedad.elpais.com/sociedad/2010/05/04/actualidad/1272924005_850215.html.
- Periodico El País. (24 de mayo de 2014). Noruega es el mejor país para ser madre. *El País*, pág.
http://sociedad.elpais.com/sociedad/2010/05/04/actualidad/1272924005_850215.html.
- Ponis, S., & Koronis, E. (Septiembre- Octubre de 2012). Supply chain resilience: definition of concept and its formative elements, Journal of applied business research. *Clute Institute for Academic Research, United States. Scholar Journal*.
- Punset, E. (17 de abril de 2013). *Blog Eduard Punset*. Recuperado el 2015 de septiembre de 2015, de Doctor, recéteme algo contra la soledad:
<http://www.eduardpunset.es/11967/general/doctor-receteme-algo-contra-la-soledad>
- Quinceno, J. M., & Vinaccia Alpi, S. (enero-abril de 2012). Resiliencia y Características Sociodemográficas en Enfermos Crónicos. *Psicología desde el Caribe*, 29(1).
- Rak, C. F., & Patterson, L. (march-april de 1996). Promoting resilience in At-Risk Children. *Journal of counseling and Development*, 74(4), 368.
- Real Academia Española de la Lengua. (s.f.). Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua. (22). <http://www.rae.es/>.

- Rodríguez, J. J., Cuervo Yanguma, C., & Arroyave, M. (2011). Comprensiones de la resiliencia en los libros editados en español y localizados en seis bibliotecas de Bogotá. *Colombia Diversitas; Perspectivas en Psicología*, 7(1), 55-71.
- Romer, N., Ravitch, K., Tom, K., & Merrell, K. (December de 2011). gender differences in positive social–emotional functioning. *Psychology in the Schools*, 48(Issue 10), 958-970.
- Russell, J. (2009). *Children need tough love*. London: New Statesman.
- Saavedra Guajardo, E., & Villalta Paucar, M. (2008). *Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años*. Chile: Universidad Católica del Maule.
- Salanova, M. (2009). “*Organizaciones saludables, Organizaciones Resilientes*” Dossier. Prevención de Riesgos Labores en Tiempos de Crisis, número 58.
- Sarwar, M., Inamullah, & Hafiz, K. (2010). *An war Nadeem Resilience And Academic Achievement Of Male And Female Secondary Level Students In Pakistan*”. Clute Institute for Academic Research.
- Sciangula, A., & Morry, M. (2009). Self-Esteem and Perceived Regard: How I See Myself Affects My Relationship Satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 143-158.
- SEARS. (2009). *Los Activos Social - Emocional y escalas de Resiliencia: Una Nueva Forma de Evaluación de Comportamiento Social y Emocional de los Niños*, . online: www.parinc.com.
- Slaughter, A.-M. (23 de March de 2013). Sheryl Sandberg’s “Lean in”. *The New York Times*, págs. <http://www.nytimes.com/2013/03/10/books/review/sheryl-sandbergs-lean-in.html>.
- UNESCO. (2007). UNESCO. Sector de Educación. *Unidad de la Educación para el siglo XXI*. París .
- Vargas, I. (12 de MARZO de 2012). Mujeres ganan 12% menos que los hombres. *CNN/EXPANSIÓN*, págs. <http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2012/03/09/hombres-ganan-hasta-12-mas-que-mujeres>.
- Vásquez de Parra, R., & Vásquez., X. (2006). “GESTIÓN HUMANA Y LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL EN LOS NUEVOS TIEMPOS”. *Colegio Universitario “Francisco de Miranda” Ministerio de Educación Sup.*
- Verschoor, A. M., & Poortinga, J. (1988). Psychosocial differences between Dutch male and female transsexuals. . *Arch Sex Behav*, 12(2), 173-178.

Wasonga, T. (October de 2002). "Gender Effects on Perceptions Of External Assets, Development Of Resilience And Academic Achievement: Perpetuation Theory Approach. *Gender Issues*, 20(4).