

Agustín Gutiérrez

200821968

Con la Frente en Alto: Hacia una Clarificación en la Definición de la Resiliencia

Es imposible imaginarse una vida sin adversidades. Inevitablemente llegarán a la vida y, no saber cómo lidiar con ellas, puede ser un error demasiado costoso para el bienestar y la calidad de vida de las personas. Para expandir el conocimiento en este tema y que éste se pueda transmitir al público en general, es necesario hacer una investigación seria al respecto. A su vez, para que esto sea posible, son necesarias muchas circunstancias como: buenos científicos, recursos adecuados, buenos instrumentos de medición, pero sobre todo, claridad en los conceptos que se están investigando. Sin embargo, es asombrosa la poca claridad que hay en la definición de los constructos que hacen referencia a la manera como las personas enfrentan las dificultades (Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011; Pearlman, Schwalbe & Cloitre, 2010). Uno de los conceptos más usados y representativos de ésta área es la resiliencia. Pero existen dentro de la literatura, otros términos cuyas definiciones han sido vagas y por tanto pueden generar confusión. Estos son: optimismo, estrategias de afrontamiento, personalidad resistente (hardiness), ajuste psicológico y recuperación, entre otros. Para que el proceso investigativo sea claro, eficaz y productivo, es necesario saber qué es exactamente cada término y cómo se diferencian entre sí. El objetivo de este escrito, es hacer una revisión de la literatura sobre la resiliencia. Encontrar cuáles han sido las definiciones, cuáles los términos con las que se puede confundir, explorar posibles similitudes y diferencias con éstos constructos y, finalmente, proponer una definición más comprensiva e integradora de la resiliencia, en la cual se reconozcan las similitudes, pero sobre todo se señalen las diferencias.

¿Por qué embarcarse en este proyecto?

Recientemente, ha salido a la luz una corriente teórica en la psicología que estudia científicamente las fortalezas y virtudes de los seres humanos, que les permitan desarrollar su máximo potencial, la psicología positiva (Positive Psychology Center, 2012). Los estudiosos de esta teoría, proponen que la salud mental, no es solo la ausencia de

enfermedad y, que enfocarse en la promoción de salud y no sólo en la cura de las enfermedades, traería beneficios como: reducir los costos del sistema de salud, mejorar la salud mental de los individuos y mejorar el pronóstico a la hora de recuperarse de una enfermedad (Seligman, 2008). Esta corriente recoge los términos que aquí se analizan y es bajo esta lógica, donde se vuelve importante un estudio de la manera como las personas mejor pueden enfrentar las adversidades, para que, en el momento de encarar las inevitables dificultades, se logre una mejor calidad de vida y un menor número de enfermedades tanto físicas como mentales.

Así pues, hay un creciente cuerpo del conocimiento, que ha comenzado a encontrar una relación entre las variables asociadas al enfrentamiento de la adversidad y distintos resultados que la gente desea. Por ejemplo, se ha hallado una relación entre resiliencia y éxito académico (Deb & Arora, 2012) éxito deportivo (Fletcher & Sarkar, 2012) y éxito en los negocios (Cox & Jennings, 1995). La personalidad resistente por su parte, ha estado relacionada positivamente con mejor desempeño en el colegio y en el trabajo (Eschleman, Bowling y Alarcon, 2010), con salud mental en contextos de guerra, (Bartone, 1999) con rendimiento deportivo (Maddi & Hess, 1992) y con mejor salud física (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982) Finalmente, buenas estrategias de afrontamiento han estado relacionadas con éxito en tratamientos para dejar de fumar (Kamark & Lichtenstein, 1988).

La vaguedad conceptual de estos términos, implica que los instrumentos que los miden, no tienen unidad de criterio en sus valoraciones. Con los resultados de estas pruebas se toman decisiones importantes para la población general. Hacer una clarificación en la manera como se definen estos términos, implicaría una revisión de dichos instrumentos para la manera en la que miden las variables. Esto permitiría hacer mejores investigaciones para soportar intervenciones más efectivas que busquen incrementar estas variables en la población y por tanto que los individuos gocen de los beneficios arriba expuestos

A continuación, se va a esbozar brevemente la manera cómo se han definido estos términos, para señalar las inconsistencias entre los mismos.

Resiliencia

Uno de los términos más relevantes en el área que habla sobre la manera en que las personas enfrentan las adversidades, es la resiliencia. Su importancia ha ido en aumento desde la década de los 70's cuando se empezó a hablar del término (Masten, 2001).

Generalmente se ha definido como tener buenos resultados a pesar de la adversidad (Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011; Masten, 2001; Masten, Obradovic & Burt, 2006; Reivich, Seligman & McBride, 2011), o como muchos autores lo han propuesto, la habilidad para “rebotar“ después de un periodo de adversidad (Blechman, 2000; Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011; Reivich, Seligman & McBride, 2011). Sin embargo, esta definición nos plantea serios interrogantes sobre qué es ésto exactamente. ¿Qué significa “rebotar“? Se puede referir al retorno al estado en el que se estaba antes de la adversidad, o tal vez a uno mejor, quizás a un estado completamente distinto. Bonnano ha intentado dar una respuesta a esta interrogante; él, por ejemplo, distingue la resiliencia de la recuperación. En el caso de la recuperación, un evento traumático, lleva al individuo a experimentar todos o casi todos los síntomas necesarios para el diagnóstico de entidades psicopatológicas como la depresión o la ansiedad. Así pues dicha recuperación es el proceso mediante el cual el individuo vuelve a los niveles en los que estaba antes del evento, mientras que la resiliencia es la habilidad de mantener un equilibrio estable, aún durante el evento traumático (Bonnano, 2008). Es importante notar que en el caso de la recuperación, el individuo pierde su funcionalidad por un tiempo, cosa que no ocurre con la resiliencia. Sin embargo, aunque sean pocos los síntomas, los individuos resilientes no están exentos de experimentar al menos alguno (Bonnano, 2008). Bonnano y Masten, han llegado a afirmar que la resiliencia es un proceso mucho más común de lo que se cree (Bonnano, 2008; Masten, 2001). Según Bonnano, la razón por la que hemos creído que la resiliencia es algo raro, y que la norma es que las personas experimenten unos altos niveles de disfuncionalidad ante eventos traumáticos (Bonnano habla específicamente de la muerte de seres queridos) se debe a que los investigadores han estudiado a las personas que han ido a buscar ayuda. Sin embargo, el autor presenta cifras señalando que muchas personas ante el mismo evento, no tienen la necesidad de buscar soporte psicológico de expertos y que mantienen su nivel de funcionalidad (Bonnano, 2008).

Roisman ha criticado el modelo Bonnano, señalando entre otras cosas que la recuperación se debería ver como una forma de resiliencia (Roisman, 2005). Además, dicho autor no está de acuerdo con que Bonnano explique la resiliencia como algo que está exclusivamente “en el individuo“ (resiliencia como característica). Finalmente, Roisman plantea una crítica interesante: existen casos donde individuos se rompen psicológicamente en pedazos con

eventos que normalmente no se esperarían que generaran estas reacciones extremas, el proceso por el cual una persona se mantiene en pie ante eventos “ordinarios“ ¿sería una especie de pseudo-resiliencia?. En suma, si bien el modelo de Bonnano nos explica lo que pasa con las personas resilientes mientras enfrentan la adversidad, éste no resuelve el interrogante sobre ¿qué significa “rebotar“? ¿Será que se vuelve a un estado mejor, peor, igual o distinto?

Ann Masten, por otro lado, ha intentado resolver este interrogante definiendo la resiliencia como buenos resultados a pesar de serias amenazas a la adaptación o al desarrollo (Masten, 2001). Para esta autora la resiliencia está basada en procesos de adaptación inherentes al ser humano, idea muy similar a la del sistema inmunológico. Si estos procesos fallan, se dan las reacciones no adaptativas y extremas frente a la adversidad; si funcionan bien, se da un proceso de adaptación y correcto enfrentamiento de las adversidades (Masten, 2001). Según ella, para que haya resiliencia, se deben cumplir dos características: primero, el individuo debe estar enfrentado a un riesgo considerable; y segundo, que presenta mucho debate, debe haber una buena adaptación de la persona (Masten, 2001). Sin embargo, volvemos al interrogante arriba planteado sobre a qué estado retorna el individuo después de la adversidad. Es decir, para Masten ¿qué es exactamente “buena adaptación“?, ¿quién la define? No hay claridad si esta adaptación se debería medir por criterios externos, como ausencia de delincuencia o logros académicos, o por criterios internos como bienestar o ausencia de distrés (Masten, 2001). ¿Será que es resiliente la persona que demuestra estas características en mayor medida, comparado con su desempeño antes de la adversidad? ¿O quizás igual?. Pero, si es cierto como afirman Bonnano o Masten, que la resiliencia es algo tan común, ¿qué lo distingue de procesos como personalidad resistente? o ¿qué tiene de distinto la resiliencia de estrategias de afrontamiento?.

Al explorar la literatura en el tema, como se había anticipado, se encuentran una gran variedad de definiciones que no permiten tener un consenso para la investigación. Por ejemplo: ha habido intentos por definir la resiliencia de un modo más específico: la resiliencia es la habilidad de sobrevivir a un factor de riesgo y de evitar dos o más resultados negativos que la mayoría de los individuos experimentarían (Blechman 2000). Esta definición nos sugiere, en oposición a lo que se habló anteriormente, que la resiliencia

es algo poco común. Otras definiciones incluyen todo tipo de elementos, desde variables como temperamento, auto-eficacia, habilidad cognitiva, condiciones familiares y recursos comunitarios (Pearlman, Schwalbe & Cloitre, 2010; Garmezy, 1993) pasando por características como personalidad positiva, confianza en si mismo, motivación, capacidad de concentración y apoyo social percibido (Fletcher & Sarkar, 2012), hasta incluir elementos como factores asociados al Five Factor Model (FFM), dominio del ambiente y afecto positivo (Lee, Sudom & McCreary, 2011).

Mas aún, no hay acuerdo sobre si la resiliencia es un proceso por el cual pasan los individuos (Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011; Fine, 1991; Jacelon, 1997; Reivich, Seligman & McBride, 2011), o es una característica de los mismos (Antoni & Goodkin, 1988, Beardslee & Podorefsky, 1988 citados en Jacelon, 1997; Garmezy, 1993; Lee, Sudom & McCreary, 2011; Masten, Obradovic & Burt, 2006). Hay otros autores que plantean la resiliencia como un proceso dinámico en el que interactúa el ambiente con el individuo. Es decir apoyan la visión de la resiliencia como un proceso y como una característica (Fletcher & Sarkar, 2012)

Pero, no todos los días las personas se enfrentan a eventos graves que amenacen con perturbar su equilibrio natural y funcionamiento en una sociedad. Sin embargo, todos los días los individuos encuentran estresores que es preciso manejar adecuadamente, para un correcto desempeño en, por ejemplo, áreas laborales o familiares. Para esto, los investigadores han ideado un concepto que pueda hacer referencia a la manera en que los individuos enfrentan estos estresores: personalidad resistente

Personalidad Resistente

Otro elemento de la literatura que hace referencia a la manera como las personas enfrentan las adversidades y que puede generar confusión con la resiliencia, es hardiness (para este escrito, hardiness se va a traducir como personalidad resistente). A diferencia de la resiliencia, éste ha tenido una definición consistente a lo largo del tiempo. Según los autores que lo trabajan, la personalidad resistente tiene tres componentes; compromiso, reto y control (Eschleman, Bowling & Alarcon, 2010; Funk & Houston, 1987; Maddi, 1999). El primero, hace referencia a la idea de que individuos con esta característica tienen un alto

nivel de compromiso con distintas áreas de su vida (familia, trabajo, amigos, pareja, etc), además, una de las cosas que más los diferencia de los demás, es el alto compromiso que tienen con ellos mismos. El segundo componente señala que estos individuos ven las adversidades y los cambios como un reto, más que como una amenaza o molestia. El último, nos dice que estos individuos creen tener un alto control sobre su situación actual y futura (Eschleman, Bowling & Alarcon, 2010). A grandes rasgos, los individuos con esta característica se diferencian porque toman los eventos que pueden llegar a ser catastróficos y los convierten en algo manejable, que incluso puede ser una oportunidad para crecer (Maddi, 2005)

Aunque hay cierto consenso sobre lo que en realidad significa el concepto de personalidad resistente, hay poca claridad sobre su relación y distinción con otros conceptos. Algunos autores lo sitúan como un término subordinado de la resiliencia (Hystad, Eid, Johnsen, Laberg & Bartone, 2010; Maddi, 2005; Roisman, 2005). Pero teniendo definiciones distintas, ¿no podrán ser conceptos independientes? Es decir, ¿no habrá personas resilientes que no tengan una personalidad resistente? Por otro lado, ha habido críticas señalando que por medio de personalidad resistente, inadvertidamente se esté midiendo el nivel de neuroticismo (Funk, 1992). Además, ¿Es la personalidad resistente una estrategia de afrontamiento? O bien, ¿los individuos con personalidad resistente, tienen un buen repertorio de estrategias de afrontamiento?

De todas maneras se han sugerido posibles diferencias entre éste y otros constructos. Por ejemplo, se dice que personalidad resistente está relacionado en mayor medida con situaciones estresantes (Maddi, 1999) mientras que resiliencia hace referencia a situaciones amenazantes y más graves (Reivich, Seligman, & McBride, 2011). En el Hardi Survey III-R, se miden entre otras cosas, las estrategias de afrontamiento del individuo, señalando dichas estrategias como un elemento subordinado de la personalidad resistente (Maddi, 2005). Más específicamente se ha relacionado positivamente con estrategias de afrontamiento activas y negativamente con estrategias regresivas (Eschleman, Bowling & Alarcon, 2010). Pero, ¿qué son exactamente estas estrategias de afrontamiento?

Estrategias de Afrontamiento

Se han definido de distintas maneras. Una primera y amplia definición hace referencia a la manera en la que las personas enfrentan las situaciones estresantes (Carver, 2000). Una definición un poco más clara y precisa se refiere al esfuerzo que hace el individuo a la hora de manejar y superar eventos críticos que impongan un reto, una amenaza, un daño, una pérdida o un beneficio para la persona (Schwarzer & Noll, 2003).

Aunque uno de los primeros en hablar sobre estrategias de afrontamiento (y no bajo ese nombre específico) fue Freud con sus mecanismos de defensa del yo a principios del siglo XX, el verdadero auge en la investigación de este término se dio en la década de los 70's (Lazarus, 1999). Para efectos de este trabajo y en esta sección en particular, se tomará el trabajo de Richard Lazarus, *Stress and Emotion: A new Synthesis* como referencia (Lazarus, 1999). Está claro que hay muchas otras perspectivas, pero como este texto no pretende ser una búsqueda exhaustiva de literatura, este es un buen referente para sintetizar el trabajo en este respecto. Según Lazarus, ha habido dos maneras de estudiar las estrategias de afrontamiento: como característica personal y como proceso.

Estudiar las estrategias de afrontamiento como característica personal, supone que distintas personas tienen diferentes maneras de enfrentar las situaciones amenazantes y que una misma persona va a tener patrones estables de comportamiento. Ha habido tres maneras de aproximarse a las estrategias de afrontamiento como característica personal: la primera es ver cuál estilo de afrontamiento es estable a través del tiempo en un individuo, la segunda busca analizar características de personalidad que determinen el estilo de estrategias que el individuo utiliza, y, la tercera, revisa la interacción entre variables de personalidad y factores contextuales que afecten dichos estilos de afrontamiento

Según el autor, las características personales que determinan los estilos de afrontamiento son: los objetivos y valores que tiene la persona en la vida, las creencias que esa persona tiene sobre ella misma y sobre el mundo y, finalmente, recursos personales como inteligencia, atractivo físico, dinero y apoyo social entre otros.

Estudiar las estrategias de afrontamiento desde un enfoque contextual, significa por otro lado, que un individuo no siempre va a usar la misma estrategia, sino que depende del contexto, el escoger una estrategia sobre otra. En otras palabras, ninguna estrategia es

buena per se, sino que depende de los factores contextuales que la rodeen. Para estudiar el afrontamiento de esta manera, es necesario estudiar al individuo en distintos contextos y a través de distintos puntos en el tiempo.

Por otro lado, Lazarus ha identificado ocho categorías o estilos de afrontamiento, a saber: reconceptualización positiva, escape o evitación, solución planificada de problemas, toma de responsabilidad, auto-control, distanciamiento, búsqueda de apoyo social y confrontación. Estas mismas categorías han sido divididas por otros investigadores como, por un lado, instrumentales, vigilantes y de confrontación y, por el otro, evitativas o paliativas (Schwarzer & Knoll, 2003). También han sido divididas como aquellas que buscan empoderar al individuo sobre el ambiente versus aquellas que buscan darle significado sobre lo que está pasando (Schwarzer & Knoll, 2003) Quizás la distinción más utilizada sea la misma que Lazarus propuso, unas están centradas en el problema y otras centradas en la emoción. Mientras en las primeras, el individuo dirige sus esfuerzos a solucionar algo de la problemática relación entre el individuo y el ambiente, ya sea modificando su comportamiento o cambiando algo del contexto, en las segundas la persona busca regular las emociones que se desprenden del problema, en estas últimas el individuo no busca cambiar nada de la realidad, sólo sus emociones. Finalmente Lazarus, aunque favorece el análisis de las estrategias de afrontamiento cómo un proceso más que como una característica personal, propone una interacción entre estas dos categorías. Aunque acepta que las personas tienen ciertas estrategias de afrontamiento que utilizan preferentemente, es imposible negar que hay influencias del contexto que afectan la decisión de cuál es la estrategia más efectiva.

Sin embargo quedan interrogantes al respecto. ¿No será la resiliencia más que una serie de estrategias de afrontamiento correctamente utilizadas? ¿Es una personalidad resistente una estrategia de afrontamiento, o más bien las personas con personalidad resistente utilizan estrategias de afrontamiento que se adaptan al ambiente? ¿Es el optimismo una estrategia de afrontamiento? Para responder mejor a esta última pregunta, es preciso revisar las definiciones que se han dado alrededor del tema del optimismo, y cuales han sido las maneras más comunes de estudiar el término.

Optimismo

Uno de los primeros personajes en acuñar el término optimismo, fue el prolífico pensador Gotfried Leibniz. Según él, una persona optimista es aquella que racionalmente llega a la idea de que lo bueno va a predominar sobre lo malo en la vida (Peterson & Valdya, 2003). En el siglo XX se comenzó a operacionalizar mejor el término. Hubo dos aproximaciones generales; la primera nos habla sobre el optimismo como una característica que ciertas personas poseen más que otras, y la segunda como una característica inherente al ser humano (Peterson & Valdya, 2003) . En un principio, esta última visión recibió mucha crítica que provenía de las ideas propuestas por Freud. Éstas aceptaban que, aunque el optimismo era una característica que predominaba en los seres humano y que hasta cierto punto mantenía la cohesión social, también era cierto que negaba los instintos naturales de los hombres y por tanto era una negación de la realidad (Peterson & Valdya, 2003). Posteriormente, se escribieron una serie de trabajos mostrando que las personas no juzgan la realidad exactamente como es y que incluso es más común que las personas posean un sesgo optimista hacia ellas mismas (Matlin & Stang, 1978; Taylor & Brown, 1988 tomados de Peterson & Valdya, 2003).

Actualmente, el concepto que se tiene de optimismo, no dista mucho de aquella propuesta por Leibniz. Optimismo se define como la tendencia a tener buenas expectativas sobre el futuro (Garofalo, 2000). La investigación alrededor del tema, se ha dividido principalmente en dos áreas: optimismo disposicional y estilos de explicación optimistas (Carver & Scheier, 2003; Garofalo, 2000; Peterson & Valdya, 2003). El optimismo disposicional, está cifrado en la teoría del comportamiento de la expectativa-valor. Esta teoría supone que los seres humanos organizan su comportamiento alrededor de objetivos que reflejan nuestros valores. Aunque es importante el nivel de valor que le atribuyamos a un objetivo en particular, es necesario también tener un cierto nivel de confianza en que este objetivo se puede lograr. Si no hay confianza, no hay comportamiento para lograr lo que se propone. Los optimistas, son aquellas personas que persisten en sus objetivos a pesar de las adversidades que surjan en el camino y, especialmente, los define el hecho de que esperen buenos resultados de sus esfuerzos (Carver & Scheier, 2003; Garofalo, 2000; Peterson & Valdya, 2003). De otro lado la teoría de los estilos de explicación optimistas, se centran en la manera en la que las personas explican las cosas malas que les han sucedido. Si sus explicaciones tienden a ser externas (al individuo), inestables (que no van a perdurar en el

tiempo) y específicas (que hacen referencia a esa situación en particular), los individuos son optimistas (Reivich & Gilham, 2003).

Pero, según estas definiciones, ¿no sería el optimismo una estrategia de afrontamiento? Si tomamos en cuenta la definición de optimismo disposicional, en la cual las personas optimistas son las que persisten en sus proyectos a pesar de las adversidades, ¿Qué lo diferencia de resiliencia? ¿Será un elemento subordinado o supraordinado de la misma?

Ser optimista entonces, es una característica del individuo, que hace referencia a un tiempo futuro. Midiendo este aspecto, se puede saber qué tan cómodo se siente un individuo con los días por venir y, en cierta medida, que tan bien se va a desempeñar. Sin embargo, ¿Qué hay de la situación actual? ¿Cómo hacemos para medir la manera en la que una persona se está desempeñando adecuadamente en su entorno, en tiempo presente? Para esto, los psicólogos han acuñado el término ajuste psicológico.

Ajuste Psicológico

Debido a que ya se ha analizado extensamente la relación entre este término y los otros, en los apartados anteriores, en este solo se analizará la manera como se ha conceptualizado el término. Ahora bien, este es quizás uno de los términos con menor consenso en la literatura. Lazarus por ejemplo, ha señalado una gran dificultad para medir y conceptualizar dicho término, debido a que está fuertemente amarrado a valores culturales (Lazarus, 1963). Complicando aún más el escenario, no hay claridad sobre qué variables deberían medirse para saber si hay un buen ajuste psicológico. Las definiciones por ejemplo, han variado desde la auto-estima, pasando por síntomas y problemas específicos (e.g. ansiedad y depresión) hasta patrones, síndrome o problemas emocionales o comportamentales (problemas internalizadores o externalizadores) y, finalmente, diagnósticos psiquiátricos (e.g. trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de ajuste, trastorno de ansiedad) (Thompson & Gustafson, 1993). En un estudio sobre ajuste psicológico de hombres cuya pareja hubiera tenido cáncer de seno, por ejemplo, dicho ajuste se midió con calidad de vida, nivel de afecto positivo y negativo, nivel de distrés que generaban los pensamientos sobre el cáncer y nivel de preparación percibido para afrontar dicha enfermedad (Meyerowitz, Christie, Rowland & Ganz, 2012). Por otro lado, en otro estudio sobre la relación que tienen el

distrés marital, los problemas psicológicos del padre y de la madre y el ajuste psicológicos de los niños, dicho ajuste se midió con problemas emocionales y comportamentales que podían ser internos o externos. Los problemas internos se midieron por el nivel de aislamiento social, quejas somáticas y nivel de ansiedad y depresión. Los problemas externos por su parte, se midieron en comportamientos agresivos y delincuenciales (Papp, Cummings & Shermerhorn, 2004). En otro estudio se entendían como síntomas de mal ajuste psicológico el estar ansioso e inseguro, hostil y agresivo, dependiente u defensivamente independiente, no tener auto-estima, no ser receptivo emocionalmente o ser emocionalmente inestable, y además tener una visión negativa del mundo (Parmar & Rohner, 2005) .

A pesar de tal divergencia de definiciones, Lazarus mismo, propone cuatro criterios generales que podrían ayudar mucho en una mejor definición del término. Primero, tener un prolongado nivel de incomodidad psicológica, esto es un reflejo de que la persona no se siente cómoda con lo que es o lo que le está sucediendo. Segundo, no tener la habilidad de pensar claramente y por tanto distorsionar la realidad. De esto podría desprenderse la incapacidad de desempeñar labores sociales u ocupacionales. Tercero, tener enfermedades somáticas que tengan algún origen psicológico (e.g. úlceras debido al estrés). Y cuarto, la desviación de las normas sociales en el comportamiento que incluso, si son muy extremas, pueden llevar a la hospitalización (Lazarus, 1963).

Por otro lado, el autor señala criterios para un buen ajuste psicológico. Él dice que tradicionalmente ha habido dos maneras; la primera entiende que un buen ajuste se caracteriza por la ausencia de estrés; y la segunda, aboga por un continuo crecimiento personal del individuo (Lazarus, 1963). En la primera se asume que el individuo cumple sus funciones y sus roles adecuadamente y no presenta síntomas de estrés ni físicos ni psicológicos. Además, los individuos con un buen ajuste bajo esta perspectiva, están muy ceñidos a las normas sociales. La segunda, por su parte, aboga por individuos que se acomodan activamente al ambiente, no ven el estrés como algo necesariamente malo, así como tampoco, el desviarse en cierta medida de las normas sociales. Todo esto con el fin de estar creciendo constantemente y alcanzando el máximo potencial (Lazarus, 1963).

Aún habiendo poca claridad en cuanto a qué es exactamente el ajuste psicológico, éste término es abusado en la literatura psicológica. Es necesario entonces, hacer un mayor esfuerzo por definir el término de una manera más clara, para poder saber en que dirección trabajar cuando se quiere que cierto paciente tenga un mejor ajuste psicológico.

Pero por ejemplo ¿La palabra “rebotar“ en la definición de resiliencia, implica que el individuo pase por un periodo de mal ajuste? O por el contrario ¿la resiliencia implica que la persona nunca experimente un mal ajuste?

Cómo se puede ver, aunque estos conceptos señalan procesos que son de gran interés para el público en general, hay poca claridad en las definiciones de muchos de estos términos y también en cómo se relacionan o se diferencian entre si. Esto podría truncar un proceso adecuado de investigación y, por tanto, la expansión del conocimiento en esta área. El objetivo de este trabajo entonces, es hacer una clarificación por medio de una revisión de literatura, de las definiciones que han tenido estos términos, identificando similitudes y diferencias a través de distintos trabajos. Finalmente se espera proponer una definición más clara e integradora de la resiliencia y entender como este concepto se relaciona y se diferencia de los demás expuestos en este trabajo.

Método

Recolección de Artículos

Todos los artículos fueron buscados en la base de datos Apa=Psycnet. Como elementos de búsqueda se usaron los conceptos, en inglés, propuestos para esta investigación: resilience, hardiness, coping strategies, optimism y psychological adjustment. Se restringió la búsqueda a artículos publicados en los últimos dos años y posteriormente se organizaron estos artículos por relevancia. Finalmente se escogieron los primeros 20 artículos de cada lista que ofrecían acceso al texto completo y que hubieran sido escritos ya sea en inglés o en español.

Adicionalmente, se envió un cuestionario a expertos en los distintos constructos, para que dieran una definición del término sobre el cual conocen a profundidad y además lo diferenciaran de los otros términos.

Análisis de la información

A medida que se leyeron los artículos, se procedió a establecer categorías de análisis que se derivaban de la información y las definiciones presentes en los mismos. En un segundo momento, utilizando los elementos consistentes en las definiciones sobre resiliencia e incorporando la información proveída por los expertos, se analizó cuáles aspectos de la definición eran similares y cuales distintos, en relación a los otros términos planteados. Finalmente, se estableció una definición de la resiliencia, que fuera más específica e integradora y que la diferenciara de los otros constructos con los que comúnmente se confunde.

Resultados y Discusión

En la siguiente sección, se encontrarán tanto los resultados como la discusión derivada del análisis de la revisión bibliográfica realizada. En el método se mencionó que se haría una consulta a expertos mediante el envío de un cuestionario. Sin embargo, hubo una muy baja tasa de respuesta del mismo y por tanto se decidió no incluirlo en los análisis. Por tanto, se presentará cada uno de los constructos que se tuvo en cuenta, cómo se definieron en los artículos y cuál fue la relación entre ellos. A continuación, se presentará un apartado en el cual se propondrá una definición más integradora de la resiliencia, y donde especialmente se distinguirá de los otros constructos que puedan crear confusión. Finalmente se presentará una sección de implicaciones y limitaciones del estudio.

Un resultado evidente, luego de la revisión de los artículos, es el poco consenso que hay en la definición de la resiliencia. Es muy interesante notar que aún en los años más recientes, los autores que trabajan el tema, no tienen consenso sobre qué es exactamente la resiliencia. En ese orden de ideas, es cuando investigaciones como éstas, cobran importancia. Aunque el propósito de este escrito no es dar una definición última y excluyente, si es un esfuerzo para aproximarse hacia una unidad de criterio.

Para entender mejor los hallazgos, es necesario hacer una distinción: por un lado, existe la definición que los autores le dan a la resiliencia, mientras que por el otro, se encuentran una serie de elementos asociados con el constructo (e.g. apoyo social, optimismo, etc). La idea que aquí se propone, es similar a la propuesta por Masten (2001) y discutida en la

introducción. Ella compara la resiliencia con el sistema inmunológico de las personas. Aunque el sistema inmunológico se considera como uno solo y sirve para proteger y promover la salud de un individuo (e incluso mejorarla) frente a posibles infecciones, este sistema cuenta con distintos mecanismos protectores. Así mismo, la resiliencia puede verse como un solo sistema que promueve crecimiento del individuo en la adversidad, pero a través de distintos mecanismos que se expondrán a continuación.

Definición de la Resiliencia

La mayoría de las definiciones poseen cuatro ejes principales sobre los cuales ha habido la mayor cantidad de debate: el primero es si la resiliencia es un proceso o una característica; el segundo, si la resiliencia es algo común en la población o propio de unas pocas personas admirables; el tercero, si existe la posibilidad de que haya un desajuste psicológico a la hora de enfrentar las adversidades; y, finalmente, si el estado al que se llega después de la adversidad, es mejor, igual, peor o distinto de aquel en que se encontraba el individuo.

Ahora bien, se comenzará con el debate sobre si es una característica o un proceso. El hecho de que sea una característica, implica que haya personas que sean por naturaleza, más o menos resilientes que otras. Además, esto también implica que la resiliencia no es un elemento tan moldeable; es decir que es muy difícil hacer intervenciones para incrementar los niveles de resiliencia en una población dada. En cuanto a los artículos revisados para esta investigación, hubo solo uno que mencionó la resiliencia como una característica (Tychey, Lighezzolo-Alnot, Claudon, Garnier & Demogeot, 2012). Por otro lado, ciertos autores ven la resiliencia como un proceso. Esto implica verla no como un elemento que varíe de una persona a otra y que sea un elemento relativamente estable, sino como susceptible de ser incrementado. Dentro de los artículos revisados, los siguientes mencionaron explícitamente la idea de resiliencia como proceso (Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011; Cornum, Matthews & Seligman, 2011; Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012; Gooding, Hurst, Johnson & Tarrrier, 2012; Lester McBride, Bliese & Adler, 2011 ; Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011; Reivich, Seligman & McBride, 2011). Finalmente, ciertos autores ven la resiliencia tanto como una característica, como un proceso (Mak, Ng & Wong, 2011; Resnick & Inguito, 2011; Walsh, 2012). Estos autores señalan que la resiliencia está compuesta de elementos estables (e.g. ciertos elementos de

la personalidad) y de elementos susceptibles de ser modificados (e.g. niveles de optimismo). Ahora bien, si se revisan los hallazgos se puede ver que la mayoría de los autores analizados en este tema, sostienen que la resiliencia es un proceso. Sin embargo, en la sección de elementos asociados con la resiliencia, se verá que algunos de estos elementos son estables (e.g. Extraversión como facilitador del apoyo social) y algunos moldeables (e.g. niveles de optimismo). En ese orden de ideas, en esta disertación se propone que la resiliencia es tanto una característica como un proceso.

El siguiente eje a tratar se resume en la siguiente pregunta: ¿la resiliencia es algo común o, por el contrario unos pocos privilegiados y admirados son considerados resilientes? Dentro de los artículos revisados, no solo ninguno mencionó que la resiliencia fuera propia de unos pocos privilegiados, sino que además uno señaló, explícitamente, que es algo común (Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011). En el marco de esta discusión, es pertinente retomar los argumentos de Bonnano, planteados en la introducción. Este autor dice que la idea de que tradicionalmente se considere a las personas resilientes como propio de unos pocos privilegiados, proviene del hecho de que los investigadores estudian la relación que las personas tienen con la adversidad, con individuos que han ido a buscar ayuda. Esto puede llevar fácilmente a pensar que mantenerse funcional en la adversidad y llegar a crecer en este proceso, puede llamarse casi una hazaña. En su artículo *Loss, Trauma and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?*, Bonnano reseña una investigación realizada después de los ataques del 11 de Septiembre en Nueva York, y dice que aunque 7.5 % de la población en Manhattan sufría de trastorno de estrés post-traumático un mes después del evento, esos índices cayeron a 0.6 % seis meses después (Galea et al., 2003 tomado de Bonnano, 2008). Según el autor, esto es evidencia de la habilidad con la que la mayoría de las personas se recuperan de eventos traumáticos. Aunque es muy difícil concluir que la resiliencia es algo común dado estos hallazgos, es una línea de investigación interesante a seguir.

El próximo elemento a tener en cuenta en esta discusión, es si las personas consideradas resilientes, durante el enfrentamiento con la adversidad, experimentan algún tipo de desajuste psicológico o distrés. Varios artículos analizados en esta investigación señalaban que la resiliencia es la habilidad para “rebotar” después de la adversidad (Catalano, Chan,

Wilson, Chiu & Muller, 2011; Cornum, Matthews & Seligman, 2011 Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012; Lester McBride, Bliese & Adler, 2011; Mak, Ng & Wong, 2011; Reivich, Seligman & McBride, 2011; Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011; Resnick & Inguito, 2011) La palabra “rebotar” sugiere que cuando la persona enfrenta la adversidad, hay un periodo de desajuste, en el cual es posible experimentar distrés o alguna otra emoción negativa. Por otro lado, otros autores en estudios analizados, señalaron que ser resiliente implicaba mantener un buen ajuste psicológico durante la adversidad (de Tychey, Lighezzolo-Alnot, Claudon, Garnier & Demogeot, 2012; Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011; Waugh, Thompson & Gotlib, 2011). Estos hallazgos siguen presentando la interesante pregunta planteada por Bonnano (2008) en la introducción ¿Las personas resilientes pueden experimentar síntomas negativos en su proceso de enfrentamiento de la adversidad? Más aún ¿Las personas resilientes pueden experimentar trastornos mentales (e.g. trastornos de ansiedad o depresión) cuando enfrentan grandes adversidades? Los artículos analizados sugieren que sí es posible experimentar emociones negativas e incluso sería posible experimentar algún tipo de trastorno, la diferencia es que debe haber un resultado positivo del proceso. Este elemento será abordado a continuación.

Finalmente, la última parte de la discusión sobre la definición, reside en el hecho de si las personas resilientes terminan en un estado mejor, peor o distinto de aquel que tenían antes de la adversidad. Hay un amplio consenso en que las personas con gran resiliencia, terminan con un estado mejor que antes de enfrentar la dificultad (Cacciopo, Reis & Zautra, 2011; Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011; Cornum, Matthews & Seligman, 2011; Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012; Lester, McBride, Bliese & Adler, 2011; Mak, Ng & Wong, 2011; Reivich, Seligman & McBride, 2011; Resnick & Inguito, 2011; Salahuddin & O'Brien, 2011; Walsh, 2012). Este es quizás, el elemento distintivo de la resiliencia. En última instancia, eso es lo que quiere cualquier individuo: crecer en la adversidad. Lo que aún es una incógnita, y que no se trató en ninguna de las investigaciones analizadas, es si hay algún límite de tiempo para que los resultados positivos se den. Es decir, ¿puede un individuo derrumbarse ante un evento traumático, y sólo después de muchos años encontrar el resultado positivo, y aún así considerarse resiliente? Ésta es una pregunta que sería interesante analizar en futuras investigaciones.

Para resumir los elementos presentados en esta sección, una definición que abarque los elementos encontrados en las investigaciones podría ser la siguiente:

La resiliencia es la habilidad para enfrentar las adversidades, durante un proceso en el cual puede haber momentos de desajuste psicológico, pero que lleva al individuo a crecer y llegar a un estado mejor del que se encontraba antes del evento difícil.

En esta definición la palabra habilidad nos permite entender los conceptos de característica y proceso. Una persona puede nacer con una habilidad innata para la música, pero muchos otros con la debida motivación pueden desarrollarla. Por otro lado, no es necesario especificar que la resiliencia es algo común. Esto simplemente nos ayuda a entender que no es tan difícil ser resiliente, como en un principio se puede llegar a creer. La parte final de la definición es muy dicente de lo que se quiere proponer en este escrito: un individuo no necesariamente tiene que estar incólume ante una adversidad, pero si es indispensable que crezca en ella y la utilice como una oportunidad para ello. No obstante la definición arriba propuesta, el objetivo de esta tesis es delimitar otros términos que pueden generar confusión. En ese orden de ideas se presentará al final, un aparatado para discutir los límites y relaciones que tiene la resiliencia con los otros términos propuestos.

Factores Asociados con la Resiliencia

El siguiente punto a tratar, es sobre los elementos que están asociados con resiliencia. En la tabla 1, se resumen todos aquellos encontrados en las investigaciones analizadas.

Tabla 1

Elementos asociados con la resiliencia

Categoría	Artículos	Total Estudios
Aceptación de los eventos que le suceden	(Resnick & Inguito, 2011)	1
Actividades autónomas y productivas	(Mak, Ng & Wong, 2011)	1
Afecto positivo	(Lee, Sudom & McCreary, 2011) (Mak, Ng & Wong, 2011)	2
Afrontamiento enfocado al problema	(Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011) (Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012) (Reivich, Seligman & McBride, 2011) (Cornum, Matthews & Seligman, 2011) (Gooding, Hurst, Johnson & Tarrier, 2012) (Lester McBride, Bliese & Adler, 2011)	6
Alta apertura a la experiencia	(Lee, Sudom & McCreary, 2011)	1
Alta extraversión	(Lee, Sudom & McCreary, 2011)	1
Apoyo social	(Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011) (Lee, Sudom & McCreary, 2011) (Foran, Adler,	15

	McGurk & Bliese, 2012) (Reivich, Seligman & McBride, 2011) (Cornum, Matthews & Seligman, 2011) (Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012) (Reivich, Seligman & McBride, 2011) (Cornum, Matthews & Seligman, 2011) (de Tychey, Lighezzolo-Alnot, Claudon, Garnier & Demogeot, 2012) (Mak, Ng & Wong, 2011) (Salahuddin & O'Brien, 2011) (Gooding, Hurst, Johnson & Tarrier, 2012) (Walsh, 2012) (Lester McBride, Bliese & Adler, 2011) (Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011) (Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011) (Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012) (Reivich, Seligman & McBride, 2011) (Cornum, Matthews & Seligman, 2011) (de Tychey, Lighezzolo-Alnot, Claudon, Garnier & Demogeot, 2012) (Lester McBride, Bliese & Adler, 2011) (Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011) (Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011) (Resnick & Inguito, 2011)	9
Auto-eficacia		
Auto-estima	(Gooding, Hurst, Johnson & Tarrier, 2012) (Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011) (Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012) (Reivich, Seligman & McBride, 2011) (Cornum, Matthews & Seligman, 2011) (Gooding, Hurst, Johnson & Tarrier, 2012) (Lester McBride, Bliese & Adler, 2011)	2
Auto-regulación		5
Bajo Neuroticismo	(Lee, Sudom & McCreary, 2011)	1
Buen humor	(Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011)	1
Buenas relaciones interpersonales (e.g. empatía)	(Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011) (Mak, Ng & Wong, 2011)	2
Buenos recursos internos	(Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011)	1
Buenos recursos internos	(Resnick & Inguito, 2011)	1
Conocer que cada individuo es único y a veces tiene que enfrentar cosas únicas	(Resnick & Inguito, 2011)	1
Control	(Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011)	1
Curiosidad	(Mak, Ng & Wong, 2011) (Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011)	2
Darse cuenta de las emociones	Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012) (Reivich, Seligman & McBride, 2011) (Cornum, Matthews & Seligman, 2011) (Lester McBride, Bliese & Adler, 2011)	4
espiritualidad	(Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011) (Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011)	2
Estrés como elemento de fortalecimiento	(Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011)	1
Explotar las fortalezas individuales	(Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011)	1
Factores ambientales	(Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011)	1
Factores individuales	(Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011) (de Tychey, Lighezzolo-Alnot, Claudon, Garnier & Demogeot, 2012)	2
Factores situacionales	(Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011)	1
flexibilidad	(Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012) (Reivich, Seligman & McBride, 2011) (Cornum, Matthews & Seligman, 2011) (Lester McBride, Bliese & Adler, 2011)	4
Flexibilidad emocional	(Waugh, Thompson & Gotlib, 2011)	1
Inteligencia emocional	(Mak, Ng & Wong, 2011)	1
Maestría del ambiente	(Lee, Sudom & McCreary, 2011)	1
optimismo	(Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012) (Reivich, Seligman & McBride, 2011) (Cornum, Matthews & Seligman, 2011) (Mak, Ng & Wong, 2011) (Lester McBride, Bliese & Adler, 2011) (Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011) (Gooding, Hurst, Johnson & Tarrier, 2012)	7
Perseverancia	(Resnick & Inguito, 2011)	1
Personalidad Resistente	(Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011) (Resnick & Inguito, 2011)	2
Ponerse metas y lograrlas	(Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011)	1
Ser agradable	(Lee, Sudom & McCreary, 2011)	1

Ser altamente concienzudo	(Lee, Sudom & McCreary, 2011)	1
significado	(Cacciopo, Reis & Zautra, 2011) (Foran, Adler, McGurk & Bliese, 2012) (Reivich, Seligman & McBride, 2011) (Cornum, Matthews & Seligman, 2011) (Lester McBride, Bliese & Adler, 2011) (Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011) (Resnick & Inguito, 2011)	7
Tener perspectiva	(Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011)	1
Uso de triada cognitiva positiva para enfrentar adversidad	(Mak, Ng & Wong, 2011)	1

Lo primero que salta a la vista y el elemento más transversal asociado con la resiliencia es el apoyo social. El apoyo social es un elemento que ha estado asociado con varios factores deseables y la resiliencia es uno más que se agrega a la lista. En todas las investigaciones se habló ya sea de habilidades que permitan el apoyo social, por ejemplo factores de personalidad como la extroversión, o del apoyo social mismo, como mecanismos que fomentan una buena adaptación con la adversidad y que le brindan una enorme cantidad de recursos útiles a los individuos en tiempos difíciles. Uno de los mecanismos mediante los cuales el apoyo social le brinda ayuda a un individuo en la adversidad es lo que De Tychey et al. (2012) llaman tutor de desarrollo. Este estudio menciona que para que haya resiliencia, debe haber una persona clave que los vaya guiando a través de los momentos difíciles y que les aporte nuevos valores e ideas en este proceso. También se ha demostrado que las estrategias de afrontamiento que usa el cónyuge, influye en el ajuste psicológico de la pareja (Kraemer, Stanton, Meyerowitz, Rowland & Ganz, 2011). Más específicamente encontraron que una mujer con cáncer de seno tenía mejor ajuste psicológico, si ella y su pareja usaban estrategias de afrontamiento de aproximación. Esto puede deberse a que la pareja le da nuevas maneras de conceptualizar el problema, o incluso le da apoyo cuando la mujer esté desahuciada, en vez de promover una evitación del problema. En resumen, con todo esto se puede ver que la manera en que un individuo afronta una dificultad, se ve influenciada para bien o para mal, por las personas que lo rodean. Sin embargo, se ha encontrado que no siempre el apoyo social es bueno (Prati, Pietrantoni & Cicognani, 2011; Till, Niederkrotenthaler, Herberth, Voracek, Sonneck & Vitouch, 2011), entonces se hace importante investigar por cuáles mecanismos exactos, el apoyo social promueve crecimiento en la adversidad.

El siguiente componente que tuvo la mayor cantidad de referencias, es el de auto-eficacia. Esto es quizás algo sorprendente, en el sentido en que no fue mencionado en la introducción.

Sin embargo si se analiza con detenimiento, tiene mucho sentido con lo que es la resiliencia. Para enfrentar una situación difícil de una manera satisfactoria, se necesita tener algún grado de certeza de que las respuestas que se van a desplegar, van a ser eficaces. Esto sobre todo hace eco con el concepto de optimismo, más específicamente con el optimismo disposicional. En la introducción, se mencionó que el optimismo disposicional está cifrado en la teoría de la expectativa-valor. Dentro de esta teoría se menciona que para que haya comportamiento, el individuo debe tener confianza en que sus acciones van a dar frutos; y que las personas optimistas son aquellas que persisten en sus esfuerzos creyendo que van a ser fructíferos (Carver & Scheier, 2003). Así pues este elemento, auto-eficacia, puede ser el motor para que las personas resilientes, a través del optimismo, persistan en sus esfuerzos hasta crecer en la adversidad.

El tercer componente de la tabla de resultados con la mayor cantidad de menciones fue significado. Al parecer, para enfrentar una adversidad que en algunos momentos puede llegar a entenderse como infranqueable, es necesario tener algún tipo de significado en la vida. Es creer por ejemplo, que la adversidad fue puesta por alguna razón y no es un mero producto del azar. Esto puede tener estrecha relación con la idea de espiritualidad. Hay estudios señalando que la espiritualidad contribuye al ajuste psicológico (Power & McKinney, 2012). El hecho de tener significado, ayudaría tal vez a la persona, a sentir que hace parte de algo más grande y que no se está enfrentando la adversidad solo o que la dificultad no es un producto injusto del azar. Sin embargo, es necesario introducirse más en esta literatura, para dar una idea más acertada de los mecanismos que emplea.

Con el mismo número de menciones, se encuentra optimismo. Este resultado es particularmente interesante para esta investigación, si se tiene en cuenta que este es uno de los constructos que podrían llegar a generar confusión con resiliencia. Este hallazgo da luces sobre cuál podría ser la relación entre estos dos términos. Si la resiliencia es la habilidad para enfrentar las adversidades, entonces el optimismo es una herramienta de las personas para persistir en el esfuerzo de superar una adversidad. Si no se posee la creencia de que los esfuerzos y los comportamientos desplegados para superar una dificultad van a tener éxito, es muy difícil que dichos comportamientos persistan en el tiempo.

El siguiente elemento para tener en cuenta, es el afrontamiento enfocado en el problema. Seis de los artículos analizados señalaron que este constructo estaba asociado con resiliencia. Es entendible, si se sabe que para mejorar en la adversidad se deben hacer cambios en el entorno y desplegar conductas activas frente a la adversidad. Está claro que en todas las situaciones difíciles a las que se enfrenta una persona, existen aspectos que se pueden cambiar y otras que no. Una de las grandes habilidades reside en saber qué se puede cambiar y qué no, para poder utilizar las estrategias de afrontamiento más adecuadas. Este hallazgo en particular también es interesante, porque empieza a despejar dudas con respecto a la relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento. Sin embargo, aún cuando en este análisis hubo varias menciones de la utilidad de estrategias enfocadas al problema, ha habido varias investigaciones mostrando que en algunos casos, estrategias enfocadas en la emoción son mejores (Agar, Wilson & Jackson, 2012; McGurk, Kneebone & Cate, 2011), o incluso estrategias de evitación son las más efectivas (Kraemer, Stanton, Meyerowitz, Rowland & Ganz, 2011). Para entender esta disonancia, es importante incorporar otro resultado de este análisis: la flexibilidad. En cuatro de los artículos revisados, se mencionó la idea de flexibilidad. Esto puede hacer relación a la idea de que para enfrentar la adversidad en un ambiente tan cambiante e impredecible como es el mundo actual, es necesario tener flexibilidad a la hora de desplegar las respuestas adecuadas (Hastie, Riley & Fillingim, 2004, tomado de Ferreira-Valente, Ribeiro, Jensen & Almeida, 2011). En ese orden de ideas, lo importante no sería desplegar siempre estrategias de afrontamiento enfocadas al problema, sino analizar la situación y saber cuáles estrategias son más adecuadas para resolver el problema.

El último elemento a mencionar, es lo que se denominó “darse cuenta de las emociones“. Este elemento hace referencia a que es preciso identificar las emociones que la persona está teniendo cuando se enfrenta a una adversidad, para entender cuales son las posibles causas de esas emociones y poder combatir las (Reivich & Shatte, 2002). Esto guarda estrecha relación con la idea de flexibilidad. No es adecuado tener sólo una serie de respuestas ante eventos adversos, sino que es necesario darse cuenta de cuáles son las causas de una posible emoción, para poder desplegar las respuestas adecuadas.

Al sintetizar todos los hallazgos expuestos hasta ahora, se puede decir que la resiliencia es la habilidad para enfrentar las adversidades, que durante este proceso de afrontamiento es posible que las personas tengan desajuste psicológico, pero que lleva al individuo a crecer y llegar a un estado mejor del que se encontraba antes del evento difícil. También se dijo que éste es un proceso relativamente común en la población, y que es susceptible de ser intervenido. A su vez, se hizo la comparación de la resiliencia con el sistema inmunológico de los seres humanos. Se dijo que tanto uno como otro, poseen distintos mecanismos que promueven el crecimiento de las personas en momentos de adversidad. En ese orden ideas, utilizando los artículos estudiados, se encontró que son unos buenos candidatos para servir como mecanismos protectores, el apoyo social, la auto-eficacia, el significado, el optimismo y la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento. Ahora bien, las conclusiones de este apartado han de compararse con los otros términos propuestos que pueden generar confusión con resiliencia.

Personalidad Resistente

En cuanto a personalidad resistente, se encontró bastante consenso en la definición que los distintos artículos presentaban. Para todas las investigaciones revisadas, la personalidad resistente, se compone de tres elementos: compromiso, control y reto. El compromiso, hace referencia a que las personas mantienen un alto grado de involucramiento con distintas áreas de su vida (e.g.. trabajo, familia, amigos, etc...) e implica que ellas vean la vida como algo interesante y con significado, que vale la pena vivir. Control por su parte, significa que las personas creen tener un alto grado de dominio sobre las cosas que les suceden y sobre los resultados en su vida. Finalmente, reto implica que las personas con personalidad resistente, ven los cambios no como una amenaza, sino como una oportunidad para cambiar y para crecer. (Bartone, 2000 tomado de Hystad, Eid & Brevick, 2011;Maddi, Mathews, Kelly, Villareal & White, 2012;)

Ahora bien, entendiendo que este trabajo es un intento por definir la resiliencia y también por distinguirla de términos como personalidad resistente, es preciso analizar cuáles investigaciones mencionaron alguna relación directa entre personalidad resistente y resiliencia. Maddi et al. (2012) por ejemplo, afirmaron que personalidad resistente facilita la resiliencia. Hystad, Eid y Brevick, (2011) por otro lado, afirmaron que la personalidad

resistente promueve la resiliencia a través de procesos cognitivos fisiológicos y comportamentales. También Erbes et al. (2011) encontraron que la personalidad resistente es un elemento predictor de la resiliencia. Y, finalmente, también se encontró que la resiliencia es un elemento abarcador de personalidad resistente y optimismo (Kumpfer, 1999 tomado de Zhang, 2011). A su vez, también se mencionó que la personalidad resistente es un camino a la resiliencia (Bonnano, 2004 tomado de Wadey, Evans, Hanton & Neil, 2012a). Esto sumado a los artículos revisados en la sección de resiliencia que señalaban la personalidad resistente como un elemento de la resiliencia (Resnick, Galik, Dorsey, Scheve & Gutkin, 2011; Resnick & Inguito, 2011), lleva a pensar que los dos son términos estrechamente relacionados y sugiere (aunque falta mayor investigación) que la personalidad resistente es un término subordinado de la resiliencia. Además, aunque en la sección de resiliencia no se mencionó la personalidad resistente como un mecanismo, estos nuevos hallazgos nos acercan a la idea de que personalidad resistente puede llegar a serlo.

Luego de mirar cuales artículos hicieron mención de la relación entre los dos constructos en cuestión, es preciso pasar a revisar, en cuáles de ellos se mencionó alguna conexión entre personalidad resistente y algunos de los elementos asociados con resiliencia analizados en el apartado anterior. Así pues, personalidad resistente estuvo asociado con mayor afrontamiento enfocado al problema (Cash & Gardner, 2011), con estrategias de afrontamiento transformacionales (Hystad, Eid & Brevick, 2011; White, Absher & Huggins, 2011) o, como, algunos autores lo señalan, con un afrontamiento más efectivo (Wadey, Evans, Hanton & Neil, 2012b). El debate sobre qué es más efectivo en términos de estrategias de afrontamiento, se abordará más adelante. También se encontró que personalidad resistente estuvo positivamente relacionado, dentro del modelo de los Cinco Grandes Factores (FFM por sus siglas en inglés) con apertura a la experiencia, responsabilidad, extroversión, amabilidad y negativamente relacionado con neuroticismo (Zhang, 2011). Esto mismo se encontró en uno de los artículos revisados para resiliencia (Lee, Sudom & McCreary, 2011). Por otro lado, personalidad resistente estuvo asociado con mayor apoyo social (Bartone et. al. 2009 tomado de Cash & Gardner, 2011; Maddi, Koshaba, Harvey, Fazel & Resurrección, 2011; Wadey, Evans, Hanton & Neil, 2012b). A su vez, también se encontraron asociaciones con creación de significado en la adversidad

(Hystad, Eid & Brevick, 2011) y con mayor optimismo (Bartone et al.1989 tomado de White, Absher & Huggins, 2011)

Los hallazgos arriba expuestos, sugieren en primer lugar, que hay, sin duda, una relación estrecha entre resiliencia y personalidad resistente. Además, algunos estudios señalan que este último es un elemento subordinado del primero. Es posible entonces, que la personalidad resistente, sea uno de los mecanismos que posee la resiliencia, para crecer en la adversidad. En primer lugar el compromiso con distintas facetas de la vida como la familia y los amigos, puede facilitar el apoyo social, elemento ampliamente asociado con resiliencia. Por otro lado, el tener alto control de las situaciones, está muy relacionado con el término de auto-eficacia, que también estuvo asociado con resiliencia. Si una persona tiene alta auto-eficacia, puede sentir alto control sobre lo que le pasa en la vida. Por último, el creer que los cambios son una oportunidad para crecer y no una amenaza, es un elemento que no se había asociado en los artículos que hablaban sobre resiliencia. Sin embargo, si se mira con detenimiento, tiene todo el sentido, pues el hecho de estar enfrentado a una adversidad, implica que hubo y que va a haber cambios en la vida del individuo. Si una persona no cree que los cambios son una oportunidad para crecer, va a ser muy difícil que prospere en los momentos difíciles. Ahora bien, hay otro término que estuvo asociado con personalidad resistente y que está contemplado como uno de los constructos que puede generar confusión con resiliencia: optimismo.

Optimismo

En el caso de optimismo, también hubo bastante consenso en la definición. Optimismo es la tendencia a esperar buenos resultados en el futuro. (Ariyabuddhiphongs & Li, 2012; Carver et al., 2010 tomado de Blackwell, Rius-Ottenheim, Schulte-van Maaren, Carlier, Middelkoop, Zitman, Spinhoven, Holmes & Giltay, 2012; Carver et al., 2010 tomado de Taylor, Widaman, Robins, Jochem Early, Conger & Rand, 2012; Scheier & Carver 1985 tomado de Daukantaitė & Zukauskienė, 2012; Scheier & Carver, 1985 tomado de Ben-Zur, 2012; Seligman & Csikszentmihalyi 2000 tomado de Ngidi, 2012; Sharpe, Martin & Roth, 2011; Simmons & Massey, 2012; Taylor, Budescu & McGill, 2011) El hecho de que estos artículos hayan estudiado el optimismo como la tendencia a esperar buenos resultados del futuro, y no preguntaran por la explicación que las personas le daban a eventos del pasado,

implica que utilizaron el enfoque de optimismo disposicional. Simmons y Massey (2012), incluso demostraron que el optimismo existe aún cuando hay incentivos para que el optimismo desaparezca. A pesar de lo anterior, otros artículos también usaron definiciones diferentes de optimismo. Por ejemplo, Ferrer et al. (2012) y Shah (2012), trabajaron con optimismo irrealista, el cual hace referencia a la subestimación de los riesgos de una situación o condición. Por su parte, Roberts, Gibbons, Gerrard & Alert (2011), trabajaron con optimismo comparativo que es la idea de que uno tiene menos riesgo de padecer un resultado negativo comparado con sus pares. Y, finalmente, Ngidi,(2012) trabajó con optimismo académico que tiene tres componentes: autoeficacia del profesor, confianza en el profesor y los estudiantes y énfasis académico de los profesores y los estudiantes.

Ahora bien, ya habiendo revisado las distintas definiciones otorgadas en estos artículos al optimismo, es preciso pasar a revisar en cuáles de estas investigaciones, se hizo una mención directa con resiliencia. En estos artículos, pocos autores mencionaron una relación entre estos dos términos. Así pues, Forgeard y Seligman (2012) y Ben-Zur (2012) mencionaron que el optimismo contribuye a la resiliencia, mientras que Taylor et al. (2012) mencionaron que el optimismo contribuye a una adaptación exitosa a eventos adversos. Aunque estos últimos no mencionan directamente el término resiliencia, esta afirmación fácilmente lleva a pensar en ella.

En cuanto a la correlación de optimismo con factores asociados a la resiliencia, hubo varias relaciones que fueron estudiadas o mencionadas. Así por ejemplo, se encontró en repetidas ocasiones, que las personas optimistas usan mejores estrategias de afrontamiento (Ben-Zur & Debbi, 2005 tomado de Ben-Zur, 2012; Carver et al., 2010 tomado de Taylor, Widaman, Robins, Jochem Early, Conger & Rand, 2012), estrategias más activas (Rogers et al., 2005 tomado de Forgeard & Seligman, 2012; Scheier & Carver, 1985 tomado de Brennan & Spencer, 2012), más estrategias centradas en el problema (Daukantaitė & Zukauskienė, 2012) y más afrontamiento de aproximación (Nes & Segerstrom, 2006 tomado de Ariyabuddhiphongs & Li, 2012). También se demostró que los optimistas tienen mejores relaciones sociales y más apoyo social (Carver et al., 2010 tomado de Taylor, Widaman, Robins, Jochem Early, Conger & Rand, 2012; Peterson and Vaidya, 2003 tomado de Sharpe, Martin & Roth, 2011; Scheier & Carver, 1985 tomado de Brennan & Spencer, 2012). Y, finalmente, otras investigaciones afirmaron que los optimistas tienen mejor ajuste

psicológico (Carver et al., 2010 tomado de Taylor Wideman, Robins, Jochem, Early, Conger & Rand, 2012; Nes & Segerstrom, 2006 tomado de Ben-Zur, 2012). La única consecuencia negativa se encontró cuando se estudió el optimismo irreal. Este constructo estuvo asociado con peores resultados y comportamientos en salud (Ferrer, Klein, Zajac, Sutton-Tyrrell, Muldoon & Kamarck, 2012).

Los resultados arriba expuestos, vuelven a sugerir que hay una estrecha relación entre optimismo y resiliencia. Si a esto se suman las investigaciones revisadas en resiliencia que ligaban estos dos términos, se puede llegar a pensar que el optimismo sería también uno de los mecanismos mediante los cuales la resiliencia promueve buenos resultados ante la adversidad. Con respecto a la relación con los otros conceptos, se puede ver que este término está más cercano a estrategias de afrontamiento que a personalidad resistente.

Con los resultados aquí expuestos, es imposible determinar si optimismo y estrategias de afrontamiento, son simplemente dos elementos estrechamente asociados, o si quizás el primero promueve el segundo. Una línea de investigación interesante, podría resolver este interrogante. Además, está claro que tener alto grado de optimismo, que no sea irreal, promueve un mejor ajuste psicológico y unas mejores relaciones sociales, resultados similares obtenidos con la resiliencia. Finalmente, aún a pesar de todo lo que se encontró con esta revisión está claro que hay una necesidad de estudiar mejor, qué papel juega el optimismo en la resiliencia (Aspinwall & Tedeschi, 2010 tomado de Warner, Schwarzer, Schütz, Wurm & Tesch-Römer, 2012). Ahora bien, dada la estrecha relación planteada anteriormente entre optimismo y estrategias de afrontamiento, es preciso abordar este último concepto para saber cómo la definieron estos artículos y si éstos dan más luces sobre esta relación.

Estrategias de Afrontamiento

En el caso de estrategias de afrontamiento, hay que separar dos conceptos, la definición, y los tipos de estrategias de afrontamiento. Con respecto a la primera, la mayoría de los artículos utilizaron la definición de Lazarus y Faulkman, en la cual estrategias de afrontamiento, consiste en cambiar constantemente de esfuerzos cognitivos o comportamentales, para afrontar demandas tanto internas como externas, que el individuo

considera, pueden exceder o sobrepasar sus capacidades. (Lazarus & Faulkman, 1984 tomado de Litt, Kadden & Tennen, 2012; Lazarus & Faulkman tomado de McGurk, Kneebone & Cate, 2011). Aún cuando hay un amplio consenso en la utilización de esta definición, también existen otras que se tuvieron en cuenta. Así pues, Till et al. (2011) definieron estrategias de afrontamiento como una respuesta a demandas psicológicas y ambientales en situaciones estresantes particulares (Endler y Parker, 1990 tomado de Till, et al. , 2011). Marsac et al. (2011) por su parte estudiaron estrategias de afrontamiento en niños y lo definieron como lo que los niños hacen, cognitiva, emocional o comportamentalmente, para lidiar con sus dificultades. Otro artículo usó la siguiente definición; esfuerzos para manejar demandas internas o externas que superan las capacidades del individuo (Folkman & Moskowitz, 2004 tomado de Forsyth & Carter, 2011). Ahora bien, en el caso de las distinciones de estrategias de afrontamiento, se usaron tres tipos de clasificaciones. Algunos usaron la distinción entre estrategias enfocadas en el problema y en la emoción (Litt, Kadden & Tennen, 2012; Main, Zhou, Ma, Luecken & Liu, 2011; Main, Zhou, Ma, Luecken & Liu, 2011; Marsac, Mirman, Kohser & Kassam-Adams, 2011; McGurk, Kneebone & Cate, 2011; Rantanen, Mauno, Kinnunen & Rantanen, 2011). Otros usaron la distinción entre estrategias de aproximación y de evitación (Cohen, Hassamal & Begum, 2011; Kraemer, Stanton, Meyerowitz, Rowland & Ganz, 2011; Main, Zhou, Ma, Luecken & Liu, 2011; Prati, Pietrantonni & Cicognani, 2011; Rantanen, Mauno, Kinnunen & Rantanen, 2011). Finalmente, una investigación citó otra clasificación de estrategias de afrontamiento: primarias y secundarias (Band & Weisz's 1988 tomado de Marsac, Mirman, Kohser & Kassam-Adams, 2011) y hubo otra que utilizó apoyo social como estrategia de afrontamiento (Main, Zhou, Ma, Luecken & Liu, 2011)

Ahora bien, interesantemente, ninguno de los estudios analizados, mencionó alguna relación entre estrategias de afrontamiento y resiliencia. Sin embargo, está claro que las estrategias de afrontamiento se usan cuando una persona enfrenta una adversidad y que hay ciertas estrategias que tiene mejores resultados que otras. Se hace entonces necesario, que para estudiar la manera en que las personas enfrentan la adversidad, es decir la resiliencia, se debe estudiar también qué tipos de estrategias está utilizando el individuo, y cuáles debería incorporar a su repertorio, para tener resultados satisfactorios. En este orden de ideas lo que se encontró en estas investigaciones, es que no hay un tipo de estrategias que

sea inevitablemente el que lleve a un mejor ajuste psicológico. En algunos casos por ejemplo, se encontró que estrategias de aproximación estuvieron asociadas con mayor bienestar (Kraemer, Stanton, Meyerowitz, Rowland & Ganz, 2011; Prati, Pietrantonni & Cicognani, 2011), mientras que en otros casos como la rehabilitación de pacientes drogadictos, los autores recomendaban estrategias de evitación (Kraemer, Stanton, Meyerowitz, Rowland & Ganz, 2011). En algunos casos se encontró que estrategias centradas en el problema eran mejores (Prati, Pietrantonni & Cicognani, 2011; Rantanen, Mauno, Kinnunen & Rantanen, 2011) mientras que en otros, estrategias centradas en la emoción o regulación emocional, estuvieron relacionadas con menores síntomas de depresión y mayor calidad de vida (Agar, Wilson & Jackson, 2012; McGurk, Kneebone & Cate, 2011). Esto respalda lo afirmado en la sección de resiliencia sobre la importancia de ser flexible a la hora de utilizar estrategias de afrontamiento, y que las estrategias son efectivas de acuerdo al contexto.

Por otro lado, se encontró que las personas que usaban menos estrategias de afrontamiento de evitación, tenían más apoyo social, más específicamente apoyo familiar (Cicognani, 2011). Esto podría ser uno de los mecanismos mediante los cuales las personas consiguen más apoyo social. Aunque claramente hay casos en los que el apoyo social fue beneficioso (Ferreira-Valente, Ribeiro, Jensen & Almeida, 2011; Main, Zhou, Ma, Luecken & Liu, 2011), también hay casos en que no es así. (Prati, Pietrantonni & Cicognani, 2011; Till, Niederkrotenthaler, Herberth, Voracek, Sonneck & Vitouch, 2011). Esto puede deberse a que hay relaciones que se consideran demandantes, y más que ayudar al individuo, disminuye sus recursos internos. Como se mencionó anteriormente, es importante estudiar, no sólo qué tipos de relaciones sociales son beneficiosos, sino también los mecanismos por los cuales se puede adquirir mayor apoyo social y, estrategias de afrontamiento, puede ser uno de estos mecanismos.

Para resumir, el estudio de las estrategias de afrontamiento es clave, a la hora de estudiar la adversidad. Es innegable que las estrategias que se empleen, van a determinar la salud mental de los individuos. Otro resultado evidente es que no solo un tipo de estrategias de afrontamiento es beneficioso, sino que es necesario que los individuos tengan flexibilidad a la hora de usar las estrategias y evalúen, de acuerdo a su situación, cuáles pueden ser mejores. Aunque en estos artículos no se mencionó explícitamente la relación que ellas

tienen con la resiliencia, es difícil negar que exista tal relación.

Ahora bien, los distintos conceptos que se han visto en este trabajo, han sido consistentemente asociados con bienestar, depresión y ansiedad entre otros. Todos estos, son elementos con los cuales se ha conceptualizado el ajuste psicológico. Esto hace indispensable analizar como distintos artículos han conceptualizado este constructo para entender como lo entienden los expertos en el tema.

Ajuste Psicológico

Este fue el término que tuvo menor consenso de los cinco que se revisaron. Unos lo midieron con síntomas psicológicos (ansiedad depresión y estrés) afecto positivo y negativo (Jackson, Yoo, Guevarra, & Harrington, 2012), otros lo midieron con síntomas psicológicos (trastorno obsesivo compulsivo y satisfacción con la vida (Main, Zhou, Ma, Luecken & Liu, 2011). Un artículo distinto lo midió con depresión auto-estima y satisfacción con la vida (Costigan & Koryzma, 2011). Otros tantos, midieron ajuste de relación de pareja (Reddy, Meis, Erbes, Polusny & Compton, 2011 ;Stanley, Ragan, Rhoades & Markman, 2012; Whisman, Davila & Goodman, 2011). Distintos autores lo midieron con depresión ansiedad y somatización (Wang, Heppner, Fu, Zhao, Li, & Chuang, 2012) Schermerhorn et al. (2011) y Power y McKinney (2012) lo midieron con problemas externalizantes e internalizantes. Kerr, Stattin y Özdemir (2012) lo midieron también así y le añadieron problemas en el colegio. Por otro lado McGill et al. (2011) midieron ajuste académico con involucramiento comportamental y emocional, notas auto reportadas y percepción de eficacia académica. Otro artículo incluye elementos como nivel de energía, fatiga, depresión ajuste a la relación de pareja y ajuste específico al cáncer (Kraemer, Stanton, Meyerowitz, Rowland & Ganz, 2011). Lo que queda evidenciado de este resumen, es la poca claridad que hay en cuanto a la definición de lo que es ajuste psicológico. Si es con esta variable con la que se miden los resultados de los esfuerzos que hacen las personas a la hora de enfrentar la adversidad, es indispensable que se llegue a un consenso sobre su conceptualización. En el marco de las discusiones para cada uno de los términos, se señaló la relación que estos tenían con distinto componentes incluidos en estas definiciones: niveles de depresión, ansiedad y bienestar entre otros. Si se quiere medir el éxito que tuvo

una intervención para mejorar la resiliencia, por ejemplo, se necesita saber cuáles son los criterios para medir el éxito.

Definición y Relación con Otros Términos

Conforme al objetivo de este trabajo, se discutirá entonces, cuáles son los límites y relaciones que tiene la resiliencia con los otros términos planteados. Para cumplir este objetivo, es preciso retomar la definición que se había otorgado en la sección de resiliencia. Resiliencia es la habilidad para enfrentar las adversidades mediante un proceso en el cual puede haber momentos de desajuste psicológico, pero que finalmente lleva al individuo a un crecimiento personal y a alcanzar a un estado mejor de aquel en el que se encontraba antes del evento difícil. Adicional a esto, se había planteado que para entender cuál era la relación entre los constructos, era útil comparar la resiliencia con el sistema inmunológico de las personas. Así como dicho sistema es uno solo, que promueve (e incluso mejora) la salud de individuos ante enfermedades en el ambiente, la resiliencia también es un sistema que promueve y mejora la salud mental de las personas a la hora de enfrentarse a situaciones adversas. Por otro lado, así como el sistema inmunológico cuenta con múltiples mecanismos para garantizar su misión, así mismo la resiliencia los tiene. En ese orden de ideas, alto optimismo, personalidad resistente y estrategias de afrontamiento flexibles y adecuadas, harían parte de estos mecanismos empleados por las personas resilientes para mejorar en la adversidad. Como se demostró en esta tesis, la resiliencia es un elemento continente de conceptos tales como optimismo, personalidad resistente y estrategias de afrontamiento, entre otros; además se diferencia de ellos en que la resiliencia implica un proceso que vive el individuo en el cual termina creciendo en la adversidad, mientras que los otros constituyen formas de asumir dicho proceso. Por último, se concluye que ajuste psicológico es la variable con la cual se mide qué tan resiliente es un individuo en momentos difíciles; y, aunque esta fuera del objetivo de este trabajo delimitar lo que se entiende como ajuste psicológico, se hace un llamado para que los investigadores lleguen a un consenso y así poder determinar cuándo una persona creció en la adversidad o no, entendiendo que esto último es un elemento distintivo de la resiliencia.

Implicaciones y Limitaciones del Estudio

Este trabajo tiene varias implicaciones. En primer lugar, hace un llamado para que la comunidad científica llegue a una definición más comprensiva e integradora de la resiliencia. Aunque este trabajo no pretende dar una definición definitiva y excluyente, sí es un paso para que en un futuro se tenga claridad sobre el término y se puedan diseñar intervenciones adecuadas para incrementar la resiliencia. Por otro lado, este trabajo lleva a revisar los instrumentos con los cuales se ha medido el término. Así como hay distintas conceptualizaciones del constructo, también hay distintas maneras de medirlo. Esto puede llevar a que ciertas personas midan otro constructo cuando pretendan medir resiliencia, llevando a que haya intervenciones equivocadas en poblaciones en que podría llegar a ser beneficioso su uso. Inicialmente, los resultados sugieren que se debe incluir en los instrumentos, preguntas que midan los mecanismos que usan los resilientes para enfrentar la adversidad (e.g. optimismo, creación de significado, etc...). A su vez, también debe haber ítems que midan si hubo crecimiento en la adversidad, siendo este uno de los elementos más distintivos de la resiliencia. Además de esto, invita a los investigadores a ser más cuidadosos con el uso de términos como el ajuste psicológico, tan abusado en la literatura, pero sobre el cual tampoco hay una claridad de su verdadera definición. Sería importante también, avanzar en lo que exactamente las personas entienden por este término, para además tener una mejor idea del impacto de ciertas intervenciones.

Como limitaciones se encuentra que el número de estudios analizados, no es una muestra significativa del total publicados en el tema. Además que se utilizó un método de codificación a posteriori, que permite errores de interpretación y de omisión importantes. Por otro lado, se escogieron sólo cuatro términos que pudieran generar confusión con resiliencia, excluyendo otros términos interesantes que bien valdría la pena estudiar.

REFERENCIAS

- Agar-Wilson, M., & Jackson, T. (2012). Are emotion regulation skills related to adjustment among people with chronic pain, independent of pain coping? *European Journal of Pain, 16*(1), 105-114. doi: 10.1016/j.ejpain.2011.05.011
- Antoni, M. H., & Goodkin, K. (1988). Host moderator variables in the promotion of cervical neoplasia: I. Personality facets. *Journal of Psychosomatic Research, 32*(3), 327-338. doi: 10.1016/0022-3999(88)90075-X

- Ariyabuddhiphongs, V., & Li, J. (2012). Sacrifice and optimism among Thai masseuses: The mediating role of pride. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 1(3), 154-164. doi: 10.1037/a0029233
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72-82. doi: 10.1037/1061-4087.51.2.72
- Beardslee, W. R., & Podorefsky, D. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 63-69.
- Ben-Zur, H. (2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(1-2), 23-36. doi: 10.1080/00223980.2010.548414
- Blackwell, S. E., Rius-Ottenheim, N., Schulte-van Maaren, Y. W. M., Carlier, I. V. E., Middelkoop, V. D., Zitman, F. G., . . . Giltay, E. J. (2012). Optimism and mental imagery: A possible cognitive marker to promote wellbeing? *Psychiatry Research*, No Pagination Specified. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.047
- Blechman, E. A. (2000). Resilience *Encyclopedia of psychology*, Vol. 7 (pp. 91-94). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 101-113. doi: 10.1037/1942-9681.S.1.101
- Brennan, D. S., & Spencer, A. J. (2012). Social support and optimism in relation to the oral health of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 19(1), 56-64. doi: 10.1007/s12529-010-9136-3
- Cacioppo, J. T., Reis, H. T., & Zautra, A. J. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. *American Psychologist*, 66(1), 43-51. doi: 10.1037/a0021419
- Carstensen, T. B. W., Frosthalm, L., Oernboel, E., Kongsted, A., Kasch, H., Jensen, T. S., & Fink, P. (2012). Are there gender differences in coping with neck pain following acute whiplash trauma? A 12-month follow-up study. *European Journal of Pain*, 16(1), 49-60. doi: 10.1016/j.ejpain.2011.06.002
- Carver, C. S., & Scheier, M. (2003). Optimism. In S. J. L. C. R. Snyder (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 75-89). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Cash, M. L., & Gardner, D. (2011). Cognitive hardiness, appraisal and coping: Comparing two transactional models. *Journal of Managerial Psychology*, 26(8), 646-664. doi: 10.1108/02683941111181752
- Catalano, D., Chan, F., Wilson, L., Chiu, C.-Y., & Muller, V. R. (2011). The buffering effect of resilience on depression among individuals with spinal cord injury: A structural equation model. *Rehabilitation Psychology*, 56(3), 200-211. doi: 10.1037/a0024571
- Center, P. P. Positive Psychology. Retrieved September 18, 2012
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: Relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559-578. doi: 10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x
- Cohen, C. I., Hassamal, S. K., & Begum, N. (2011). General coping strategies and their impact on quality of life in older adults with schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 127(1-3), 223-

228. doi: 10.1016/j.schres.2010.12.023
- Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. P. (2011). Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, *66*(1), 4-9. doi: 10.1037/a0021420
- Costigan, C. L., & Koryzma, C. M. (2011). Acculturation and adjustment among immigrant Chinese parents: Mediating role of parenting efficacy. *Journal of Counseling Psychology*, *58*(2), 183-196. doi: 10.1037/a0021696
- Cox, C., & Jennings, R. (1995). The foundations of success: The development and characteristics of British entrepreneurs and intrapreneurs. *Leadership & Organization Development Journal*, *16*(7), 4-9. doi: 10.1108/01437739510100892
- Daukantaitė, D., & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies*, *13*(1), 1-16. doi: 10.1007/s10902-010-9246-2
- de Tyche, C., Lighezzolo-Alnot, J., Claudon, P., Garnier, S., & Demogeot, N. (2012). Resilience, mentalization, and the development tutor: A psychoanalytic and projective approach. *Rorschachiana*, *33*(1), 49-77. doi: 10.1027/1192-5604/a000027
- Deb, A., & Arora, M. (2012). Resilience and academic achievement among adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *38*(1), 93-101.
- Engel, J. H., Siewerdt, F., Jackson, R., Akobundu, U., Wait, C., & Sahyoun, N. (2011). Hardiness, depression, and emotional well-being and their association with appetite in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, *59*(3), 482-487. doi: 10.1111/j.1532-5415.2010.03274.x
- Erbes, C. R., Arbisi, P. A., Kehle, S. M., Ferrier-Auerbach, A. G., Barry, R. A., & Polusny, M. A. (2011). The distinctiveness of hardiness, positive emotionality, and negative emotionality in National Guard soldiers. *Journal of Research in Personality*, *45*(5), 508-512. doi: 10.1016/j.jrp.2011.07.001
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, *17*(4), 277-307. doi: 10.1037/a0020476
- Ferreira-Valente, M. A., Ribeiro, J. L. P., Jensen, M. P., & Almeida, R. (2011). Coping with chronic musculoskeletal pain in Portugal and in the United States: A cross-cultural study. *Pain Medicine*, *12*(10), 1470-1480. doi: 10.1111/j.1526-4637.2011.01208.x
- Fine, S. B. (1991). Resilience and human adaptability: Who rises above adversity? *American Journal of Occupational Therapy*, *45*(6), 493-503.
- Flach, F. (1988). *Resilience: Discovering a new strength at times of stress*. New York, NY, US: Ballantine Books.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*(5), 669-678. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007
- Foran, H. M., Adler, A. B., McGurk, D., & Bliese, P. D. (2012). Soldiers' perceptions of resilience training and postdeployment adjustment: Validation of a measure of resilience training content and training process. *Psychological Services*, *9*(4), 390-403. doi: 10.1037/a0028178
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, *18*(2), 107-120. doi:

10.1016/j.prps.2012.02.002

- Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology, 11*(5), 335-345. doi: 10.1037/0278-6133.11.5.335
- Funk, S. C., & Houston, B. K. (1987). A critical analysis of the Hardiness Scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(3), 572-578. doi: 10.1037/0022-3514.53.3.572
- Garnezy, N. (1993). Vulnerability and resilience. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development* (pp. 377-398). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Garofalo, J. P. (2000). Perceived optimism and chronic pain. In R. J. G. J. N. Weisberg (Ed.), *Personality characteristics of patients with pain* (pp. 203-217). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Golombok, S., Readings, J., Blake, L., Casey, P., Marks, A., & Jadva, V. (2011). Families created through surrogacy: Mother-child relationships and children's psychological adjustment at age 7. *Developmental Psychology, 47*(6), 1579-1588. doi: 10.1037/a0025292
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 27*(3), 262-270. doi: 10.1002/gps.2712
- Hamama-Raz, Y. (2012). Does psychological adjustment of melanoma survivors differs between genders? *Psycho-Oncology, 21*(3), 255-263. doi: 10.1002/pon.1889
- Hystad, S. W., Eid, J., & Brevik, J. I. (2011). Effects of psychological hardiness, job demands, and job control on sickness absence: A prospective study. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*(3), 265-278. doi: 10.1037/a0022904
- Hystad, S. W., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C., & Bartone, P. T. (2010). Psychometric properties of the revised Norwegian Dispositional Resilience (Hardiness) scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 51*(3), 237-245. doi: 10.1111/j.1467-9450.2009.00759.x
- Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., & Bartone, P. T. (2011). Psychological hardiness predicts admission into Norwegian Military Officer Schools. *Military Psychology, 23*(4), 381-389. doi: 10.1037/h0094763
- Jacelon, C. S. (1997). The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing, 25*, 123-129.
- Jackson, K. F., Yoo, H. C., Guevarra Jr, R., & Harrington, B. A. (2012). Role of identity integration on the relationship between perceived racial discrimination and psychological adjustment of multiracial people. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 240-250. doi: 10.1037/a0027639
- Kamarck, T. W., & Lichtenstein, E. (1988). Program adherence and coping strategies as predictors of success in a smoking treatment program. *Health Psychology, 7*(6), 557-574. doi: 10.1037/0278-6133.7.6.557
- Kerr, M., Stattin, H., & Özdemir, M. (2012). Perceived parenting style and adolescent adjustment: Revisiting directions of effects and the role of parental knowledge. *Developmental Psychology, 48*(6), 1540-1553. doi: 10.1037/a0027720
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 168-177. doi: 10.1037/0022-3514.42.1.168
- Kraemer, L. M., Stanton, A. L., Meyerowitz, B. E., Rowland, J. H., & Ganz, P. A. (2011). A

- longitudinal examination of couples' coping strategies as predictors of adjustment to breast cancer. *Journal of Family Psychology*, 25(6), 963-972. doi: 10.1037/a0025551
- Lazarus, R. S. (1963). Adequacy of adjustment and the problem of mental health *Personality and adjustment* (pp. 13-26). Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.
- Lazarus, R. S. (2006). Stress and Emotion: A New Synthesis. In H. Song (Ed.), *Stress and Emotion: A New Synthesis* (pp. 101-125). New York, NY: Springer Publishing Company.
- Lee, J. E. C., Sudom, K. A., & McCreary, D. R. (2011). Higher-order model of resilience in the Canadian forces. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(3), 222-234. doi: 10.1037/a0024473
- Lester, P. B., McBride, S., Bliese, P. D., & Adler, A. B. (2011). Bringing science to bear: An empirical assessment of the Comprehensive Soldier Fitness program. *American Psychologist*, 66(1), 77-81. doi: 10.1037/a0022083
- Litt, M. D., Kadden, R. M., & Tennen, H. (2012). The nature of coping in treatment for marijuana dependence: Latent structure and validation of the Coping Strategies Scale. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26(4), 791-800. doi: 10.1037/a0026207
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83-94. doi: 10.1037/1061-4087.51.2.83
- Maddi, S. R. (2005). On Hardiness and Other Pathways to Resilience. *American Psychologist*, 60(3), 261-262. doi: 10.1037/0003-066X.60.3.261
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2012). The relationship of hardiness and some other relevant variables to college performance. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 190-205. doi: 10.1177/0022167811422497
- Maddi, S. R., & Hess, M. J. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23(4), 360-368.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 369-388. doi: 10.1177/0022167810388941
- Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., & White, M. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets. *Military Psychology*, 24(1), 19-28. doi: 10.1080/08995605.2012.639672
- Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J., & Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 410-423. doi: 10.1037/a0023632
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617. doi: 10.1037/a0025195
- Mallinckrodt, B., Armer, J. M., & Heppner, P. P. (2012). A threshold model of social support, adjustment, and distress after breast cancer treatment. *Journal of Counseling Psychology*, 59(1), 150-160. doi: 10.1037/a0026549
- Marsac, M. L., Mirman, J. H., Kohser, K. L., & Kassam-Adams, N. (2011). Child coping and parent coping assistance during the peritrauma period in injured children. *Families, Systems, & Health*, 29(4), 279-290. doi: 10.1037/a0026465
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227

- Masten, A. S., Obradović, J., & Burt, K. B. (2006). Resilience in Emerging Adulthood: Developmental Perspectives on Continuity and Transformation. In J. J. A. J. L. Tanner (Ed.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 173-190). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Matlin, M., & Stang, D. (1978). *The Pollyanna Principle*. Cambridge, MA: Schoolman.
- McGill, R. K., Hughes, D., Alicea, S., & Way, N. (2012). Academic adjustment across middle school: The role of public regard and parenting. *Developmental Psychology, 48*(4), 1003-1018. doi: 10.1037/a0026006
- McGurk, R., Kneebone, I. I., & Cate, I. M. P. t. (2011). "Sometimes we get it wrong but we keep on trying": A cross-sectional study of coping with communication problems by informal carers of stroke survivors with aphasia. *Aphasiology, 25*(12), 1507-1522. doi: 10.1080/02687038.2011.599528
- Meyerowitz, B. E., Christie, K. M., Stanton, A. L., Rowland, J. H., & Ganz, P. A. (2012). Men's adjustment after their partners' complete treatment for localized breast cancer. *Psychology of Men & Masculinity, 13*(4), 400-406. doi: 10.1037/a0029245
- Ngidi, D. P. (2012). Academic optimism: An individual teacher belief. *Educational Studies, 38*(2), 139-150. doi: 10.1080/03055698.2011.567830
- Nguyen, T. D., Shultz Ii, C. J., & Westbrook, M. D. (2012). Psychological hardiness in learning and quality of college life of business students: Evidence from Vietnam. *Journal of Happiness Studies, 13*(6), 1091-1103. doi: 10.1007/s10902-011-9308-0
- Papp, L. M., Cummings, E. M., & Schermerhorn, A. C. (2004). Pathways among marital distress, parental symptomatology, and child adjustment. *Journal of Marriage and Family, 66*(2), 368-384. doi: 10.1111/j.1741-3737.2004.00026.x
- Parmar, P., & Rohner, R. P. (2005). Relations among Perceived Intimate Partner Acceptance, Remembered Parental Acceptance, and Psychological Adjustment among Young Adults in India. *Ethos, 33*(3), 402-413. doi: 10.1525/eth.2005.33.3.402
- Pearlman, M. Y., Schwalbe, K. D. A., & Cloltre, M. (2010). Fostering resilience and concluding the treatment *Grief in childhood: Fundamentals of treatment in clinical practice* (pp. 203-218). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Peterson, C., & Vaidya, R. S. (2003). Optimism as virtue and vice. In E. C. C. L. J. Sanna (Ed.), *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior* (pp. 23-37). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Power, L., & McKinney, C. (2012). Emerging Adult Perceptions of Parental Religiosity and Parenting Practices: Relationships With Emerging Adult Religiosity and Psychological Adjustment. *Psychology of Religion and Spirituality*, No Pagination Specified. doi: 10.1037/a0030046
- Prati, G., Pietrantonio, L., & Cicognani, E. (2011). Coping strategies and collective efficacy as mediators between stress appraisal and quality of life among rescue workers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1*(S), 84-93. doi: 10.1037/2157-3905.1.S.84
- Rantanen, M., Mauno, S., Kinnunen, U., & Rantanen, J. (2011). Do individual coping strategies help or harm in the work-family conflict situation? Examining coping as a moderator between work-family conflict and well-being. *International Journal of Stress Management, 18*(1), 24-48. doi: 10.1037/a0022007
- Reddy, M. K., Meis, L. A., Erbes, C. R., Polusny, M. A., & Compton, J. S. (2011). Associations among experiential avoidance, couple adjustment, and interpersonal aggression in returning Iraqi war veterans and their partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(4), 515-520. doi: 10.1037/a0023929

- Reivich, K., & Gillham, J. (2003). Learned optimism: The measurement of explanatory style. In S. J. L. C. R. Snyder (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 57-74). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York, NY, US: Broadway Books.
- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, *66*(1), 25-34. doi: 10.1037/a0021897
- Resnick, B., Galik, E., Dorsey, S., Scheve, A., & Gutkin, S. (2011). Reliability and validity testing of the Physical Resilience Measure. *The Gerontologist*, *51*(5), 643-652. doi: 10.1093/geront/gnr016
- Resnick, B. A., & Inguito, P. L. (2011). The resilience scale: Psychometric properties and clinical applicability in older adults. *Archives of Psychiatric Nursing*, *25*(1), 11-20. doi: 10.1016/j.apnu.2010.05.001
- Roberts, M. E., Gibbons, F. X., Gerrard, M., & Alert, M. D. (2011). Optimism and adolescent perception of skin cancer risk. *Health Psychology*, *30*(6), 810-813. doi: 10.1037/a0024380
- Roisman, G. I. (2005). Conceptual Clarifications in the Study of Resilience. *American Psychologist*, *60*(3), 264-265. doi: 10.1037/0003-066X.60.3.264
- Salahuddin, N. M., & O'Brien, K. M. (2011). Challenges and resilience in the lives of urban, multiracial adults: An instrument development study. *Journal of Counseling Psychology*, *58*(4), 494-507. doi: 10.1037/a0024633
- Schermerhorn, A. C., D'Onofrio, B. M., Turkheimer, E., Ganiban, J. M., Spotts, E. L., Lichtenstein, P., . . . Neiderhiser, J. M. (2011). A genetically informed study of associations between family functioning and child psychosocial adjustment. *Developmental Psychology*, *47*(3), 707-725. doi: 10.1037/a0021362
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. L. C. R. Snyder (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393-409). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, *57*(Suppl 1), 3-18. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
- Shah, P. (2012). Toward a neurobiology of unrealistic optimism. *Frontiers in Psychology*, *3*. doi: 10.3389/fpsyg.2012.00344
- Sharpe, J. P., Martin, N. R., & Roth, K. A. (2011). Optimism and the Big Five factors of personality: Beyond neuroticism and extraversion. *Personality and Individual Differences*, *51*(8), 946-951. doi: 10.1016/j.paid.2011.07.033
- Sharpley, C. F., Bitsika, V., & Christie, D. R. H. (2012). How prostate cancer patients cope: Evaluation and refinement of the Prostate Cancer Patients' Coping Strategies Questionnaire. *Journal of Men's Health*, *9*(2), 70-78. doi: 10.1016/j.jomh.2012.01.003
- Simmons, J. P., & Massey, C. (2012). Is optimism real? *Journal of Experimental Psychology: General*, *141*(4), 630-634. doi: 10.1037/a0027405
- Stanley, S. M., Ragan, E. P., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2012). Examining changes in relationship adjustment and life satisfaction in marriage. *Journal of Family Psychology*, *26*(1), 165-170. doi: 10.1037/a0026759
- Taylor, R. D., Budescu, M., & McGill, R. K. (2011). Demanding kin relations and depressive symptoms among low-income African American women: Mediating effects of self-esteem and optimism. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, *17*(3), 303-308. doi: 10.1037/a0024189

- Taylor, S., & Brown, J. (1988). *Illusion and Well Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health*.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, *103*(2), 193-210. doi: 10.1037/0033-2909.103.2.193
- Taylor, Z. E., Widaman, K. F., Robins, R. W., Jochem, R., Early, D. R., & Conger, R. D. (2012). Dispositional optimism: A psychological resource for Mexican-origin mothers experiencing economic stress. *Journal of Family Psychology*, *26*(1), 133-139. doi: 10.1037/a0026755
- Thompson Jr, R. J., & Gustafson, K. E. (1996). Psychological adjustment *Adaptation to chronic childhood illness* (pp. 57-86). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Till, B., Niederkrotenthaler, T., Herberth, A., Voracek, M., Sonneck, G., & Vitouch, P. (2011). Coping and film reception: A study on the impact of film dramas and the mediating effects of emotional modes of film reception and coping strategies. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, *23*(3), 149-160. doi: 10.1027/1864-1105/a000048
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2012a). An examination of hardiness throughout the sport injury process. *British Journal of Health Psychology*, *17*(1), 103-128. doi: 10.1111/j.2044-8287.2011.02025.x
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2012b). An examination of hardiness throughout the sport-injury process: A qualitative follow-up study. *British Journal of Health Psychology*, *17*(4), 872-893. doi: 10.1111/j.2044-8287.2012.02084.x
- Walsh, F. (2012). Facilitating family resilience: Relational resources for positive youth development in conditions of adversity *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (pp. 173-185). New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Wang, K. T., Heppner, P. P., Fu, C.-C., Zhao, R., Li, F., & Chuang, C.-C. (2012). Profiles of acculturative adjustment patterns among Chinese international students. *Journal of Counseling Psychology*, *59*(3), 424-436. doi: 10.1037/a0028532
- Warner, L. M., Schwarzer, R., Schütz, B., Wurm, S., & Tesch-Römer, C. (2012). Health-specific optimism mediates between objective and perceived physical functioning in older adults. *Journal of Behavioral Medicine*, *35*(4), 400-406. doi: 10.1007/s10865-011-9368-y
- Waugh, C. E., Thompson, R. J., & Gotlib, I. H. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion*, *11*(5), 1059-1067. doi: 10.1037/a0021786
- Whisman, M. A., Davila, J., & Goodman, S. H. (2011). Relationship adjustment, depression, and anxiety during pregnancy and the postpartum period. *Journal of Family Psychology*, *25*(3), 375-383. doi: 10.1037/a0023790
- White, D. W., Absher, R. K., & Huggins, K. A. (2011). The effects of hardiness and cultural distance on sociocultural adaptation in an expatriate sales manager population. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, *31*(3), 325-337. doi: 10.2753/PSS0885-3134310309
- Zhang, L.-f. (2011). Hardiness and the Big Five personality traits among Chinese university students. *Learning and Individual Differences*, *21*(1), 109-113. doi: 10.1016/j.lindif.2010.05.006

