

ESTRÉS Y EVALUACIÓN PSICOLÓGICA: UN ACERCAMIENTO TEÓRICO RELACIONADO AL CONCEPTO DE RESILIENCIA

STRESS AND PSYCHOLOGICAL EVALUATION: A THEORETICAL APPROACH RELATED WITH THE CONCEPT OF RESILIENCE

Ortega, Julián¹

RESUMEN

El presente artículo aborda el tema del Estrés y la Evaluación Psicológica en su relación con las nociones de Resiliencia y Apoyo Social. Se desarrolla el concepto de estrés y sus alcances teóricos, destacando la importancia del apoyo social para alcanzar una comprensión más acabada de dicho proceso. Asimismo, se mencionan algunas técnicas de evaluación psicológica desarrolladas para su medición y se exponen dos instrumentos en detalle: la Escala de Sucesos de Vida de M.M. Casullo y el Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA) de Cano-Vindel y Miguel-Tobal. A su vez, se introduce el constructo resiliencia como un modo posible de hacer frente a las situaciones adversas y se destaca la necesidad de profundizar el estudio de dicho concepto.

Palabras clave:

Estrés - Evaluación Psicológica - Resiliencia - Apoyo social

ABSTRACT

This article addresses the Stress and Psychological Assessment topic, in connection with Resilience and Social Support. The concept of Stress together with its theoretical scopes is developed, highlighting the importance of social support, in order to attain a better understanding of that process. Further, some psychological assessment techniques developed to measure it are mentioned and the Escala de Sucesos de Vida, of M.M. Casullo and Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA) of Cano-Vindel and Miguel-Tobal are detailed. At the same time, the resilience issue is introduced as a possible way to face adverse situations and the necessity of deepening the study of such concept is remarked.

Key words:

Stress - Psychological Evaluation - Resilience - Social Support

¹Licenciado y Profesor en Psicología, Universidad de Buenos Aires. Becario Doctoral UBACyT. Co-ayudante de la materia Psicología del Trabajo, Facultad de Psicología, UBA. E-mail: julianortega@psi.uba.ar

Introducción

Mucho se ha escrito y discutido en torno al tema del estrés en estas últimas décadas. Tal como lo mencionan Sicardi y Novo (2010), la Comisión Europea en el año 2002 lo llama “sal de la vida o beso de la muerte” para cuestionar las representaciones sociales más comunes que se han cristalizado en torno a este concepto. Ciertamente podemos suponer que si le preguntáramos a unas cuantas personas acerca de sus saberes o creencias respecto del estrés, muy probablemente la mayoría brindaría respuestas o calificativos negativos asociados a dicho término, como “esa sombra que ha oscurecido lentamente nuestras vidas” para convertirse en la causa principal, y a la vez difusa, de la mayoría de las enfermedades del siglo XXI (Carrobes, 1996, p. 407).

Es lícito sostener que en la actualidad se ha producido un uso harto excesivo del modelo teórico iniciado por Hans Selye en 1936¹. Se podría argüir que dicho esquema devino al lugar de “causa” como otrora lo hicieron los espíritus y demonios en la edad media, allí donde el modelo médico hegemónico no ha podido esbozar teorías que contengan al conjunto de la comunidad científica. Con esto no se pretende enunciar que el concepto de estrés sea una invención incontestable o pura especulación teórica, pero sí se sostiene que dicho modelo sirve para dar respuestas a muchas problemáticas todavía irresueltas para la ciencia. Cabe mencionar entonces que, como todo modelo, éste se enmarca dentro de un paradigma (Kuhn, 1975) que brinda ciertas soluciones a los interrogantes de una época, en determinado momento socio-histórico, con una validez provisional.²

Por su parte, dentro del campo de la psicología se han desarrollado diversas técnicas de evaluación psicológica para medir el estrés y poder determinar su impacto en la salud de las personas.

En el presente trabajo se desarrollarán algunas de las principales líneas de investigación en torno al fenómeno

del estrés en su articulación con la Evaluación Psicológica en lo atinente a la Psicología de la Salud. Se trabajará sobre dos técnicas frecuentemente utilizadas para evaluar el estrés: la Escala de Sucesos de Vida y el Inventario de Valoración y Afrontamiento. Además, se destacará la importancia del apoyo social como factor amortiguador y su relación con el concepto de resiliencia.

Este último término, originalmente desarrollado en los reductos de la Física y la Ingeniería, ha sido objeto de estudio de las ciencias de la salud en los últimos años, más específicamente en lo que hoy se conoce como Psicología Positiva³, para dar cuenta de aquellos factores, recursos y estrategias que implementan las personas para hacer frente a los sucesos adversos que ocurren en sus vidas, capitalizando dichas experiencias para el tiempo futuro. Es, sin embargo, un concepto poco difundido si se lo compara con la noción de estrés y, por tal motivo, su investigación y dilucidación se torna aún más urgente y necesaria, a los fines de obtener mayores respuestas y saberes en los procesos de salud/enfermedad que aquejan a las sociedades actuales.

El estrés y su evaluación: elucidación sobre técnicas utilizadas

Hoy en día existe una clara delimitación entre lo que se considera un nivel de estrés “saludable”, denominado “eustress”, respecto de aquellos niveles de estrés desproporcionados que inducen al desarrollo de diversas patologías, conocido como “distress” (Selye, 1956). Se podría establecer cierto tipo de paralelismo con los niveles de azúcar en sangre o el colesterol, en tanto que ambos son necesarios para la vida en cierta proporción, tornándose perjudiciales cuando sobrepasan el umbral de la “normalidad” determinada para cada grupo etario y género. En este sentido, se afirma que cierto grado de estrés es indispensable para la vida en tanto que impulsaría al individuo al desarrollo de actividades necesarias para la subsistencia. Sería entonces el polo “positivo” o saludable del estrés. Tal es así que la etimología del término “Eustress”, acuñado por Selye (1956) hace referencia al “buen” (del prefijo griego “eu”) estrés.

Dicha elaboración teórica propuesta por Selye se corresponde con uno de los modelos más tradicionales y pioneros en el estudio del estrés. Sin embargo, otros autores tales como Sandín (2003) más recientemente han investigado dicho constructo, distinguiendo tres tipos de estresores, que él llama “sociales”, a saber: 1) sucesos vitales, 2) estrés de rol y 3) contrariedades cotidianas. Se denominan “sociales” porque se ubican por fuera de los límites corporales del individuo y por ello, escapan a los mecanismos de homeostasis que han suscitado tanto interés en biología y endocrinología. Al modelo de corte biologicista que propuso inicialmente Selye, influenciado a su vez por las teorizaciones de Cannon (1932), debemos adicio-

¹El término “estrés” tiene su origen en el campo de la Física y ha sido utilizado para describir las diversas reacciones de los materiales ante determinadas presiones a las que son sometidos. El uso actual del término en el campo de las ciencias de la salud, tales como la medicina y la psicología, se remonta al trabajo pionero de Hans Selye, quien elaboró el modelo del Síndrome de Adaptación General (SAG), acuñado por el autor en el artículo “*A syndrome produced by diverse nocuous agents*”, publicado en la Revista *Nature* en 1936.

²El término paradigma acaba de cumplir poco más de cinco décadas de uso en la historia y filosofía de la ciencia y las ciencias sociales. Thomas Kuhn (1922-1996) lo hizo nacer en 1962, en su obra *The Structure of Scientific Revolutions* que fue traducida a dos docenas de idiomas y de la que se vendieron más de un millón de ejemplares, algo extraordinario para un libro que trata sobre la constitución del conocimiento científico sobre la base de ejemplos de historia de las ciencias exactas y naturales. Se popularizó mucho en las décadas siguientes. En la *International Encyclopedia of the Social Sciences* (1968) no hay entrada para ‘paradigma’. Kuhn colaboró en dicha obra con el artículo ‘Science: The History of Science’ (volumen 14). La década de 1970, sin embargo, fue fértil en la utilización de la noción de paradigma en las ciencias sociales: por lo menos 12 autores describieron la sociología de la época en términos de varios paradigmas, desde uno hasta ocho. Véase al respecto: De Eckberg, D. E. y Hill, L. Jr. (1980).

³Se considera al psicólogo norteamericano Martin Seligman como uno de los principales referentes y fundadores de ésta corriente. Entre su bibliografía se destacan las siguientes obras: *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience* (1996) y *Learned Optimism* (1998)

nar la importancia de los factores sociales en la prevención y afrontamiento del estrés en tanto que “la mayor parte de las amenazas que sufren las sociedades modernas son de tipo simbólico más que físicas, y generalmente no suelen conducir a una reacción de tipo físico” (Sandín, 2003, p. 144).

De este modo, el estrés no es algo pernicioso en sí mismo, sino que puede tornarse “sal de la vida o beso de la muerte” según cuál sea la reacción ante las situaciones estresógenas, es decir, cómo reaccione el individuo frente a diversos estresores, y esto dependerá en gran medida de las diferencias individuales relativas a los recursos materiales, simbólicos, redes de apoyo, entre otras. Este punto de las diferencias individuales es de vital importancia y debe ser considerado a la hora de diseñar una batería de técnicas para una evaluación pertinente.

Entender al estrés como un proceso supone entonces el despliegue de una evaluación primaria por parte del individuo, en la cual se determinará el grado de peligrosidad del estresor, para luego pasar a una evaluación secundaria, en la que se ponderarán los recursos personales para afrontar dicha situación problemática (Lazarus y Folkman, 1986). Todo este proceso implica un esfuerzo para el individuo, principalmente cognitivo, y puede ocurrir casi automáticamente, sin una clara distinción entre los dos momentos antes mencionados.

Las situaciones estresantes pueden ser de las más variadas, según la cultura, la edad y el género, entre otros factores. Existen, sin embargo, situaciones que universalmente son valoradas como estresantes. Algunos ejemplos son las catástrofes naturales, la muerte de un ser querido, una enfermedad crónica o una cirugía compleja. Para este último caso se ha desarrollado toda una línea de investigación y tratamiento en el campo de las ciencias de la salud que se conoce como Psicoprofilaxis Quirúrgica, siendo su principal objetivo el promover recursos para afrontar las distintas etapas del proceso quirúrgico, reducir efectos eventualmente adversos y facilitar la recuperación del paciente (Mucci, 2004). De esta manera, médicos, psicólogos, enfermeros, trabajadores sociales, antropólogos, entre otros trabajan de manera articulada e interdisciplinariamente para realizar las distintas evaluaciones de riesgo que el proceso quirúrgico implica para cada paciente y así promover la pronta recuperación durante en el postoperatorio.

Actualmente el profesional psicólogo puede valerse de distintas técnicas de evaluación para determinar cuán estresante podría llegar a resultar un evento de tales características. Algunas de las técnicas más utilizadas son los autoinformes de miedos, el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger (1991), la Escala de Hamilton para la Ansiedad (HAS, 1959), la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS, 1983), entre otros.

Cabe mencionar que no existe una única batería a ser utilizada en el trabajo de psicoprofilaxis quirúrgica y que el uso de una única batería aplicada de manera sistemática a todos los sujetos a evaluar no es aconsejable dado que la predisposición a someterse a una evaluación no será igual en todos los casos. El evaluador deberá gene-

rar las condiciones de posibilidad para el establecimiento de un buen rapport, que facilite la confianza para que el paciente acceda a ser evaluado. Se trata entonces, de diseñar una evaluación a medida, que tenga en cuenta el contexto y las características de cada paciente, el tiempo del que dispone el evaluador, las técnicas más convenientes en cada caso, entre otras variables.⁴

A continuación se presentan dos técnicas ampliamente difundidas para obtener datos sobre situaciones potencialmente estresantes, pero se pueden utilizar otras distintas, siempre teniendo en cuenta el contexto y las personas que serán evaluadas, como se dijo anteriormente. Un primer instrumento frecuentemente utilizado para la evaluación de las situaciones adversas relacionadas con el estrés es la “Escala de Sucesos de Vida” de M.M. Casullo (1998). En ella se le brinda al sujeto evaluado un listado con 50 situaciones potencialmente estresantes y se le pide que asigne un valor de 1 a 5 puntos según cuanto le hayan afectado dichas situaciones, donde 1 equivale a “nada” y 5 equivale a “mucho”. Al finalizar se le pide que marque con una cruz aquellos sucesos ocurridos durante el último año y que aún continúen afectándolo. Ésta escala es frecuentemente utilizada en investigación porque posee consignas sencillas y una corta administración, lo cual facilita la realización de estudios de *screening* epidemiológico con grandes poblaciones. Una de sus desventajas es que no brinda información en profundidad de los sujetos evaluados. Otra de las críticas sobre este tipo de cuestionarios que intentan evaluar las situaciones adversas gira en torno a la validez⁵, es decir, “que exista coherencia entre lo que el instrumento define como evento negativo y lo que el individuo percibe como una adversidad que ha afectado negativamente su desarrollo” (Infante, 2001, p. 43)

Retomando lo introducido anteriormente a propósito de las diferencias individuales, se dirá que la singularidad de cada quien debe tomarse en consideración a la hora de realizar una evaluación psicológica porque un mismo evento puede ser evaluado o significado de distinta manera por personas en condiciones similares. Por ejemplo, la situación generalmente traumática y estresante de perder el empleo puede ser apreciado de distintos modos por una persona que tenía un salario bajo y era maltratado por su jefe respecto de una persona apasionada por su trabajo, con un buen salario y sentimientos de autorrealización y desarrollo personal como consecuencia del mismo. Dependerá entonces de cómo la persona signifique dichos sucesos y con qué recursos cuente para afrontarlos para determinar el grado de adaptación positiva resultante. Los autores españoles Cano-Vindel y Miguel-Tobal (1992) quisieron evaluar los distintos tipos de valoraciones y afrontamientos que los sujetos desplegaban antes situaciones de estrés. Para ello crearon el Inventa-

⁴Esta recomendación es válida para todos los campos y situaciones en la que se haga uso de técnicas de evaluación psicológica y no se circunscribe únicamente a la psicoprofilaxis quirúrgica.

⁵Se entiende a la validez de un instrumento como el grado en que éste mide aquello que pretende medir, para lo cual fue diseñado.

rio de Valoración y Afrontamiento (IVA), que consta de 42 ítems divididos en 9 secciones, con escala Likert de 5 respuestas. Los autores suponen que existen tres formas básicas de valorar una situación: como Desafío, como Amenaza o de manera Indiferente. A su vez entienden que hay tipos de afrontamiento distintos:

- Afrontamiento cognitivo dirigido a modificar las consecuencias de la situación
- Afrontamiento cognitivo dirigido a reducir la emoción
- Afrontamiento conductual-motor dirigido a modificar las consecuencias de la situación
- Afrontamiento conductual-motor dirigido a reducir la emoción
- Afrontamiento Pasivo
- Afrontamiento Evitativo

La administración gira en torno a una situación-problema por la que haya atravesado el entrevistado y que continúe teniendo efectos en el presente. Para la corrección e interpretación de los resultados se suman todas las respuestas y se consideran los puntajes promedios más altos para cada forma de Valoración y cada tipo de Afrontamiento. Esto nos permite relevar el modo en que la persona se enfrentó a dicha situación, de qué modo la valoró y cómo logró afrontarla.

Asimismo, existen dos técnicas específicas para evaluar el estrés en el ámbito laboral que sólo mencionaremos en el presente trabajo, a saber: el Inventario de Burn-Out de Maslach (MBI) y el Inventario de Estrés Ocupacional (OSI).

Sobre la naturaleza del estrés, su relación con la resiliencia y el apoyo social

Es necesario destacar, tal como sostienen varios autores (Lazarus y Folkman, 1986; Carrobbles, 1996) que el estrés debe ser entendido como un proceso en el que intervienen múltiples factores, individuales y colectivos, tales como el apoyo social, los recursos cognitivos, conductuales y emocionales, siendo éstos tan importantes como el estresor o suceso vital que desencadena la respuesta de estrés. Con esto se pretende hacer hincapié en el carácter interactivo del proceso, en contraposición con las teorizaciones que resaltan la influencia unidireccional de los estresores sobre los individuos. En este sentido, Sandín (2003) ha estudiado el fenómeno del apoyo social como estrategia de afrontamiento, diferenciándolo de las redes sociales. Mientras que éstas últimas consisten en la totalidad de recursos sociales con los que el sujeto cuenta, el apoyo social consiste en el uso efectivo de dichos recursos. Señala además, siguiendo a Lazarus y Folkman, la diferencia entre el apoyo social percibido (sentirse valorado y querido por los demás) y el apoyo social recibido, siendo más significativo el primero. El apoyo social aparece entonces ligado a la amortiguación del estrés (Aneshensel, 1992), contribuyendo al desarrollo de un Modelo Psicosocial del Estrés, más abarcativo que los modelos biologicistas o mecanicistas, en tanto que considera la importancia de los vínculos afectivos como factor generador de salud,

que aumenta la autoestima y sensación de control ante las situaciones estresantes (Sandín, 2003).

Asimismo, un concepto estrechamente ligado a los desarrollos sobre el apoyo social es el de Resiliencia, entendiendo por éste la *capacidad* de las personas para sobreponerse y salir fortalecido de las situaciones de adversidad (Rodríguez, 2001). Dicho concepto, al igual que el término "estrés", tiene origen en la Física, y pretende dar cuenta de la *energía* de deformación que puede ser *recuperada* de un cuerpo deformado cuando cesa el esfuerzo que causa la deformación (Fisher, 2006)⁶. A partir de esta definición proveniente de otro campo, podríamos realizar un paralelismo en el ámbito de las ciencias sociales, y más específicamente en el terreno de la psicología, y suponer que las personas con capacidad resiliente pueden *recuperar* y hacer uso de esa presión o *energía* que supone todo estresor, para transformarla y así obtener algo positivo de dicha situación.

Se destaca que se trata de una capacidad, un proceso que implica al individuo y su entorno y no un atributo personal o rasgo de personalidad. Por tanto se podría afirmar que la resiliencia sería una suerte de contracara del estrés porque supone una reacción posible ante las múltiples adversidades, un modo saludable de hacer frente a los diversos estresores de la vida moderna.

Por último, cabe mencionar que al sostener que la resiliencia es una capacidad y no un atributo de personalidad, aquella sería factible de promoverse y fomentarse. De esta manera, será necesaria la decisión política y colectiva para desarrollar programas, talleres, protocolos y técnicas de evaluación que aborden la temática de la resiliencia en su relación con la salud pública, desde un enfoque interdisciplinario, teniendo en cuenta lo mencionado al comienzo del presente artículo respecto del carácter social y colectivo de la mayoría de los estresores. Ahora bien, queda un largo camino por recorrer respecto del desarrollo del concepto de Resiliencia. Éste no ha alcanzado aún la difusión ni discusión necesaria dentro de la comunidad científica, encontrado resistencia a la aprehensión del mismo por parte de muchos profesionales. Tal vez la razón de ello radique en que suele emparentarse la noción de resiliencia con temas de autoayuda o teorizaciones pseudocientíficas, cuando se dejan por fuera ciertas variables centrales (sociales, económicas, políticas, entre otras) a la hora de analizar las distintas situaciones de adversidad por las que atraviesan personas o pueblos⁷. Se deberán promover, entonces, estudios focalizados en el potencial humano para sobreponerse a la adversidad, y no sólo en el daño o trauma ya acontecido y la recuperación

⁶El Diccionario de la Real Academia Española ofrece dos acepciones para el término en "Resiliencia", a saber:

1) (Psicología): capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

2) (Mecánica): capacidad de un material elástico para absorber y almacenar energía de deformación.

⁷Un claro ejemplo de ello surge del análisis curricular de los planes y programas de estudio de las carreras de grado de psicología donde dicha categoría suele ser abordada de modo muy superficial por una mínima porción de asignaturas

ante el mismo⁸, incluyendo las variables antes mencionadas, para ubicar a los sujetos estudiados en un contexto político y socio económico determinado.

Mucho queda por estudiar y problematizar en torno a estos temas, más aún en nuestro medio, en donde el desarrollo y difusión de estas investigaciones es todavía incipiente. En este sentido, la investigación podrá aportar resultados que avalen o desacrediten la pertinencia de dicho concepto en el campo de las ciencias de la salud y para ello será necesario desarrollar técnicas con las que se pueda evaluar dicho constructo. Esta es una tarea y un desafío actual de los especialistas en el área de la evaluación psicológica.

Algunas reflexiones finales

En este trabajo se han desarrollado las nociones de estrés, evaluación psicológica, apoyo social y resiliencia. Se han mencionado y comentado algunos de los instrumentos de evaluación que son utilizados en la actualidad dentro del campo en cuestión.

A modo de conclusión cabría destacar que existe un acuerdo generalizado respecto de los alcances del concepto de estrés como proceso. En efecto, se trata de un término que ha tenido tanto éxito en su capacidad heurística, que se ha extendido más allá de los círculos académicos para ser utilizado masivamente por la mayoría de las personas para intentar explicar y entender la causa de sus padecimientos. Se ha mencionado la importancia de tener en cuenta el apoyo social para la elaboración de una explicación más acabada del proceso de estrés, superando los modelos tradicionales de corte biologicista, con acento en los procesos intra-individuales desplegados ante situaciones estresantes. De este modo se abre el camino para la formulación de un Modelo Psicosocial del Estrés.

A su vez, en este artículo se han mencionado algunas técnicas de gran utilidad para medir el estrés o la valoración que hacen los sujetos ante situaciones diversas y se describieron los puntos centrales de dos técnicas de evaluación psicológica: la Escala Sucesos de Vida y el Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA). Asimismo, se enumeraron ciertas variables que todo profesional debe tener en cuenta al momento de diseñar un proceso de evaluación, destacando el establecimiento de un buen rapport como objetivo primordial, necesario para el desarrollo eficaz y eficiente de dicho proceso evaluativo.

Por su parte, en términos comparativos con el constructo de estrés, la noción de resiliencia aún no ha logrado una difusión tan importante en los ámbitos académicos, al menos en lo que respecta a nuestro país. Es por tanto una tarea de los investigadores, profesionales psicólogos y principalmente de los especialistas en evaluación psico-

lógica realizar estudios que avalen la pertinencia teórica de dicho concepto, su potencial impacto para la mejor comprensión de los procesos de salud/enfermedad y su incidencia en materia de salud pública.

⁸Dicha línea de investigación ha sido desarrollada en las últimas décadas por la Psicología Positiva y un ejemplo de la preocupación por estos temas en nuestro medio local se desprenden del título del último congreso internacional de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones: "Trabajo y Felicidad: ¿realidad o ilusión?", llevado a cabo en Buenos Aires durante el mes de septiembre de 2013.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aneshensel, C.S. (1992). Social stress: theory and research. *Annual Review of Sociology*, 18, 15-38.
- Cannon, W.B. (1932). *The wisdom of the body*. Nueva York: Norton.
- Cano-Vindel, A. & Miguel-Tobal, J.J. (1992). *Inventario de Valoración y Afrontamiento (IVA)*. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Inédito.
- Cano-Vindel, A., Camuñas Sánchez-Paulete, N., Iruarrizaga Díez, I., Dongil Collado, E. & Wood Martínez, C. (2010). Valoración, afrontamiento y ansiedad a la hora de dejar de fumar. *Revista Española de Drogadependencias*, 35(3), 413-434.
- Carrobes, J.A. (1996). Estrés y trastornos psicofisiológicos. En Caballo, V. (Dir.) *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Vol. 2. Madrid: Siglo XXI
- Casullo, M.M. (1998). *Adolescentes en riesgo: identificación y orientación psicológica*. Buenos Aires: Paidós.
- Comisión Europea (2002). *Guía sobre el estrés relacionado con el trabajo. ¿La "sal de la vida" o el "beso de la muerte"?* Resumen. Bruselas: Dirección General de Empleo y Asuntos Sociales.
- De Eckberg, D.E. & Hill Jr., L. (1980). The Paradigm Concept and Sociology: A Critical Review. En Gutting, G. (Ed.), *Paradigms and Revolutions. Appraisals and Applications of Thomas Kuhn's Philosophy of Science* (117-136). Notre Dame, Londres: University of Notre Dame Press.
- Fisher, F. (2006). Stress Analysis. En Kutz, M., *Mechanical Engineers' Handbook: Materials and mechanical design*. vol. I. Los Ángeles: John Wiley&Sons, Inc.
- Infante, F. (2001). La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente en Melillo, A. & Suárez Ojeda, E. (Comps.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós
- Kuhn, T.S. (1975). *La estructura de las revoluciones científicas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Melillo, A., Estamatti, M. & Cuestas, A. (2001), Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia. En Melillo, A. & Suárez Ojeda, E. (Comps.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Mucci, M. (2004). *Psicoprofilaxis quirúrgica. Una práctica en convergencia interdisciplinaria*. Buenos Aires: Paidós.
- Real Academia Española (2001, 22da. edición). *Diccionario de la Real Academia Española*. Madrid: RAE.
- Rodríguez, D. (2001). El humor como indicador de resiliencia. En Melillo, A. & Suárez Ojeda, E. (Comps.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157
- Seligman, M., Reivich, K., Jaycox, L., Gillham, J. (2007). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*. New York: Houghton Mifflin
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138,32-32.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: Mcgraw-Hill
- Sicardi, E. & Novo, P. (2010). Estrés y Burnout. En Filippi, G. & Zubieta, E. (Coords.), *Psicología y Trabajo. Una relación posible*. Buenos Aires: Eudeba
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca: Cornell University Press.

Fecha de presentación: 27 de marzo de 2014

Fecha de aceptación: 5 de agosto de 2014