

Resiliencia en situaciones límites en un grupo de víctimas del conflicto armado colombiano

Resilience in extreme situations in a group of victims of the Colombian armed conflict

Dánilson Mena-Abadía¹, Carlos Arturo Sandoval²

Resumen

Objetivo: Comprender las experiencias de resiliencia, que tienen lugar en el acontecer de la vida de un grupo de víctimas del conflicto armado colombiano, orientados en la búsqueda de re-significación de dramáticas realidades de dolor, su afrontamiento y fortaleza para salir adelante.

Metodología: Revisión de los antecedentes investigativos y experiencias de procesos de resiliencia relevantes en las víctimas del conflicto armado, con un enfoque cualitativo desde el método fenomenológico-hermenéutico, que permita evidenciar la superación de situaciones límites, lo más ajustado a cómo lo experimentan y viven los actores.

Resultados: La resiliencia, es una de las mejores estrategias utilizadas por muchas víctimas ante las situaciones límites a las que se ven sometidas por la pérdida de un ser querido o las propias afectaciones. Esta experiencia así no se tenga claridad en su definición, se vivencia a diario en padres, hijos y familiares que por la impotencia de no poder favorecer a sus seres queridos asesinados y heridos, les ha tocado afrontar su dolor y salir adelante en medio de las dificultades con ayudas espirituales, psicosociales y de cohesión social.

Conclusiones: Para que haya resiliencia en medio de situaciones límites, se hace imperante desde la psicología cognitiva, descubrir que en definitiva lo que afecta al ser humano no es lo que le sucede, sino más bien la actitud que se tiene frente a lo ocurrido; por ello, es a partir de una postura individual que se puede asumir lo acontecido, afrontarlo y con entereza superar la adversidad y salir victorioso.

Palabras clave: Afrontamiento, Resistencia, Superación, Violencia.

Abstract

Objective: To understand the experiences of resilience, which take place in the daily life of a group of victims of the armed Colombian conflict, orientated to the search of re-significance of dramatic realities of pain, their confrontation and strength to get ahead.

Methodology: To review of the relevant research background and experience of resilience processes in victims of armed conflict, with a qualitative approach from the phenomenological-hermeneutic method, which allows to demonstrate the overcoming situation limits, the most similar thing to how the actors experience and live through it.

Results: The resilience is one of the best strategies used by many victims in front of the situation limits that they are subjected by the loss of a loved being or their own affectations. In spite of this experience has no clarity in its definition, it is a daily experience in parents, children and relatives that due to the impotence of not being able to favor their dear wounded and murdered beings, they had to confront their pain and getting ahead in the middle of the difficulties with spiritual, psychosocial and social cohesion helps.

Conclusions: In order that there are resiliencia in the middle of situations limits, it becomes commanding from the cognitive psychology, to discover what definitively affects the human beings is not what happens to them, but rather the attitude taken in front of the facts; for that reason, is from an individual position that can assume the happened, confront it and with entirety to overcome the adversity and to work out victorious.

Keywords: Confrontation, Overcoming, Resistance, Violence.

Introducción

El conflicto armado colombiano, ha dejado a su paso experiencias de muerte, miedo, desplazamiento y sufrimiento en medio de la población, en especial, las afectaciones en la salud mental de la población infantil, la cual es expuesta a este

flagelo, cuya realidad se ha convertido en una de las más dramáticas y dolorosas del mundo (Organización Mundial de la Salud, 2012).

En esa dinámica de conflicto armado, en palabras de Barreto (2004), los diversos actores armados ilegales desde lo ideológico, quieren legitimar

¹ Coordinador del Programa de Ciencias Sociales, Universidad Tecnológica del Chocó “Diego Luis Córdoba”, Quibdó, Colombia. e-mail: docenteutch@gmail.com

² Director de tesis, Universidad San Buenaventura, Medellín, Colombia. e-mail: casandoval2005@hotmail.com
Fecha de recibido: Junio 19, 2014 Fecha de aprobación: Agosto 19, 2014 DOI: [10.18636/riutch.v34i1.571](https://doi.org/10.18636/riutch.v34i1.571)

sus acciones violentas con discursos que construyen e interpretan a su manera la realidad de los hechos violentos, en su afán por conseguir sus fines políticos, pero que en definitiva, siguen sembrando muerte y destrucción en contraposición de toda una sociedad que anhela la paz como fruto de una concertación manifestada en repetidas oportunidades en marchas y concentraciones pacíficas que reclaman un “basta ya” a tanta violencia.

Desde esta óptica de la realidad colombiana, se ha vislumbrado por parte de los distintos gobiernos de turno, unas políticas que han propendido acabar con este conflicto, por intermedio de procesos de paz que en su mayoría se convirtieron en un fracaso en su implementación y ejecución, con desalentadores resultados para el país que una y otra vez presenció la dilatación de la tan anhelada paz, como en años pasados con la ruptura de los diálogos de acercamiento de las FARC y el gobierno del Presidente Andrés Pastrana, entre tantos otros esfuerzos fallidos (Baig, 2001).

Para Amnistía Internacional (2005), en los últimos años la persistencia del conflicto colombiano ha tenido funestos hechos en contra de los derechos humanos; dicen en su informe que, pese a que se hayan realizado menos asesinatos que en fechas anteriores, muchos militantes de grupos al margen de la ley, posterior a la desmovilización, han seguido delinquiendo.

En esta realidad de conflicto que desde hace 52 años vive Colombia y de la cual con el acuerdo de paz firmado el 26 de septiembre de 2016 en Cartagena, entre el gobierno y las FARC, se vislumbran alternativas concretas en procura de unas salidas y acuerdos serios por parte de los actores violentos y del Estado. Según Cuevas & Perlado (2011), lo anterior garantizaría a la población civil una vida digna y en paz, alejados de la crueldad dentro de los contextos de guerra. Este panorama introductorio de la crueldad del

conflicto y la luz de esperanza que se evidencia en un significativo número de colombianos con la firma del acuerdo de paz entre el Estado y las FARC, no visibiliza un grupo cada vez más creciente de víctimas que desde su silencio, pobreza, humildad y distancias geográficas, han soportado el rigor de la guerra y las consecuencias que ella produce, pero que ante la desatención oportuna y eficaz por parte de las autoridades les ha tocado asumir su realidad de dolor, afrontarla con entereza y salir adelante siendo resilientes.

El concepto de resiliencia tiene su génesis en las antiquísimas observaciones de los comportamientos de las personas en relación con procesos de superación y no eran considerados sino como anécdotas esporádicas en ambivalencia a la importancia que ello tiene para la resolución de situaciones límites (Vanistendael, 2001).

El presente estudio pretende desde esta óptica, comprender y evidenciar los incesantes esfuerzos y estrategias de resiliencia utilizados por un grupo de víctimas del conflicto armado colombiano a quienes les ha tocado afrontar dramáticas experiencias de dolor y muerte de sus seres queridos y pese a la adversidad han salido adelante y dan testimonio de superación y resistencia al interior de sus comunidades.

Metodología

Área de estudio. La investigación se realizó en la ciudad de Quibdó, capital del departamento del Chocó, Colombia, localizada a los 5° 41'13" N, 76°39'40" W, 43-53 metros de elevación. Esta ciudad concentra la mayor parte de las actividades institucionales, comerciales y de servicios; presenta una temperatura promedio de 28°C, es una de las zonas de mayor pluviosidad del andén Pacífico, posee una población estimada en el año 2014 de aproximadamente 115.517 habitantes de los cuales 93% habitan en la zona urbana y resto en el área rural. La población quibdoseña, comprende 32% de

la totalidad de habitantes del departamento al que pertenece. El área total de la ciudad es de 3.337,5 kilómetros y sus límites figuran con los municipios de Medio Atrato y Bojayá por el norte, Río Quito, Lloró y Atrato por el sur, Carmen de Atrato por el oriente, con el departamento de Antioquia por el nororiente y finalmente limita con el municipio de Alto Baudó por el occidente (CODECHOCO, 2014).

Método. La presente investigación se realizó desde el enfoque cualitativo, con un método fenomenológico-hermenéutico (FH), orientado a comprender los procesos y experiencias de resiliencia de un grupo de víctimas del conflicto armado colombiano, direccionado en la búsqueda de re-significación de dramáticas realidades de dolor, su afrontamiento y fortaleza para salir adelante.

Los instrumentos utilizados para recoger la información de la que se deriva este artículo de reflexión, consistieron en la aplicación de 30 entrevistas en profundidad a igual número de víctimas y un grupo focal con 12 integrantes de este colectivo poblacional. La acepción de este “camino” que se toma como base de la presente investigación es la propuesta por Van Manen (2003), y con ella, la referencia analítica a los cuatro existenciales que sirven de estructura de análisis para la captación e interpretación del devenir experiencial de los participantes involucrados.

Autores como Ehrich (2005), reconocen la importancia del método FH, por la capacidad de acceder a la comprensión profunda de la experiencia humana que se investiga desde varios ámbitos disciplinarios. El aporte principal de este camino FH, radica en la descripción e interpretación de todas las estructuras que hacen parte de la esencia de las distintas experiencias vividas por parte de los propios actores en este caso las víctimas del conflicto colombiano y el

conocimiento del significado que ellos le dan a los procesos de resiliencia en situación límite.

En este método, se pretende el estudio del significado en esencia del fenómeno de la resiliencia en situación límite que las víctimas están experimentando, así como el sentido y la importancia que estos tienen desde la naturaleza empírica y reflexiva (Van Manen, 2003). Desde lo reflexivo, se propende analizar y determinar las estructuras que son la esencia de todas las experiencias que se recolectaron: análisis temáticos, reflexión temática, reflexión lingüística y la reflexión mediante conversación.

Desarrollo

Para la Real Academia de la Lengua (2016), el término resiliencia es definido como una capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límites y sobreponerse a ellas y desde lo psicológico afrontar estas realidades traumáticas y salir fortalecidos. En este sentido, se infiere que a partir de la resiliencia los seres humanos potencializan sus recursos psicológicos para el afrontamiento de las adversidades y situaciones límites como el asesinato de un ser querido, el secuestro y las agresiones a la integridad de vida, entre otros eventos denigrantes y desde allí apropiarse de las herramientas de superación y con entereza salir victoriosos.

En definitiva, el resiliente no entiende que la vida es dura y le está pasando factura; por el contrario, descubre que las adversidades son momentos difíciles pero superables y desde la actitud positiva y combatiente, asume que lo que le ocurre es superable y propende pasar la página y encontrar en la situación límite vivida un escalón para superar los obstáculos y lograr la victoria.

Para la American Psychological Association (2016), este concepto de resiliencia es definido como un proceso de adaptación a la adversidad,

trauma, tragedia o amenaza, entre otros y desde allí “rebotar” en procura de superar los eventos experimentados.

Las víctimas del conflicto colombiano han experimentado muchas afectaciones psicológicas, físicas y hasta espirituales que han lacerado sus corazones y les han producido situaciones límites y en algunos casos quisieron tomar decisiones erróneas ante la barbarie de la guerra, como lo expresa una mujer a la que le asesinaron su hijo: “desearía no haber nacido para no vivir el horror de lo que significa verlo morir, sin poderle devolver la vida con su cuerpo ensangrentado cuando recibió el disparo de un asesino que sin razón me lo quitó” (testimonio de una madre en el Medio Atrato chocoano, 2001).

La resiliencia no aparece como algo innato en el ser humano en situación límite, por el contrario es una construcción progresiva que va emergiendo a partir de las interacciones sociales y del afrontamiento de adversidades anteriores o nuevas a las que se enfrenta una persona, unido a un deseo de no dejarse postrar sino asumir, afrontar y desde la entereza, salir avante (Cyrulnik, 2001).

Muchas de las víctimas del conflicto armado colombiano ante el drama del dolor ocasionado por la muerte, herida o desaparición de sus familiares, les ha tocado, como lo expresa Mena (2014), tomar actitudes positivas que comportan resiliencia, elevar la grandeza de su ser y poder afrontar y superar las adversidades con entereza y salir siempre avante, direccionando la mirada en horizontes positivos y generando estrategias de superación que hagan que las piedras y espinas del camino se conviertan en trampolines de metas que se consiguen y construyen con el esfuerzo, la dedicación y la disciplina de vida.

No ha sido fácil la decisión de ser resiliente, pero ante los hechos perpetrados por los actores armados ilegales, la no reparación, verdad y

justicia que aminore los padecimientos, les ha tocado a muchas víctimas llenarse de valor y afrontar con ayudas espirituales, psicosociales, acompañamiento familiar y cohesión social, el largo camino por no dejarse postrar y continuar con sus vidas.

En este entendido, no es un nacer siendo resiliente, sino más bien un hacerse en el devenir histórico en el que el contexto de violencia los condujo y ante lo acaecido; corresponde tomar partido y decisión firme para el afrontamiento de la realidad que el drama de la situación límite generó y propender no ser revictimizado.

Un importante estudio investigativo, expresa que la resiliencia es un fenómeno cotidiano en los seres humanos, los cuales afrontan situaciones difíciles y que estos fenómenos resilientes emergen de los procesos adaptativos comunes de esa estrecha relación entre el individuo y la situación límite (Masten, 2004).

Muchas han sido consideradas estrategias de resiliencia en situación límite para favorecer el no arrastrar experiencia de dolor ante las adversidades de la vida y más en los eventos fruto del accionar violento en Colombia, pero en definitiva parten todas de un apostarle sobre todo a palabras que están comportadas en la definición: asumir, afrontar, entereza y salir victorioso o fortalecido (Real Academia de la Lengua, 2006).

Un asumir, porque a partir de lo que se reconoce se hace el individuo experto y consiente de su realidad, evitando los engaños y la barrera de la negación que obnubila el saber que se está viviendo una situación dramática y adversa que debe ser afrontada y resuelta.

El afrontamiento, como escenario de aprender que las personas son más que los problemas, no ellos más que los individuos, y desde esa óptica se puede independiente de la adversidad enfrentar

estas dificultades, dando la cara y propendiendo alternativas que posibiliten la solución de la situación límite (Mena, 2014).

La entereza, que es capacidad de ser fuerte, valiente y con habilidades de no dejarse postrar, de saber que es posible superar lo adverso, que nada ni nadie tiene derecho de doblegarnos por la intensidad o magnitud del daño causado, en eso se hace presente la actitud como producto de las aptitud que se poseen.

Por último, la victoria en la resolución y salida triunfante ante la adversidad, es resultado de ese camino aprendido por las víctimas en este dramático conflicto de más de 5 décadas de existencia en Colombia que por la imposibilidad de resolverse en términos holísticos pese a los actuales procesos de paz, debe ser resuelto y superado sobre todo por los sujetos que lo han padecido.

El filósofo Epícteto (sf), expresaba que al ser humano no le afecta en sí lo que le sucede, sino más bien lo que se hace con lo que le ocurre. La psicología cognitiva retomando este postulado, favorece desde la actitud proactiva de las personas, el asumir las adversidades y con un conocimiento profundo de las realidades e implicaciones de los eventos dolorosos, un resignificar lo acontecido y propender que ello no postre las acciones personales y sociales y se salga victorioso en medio de las contrariedades de la vida.

Manes (2015), expresa que el ser humano cuando piensa mal, se siente mal y por ende actúa de igual forma, lo que ambivalentemente sería pensar bien, para estar excelente y por consiguiente realizar actuaciones positivas.

Lo anterior ha puesto desde remotas épocas en el plano personal la decisión libre y consciente de asumir, afrontar con entereza y salir victorioso, si es el propósito que se quiere aún en medio de

los peores acontecimientos que se hayan vivido.

En este sentido, las madres, hijos, familiares y parejas víctimas de la barbarie y cruda violencia que desde hace ya casi 6 décadas ha vivido Colombia, les ha correspondido apostarle a la resiliencia silenciosa, individual y muchas veces colectiva a la que han sido conducidas por la falta de atención oportuna de algunas instituciones gubernamentales.

Se ha evidenciado que las víctimas tenían poco conocimiento del concepto de resiliencia, pero este desconocimiento nunca fue obstáculo al ser resilientes en el asumir, afrontar con entereza las adversidades de sus eventos y poder salir adelante, porque se posee la aptitud y desde las actitudes se obró para no seguir arrastrando situaciones lacerantes que en nada les favorecían.

Es por ello que el buen manejo del duelo, los cierres y demás ejercicios psicológicos de superación de las adversidades, entran a favorecer ostensiblemente las iniciativas de no arrastrar perpetuamente lo inevitable del devenir histórico de las personas, a lo cual la vida con o sin razón les depara éxitos, fracasos, paz, guerra o felicidad y tristezas.

En ambivalencia, se evidencia también las situaciones de no resiliencia de otras muchas víctimas, quienes obnubiladas de odio, deseo de venganza y rencor, al no haber realizado un buen manejo del duelo y cierre de eventos traumáticos, han persistido en el estancamiento de la superación de lo acontecido y presentan cuadros clínicos de profundas depresiones y estrés postraumáticos que hacen muy difícil la resolución de sus padecimientos y salir adelante.

El dolor que se experimenta al ser víctima, es una realidad individual que pende única y exclusivamente de un deseo firme de querer o no

sobreponerse a la adversidad; nadie puede obligar a alguien a perdonar, dejar de odiar o superar el evento traumático si no lo quiere, pero es bien sabido que no se puede eternamente seguir arrastrando penas del pasado que continuarán haciendo daño en el presente y por ende en el futuro.

El cierre de los eventos dolorosos debe ser el fruto de un proceso de resiliencia, de saber que ante la imposibilidad de impedir o resarcir el daño perpetrado por alguien, por lo menos se propende que el mal causado no sea por partida doble, al generar afectación a un ser querido y dejar por siempre postrada a la víctima familiar o cercano que no se esfuerza por superar lo acontecido.

Es impensable pensar que lo que se quiere superar solo con el tiempo se pueda lograr, ya que la decisión personal y a partir de herramientas de ayudas, favorece ostensiblemente los procesos de duelo, cierre y logro de objetivos de superación que encuentran en la resiliencia una favorable oportunidad de concreción. Quien por el contrario continua perennemente trayendo experiencia de dolor del pasado al presente sin la superación debida, podrá tener certeza que dichas experiencias seguirán haciendo daño y afectando el existir.

A partir de lo vivido así sea doloroso, se puede salir fortalecido; es darle un significado distinto a lo acontecido y más cuando es irreparable; es creer que existen ayudas, que se tienen potencialidades que puestas en práctica se logran los deseos de éxito y la superación del dolor.

Desde esta óptica, en palabras de Bonnano (2004) la resiliencia trae consigo una fuerte dosis de habilidades para mantener el equilibrio emocional durante el proceso y en ello, esa balanza entre dolor y superación debe mover a la víctima en procura de que la inclinación no sea desfavorable.

Muchas de las víctimas del conflicto armado colombiano, han encontrado desde la resiliencia, ayudas espirituales de apego a un ser superior y encontrar consuelo, paz interior y fuerzas al sobreponerse a la adversidad; otras han recibido acompañamiento psicosocial, con prácticas de reconciliación, escucha de la verdad, reparación y justicia implementadas con quienes perpetraron acciones violentas, lo que posibilita volver más llevadero el drama y la realidad en general.

Víctimas en proceso de resiliencia. Es imperante, postevento violento que lacera a una víctima, el hecho de no autoculparse, erradicar el creer que lo acontecido es un castigo o que la vida le está pasando la factura por haber hecho o dejado de hacer; le pasa a los buenos, a los malos y a los que regularmente actúan. Nadie está exento de un acto victimizante de manera directa o indirecta. Todos pueden experimentar realidades adversas, no es exclusivo para unos u otros; la Biblia enseña que el sol sale para buenos y malos y es por ello que en medio del drama de una situación límite se puede vivir con normalidad, entendiendo como normal, las cosas diferentes, lugares, culturas y tiempos distintos (Carretero, 2005).

Luego, es imperante un buen manejo del duelo y hacerse experto en el conocimiento de su realidad de víctima y afectado, es un asumir la situación, saber que lo ocurrido tiene salida, que no hay adversidad que no tenga unas alternativas de resolución o por lo menos de ser aminorado su impacto.

Seguidamente, implementar las herramientas de aptitudes que posee toda víctima como la entereza, fuerza y capacidad de lucha, las cuales son potencialidades que coadyuvan a enfrentar desde las actitudes que se tomen los momentos adversos para lograr la superación.

Este recorrido resiliente, genera el éxito en el sen-

tido estricto cuando el individuo se autodemuestra que puede todo lo que se propone con firme decisión y compromiso de superación; en ello las barreras son mentales y si se utiliza desde la racionalidad las herramientas que se poseen ayudados por estrategias psicosociales y espirituales, se logra conseguir el anhelo de que lo adverso no postre eternamente la vida de las víctimas.

En este entendido, es imperante la psicología positiva al presentar la utilización de la fuerza proactiva y potencialidades que se tienen, para que a pesar de las adversidades se saque la capacidad natural de resistir y resurgir de las cenizas y lograr la recuperación y el éxito ante las situaciones límites (Vera, 2006).

Consideraciones finales

La resiliencia aparece como una experiencia de vida en continua construcción, porque a partir de las cotidianidades e interacciones en contextos y situaciones adversas y límites determinadas, va emergiendo su implementación y capacidad de transformar estados anímicos y de superación que sin ella dejarían el existir de muchas personas en postración y sufrimiento perenne.

Igualmente, la resiliencia permite resignificar hechos y acciones lacerantes vividos y a partir de estos nuevos sentidos dados, emprender desde lo adverso lo positivo, lo cual deja enseñanzas y fortalece el existir, unido al auto demostrarse que todo se puede siendo resilientes y caminando hacia adelante, porque retroceder o mirar al pasado hace más lento el logro de los objetivos.

En últimas, la difusión e implementación del concepto de resiliencia entra a ser una imperante necesidad en medio de las continuas realidades de adversidad en las que vive la humanidad y puede encontrarse en estos procesos resilientes las alternativas eficaces de afrontamiento de situaciones límites y salir fortalecido.

Literatura citada

- Amnistía Internacional. 2005. *Colombia, los paramilitares en Medellín ¿desmovilización o legalización?* Bogotá: Red de Defensores no Institucionalizados. URL disponible en: <http://www.dhcolombia.info/spip.php?article191>
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). 2016. *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V-TR*. Barcelona: Masson.
- Baig J. 2001. *US\$320 millones para las FARC*. BBCMundo.com. URL disponible en: http://kochhars.com/hi/spanish/latin_america/newsid_1642000/1642216.stm
- Barreto MI. 2004. *Análisis textual del discurso legitimador de las FARC-EP*. (Tesis Doctoral). Madrid: Universidad Complutense de Madrid. URL disponible en: <http://unidadedamullereciencia.xunta.gal/ficha/analisis-textual-del-discurso-legitimador-de-las-farc-ep>
- Bonanno GA. 2004. Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol.* 59 (1). 20-8. doi: [10.1037/0003-066X.59.1.20](https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20)
- Carretero R. 2005. Un niño normal. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas de la Universidad Complutense de Madrid.* 12 (2): 5 p. URL disponible en: <http://revistas.ucm.es/index.php/NOMA/article/view/NOMA0505220119A/26741>
- Corporación Autónoma para el Desarrollo del Chocó (CODECHOCÓ). 2014. *Estadísticas forestales*. Quibdó: CODECHOCÓ, Subdirección de Desarrollo Sostenible.
- Cuevas JM, Perlado M. 2011. Cómo funcionan las sectas destructivas: la persuasión coercitiva o técnicas de control mental. En: *Abuso psicológico grupal y sectas destructivas*. Barcelona: AIIAP. URL disponible en: <https://www.amazon.com/Psicol%C3%B3gico-Grupal-Sectas-Destructivas-Spanish/dp/8461535707>
- Cyrulnik B. 2001. *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid. Editorial Gedisa, SA. URL disponible en: http://infanciacapital.montevideo.gub.uy/materiales/Cyrulnik_Boris_Los_Patitos_Feos.pdf
- Ehrlich LC. 2005. Revisiting phenomenology: its potential for management research. In: *Proceedings Challenges or organisations in global markets*. British Academy of Management Conference. Oxford: Said Business School, Oxford University; pp. 1-13. URL disponible en: <http://eprints.qut.edu.au/2893/1/2893.pdf>
- Manes F. 2015. *Nuevas tendencias en neurodesarrollo y*

- cognición*. Simposio Anual de Neurociencias de la Fundación INECO. Septiembre 29 de 105, Buenos Aires, Argentina. URL disponible en: <http://www.intramed.net/evento.asp?contenidoID=87638>
- Manual de Epicteto. Traducido del francés al castellano por D. Enrique Ataide y Portugal. Tomo 3, Madrid .
- Masten AS. 2004. Regulatory processes, risk, and resilience in adolescent development. *Ann N Y Acad Sc. 1021*: 310-9. doi: [10.1196/annals.1308.036](https://doi.org/10.1196/annals.1308.036)
- Mena D. 2014. *Esperpentos sociales que imposibilitan superación*. Medellín: Editorial Léanlo Impresores; pp. 35.
- Organización Mundial para la Salud (OMS). 2012. *Estadísticas sanitarias mundiales*. Ginebra: OMS.
- URL disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44858/1/9789243564449_spa.pdf?ua=1
- Real Academia de la Lengua Española. 2016. Resiliencia. URL disponible en: <http://dle.rae.es/?id=WA5onlw>
- Van Manen M. 2003. *Investigación educativa y experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y de la sensibilidad*. Barcelona: Idea Books
- Vanistendael S. 2001. La resiliencia en lo cotidiano. En: Manciaux, M. (comp.) *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- Vera B. 2006. Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo. 27 (1)*: 3-8. URL disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827102>