

REFLEXIONES ACERCA DE LA CAPACIDAD DEL YO Y LA RESILIENCIA¹

María Cristina Griffa

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema. Inmediatamente sintieron que se hundían (...) . Al principio, las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente pero era inútil (...)

Una de ellas dijo: -No puedo más. Es imposible salir de aquí (...) Ya que voy a morir, no veo para qué prolongar este dolor ... qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril. Dicho esto, dejó de patlear y se hundió con rapidez.

La otra rana se dijo: -¡No hay caso! Nada se puede hacer para avanzar. Sin embargo, ya que la muerte me llega, prefiero luchar hasta mi último aliento (...) Y siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar. De pronto de tanto patlear ... la crema se transformó en manteca. La rana dio un salto y llegó hasta el borde del pote. Alegrementemente regresó a su casa.

M. Menapace (1983), pág. 23.

En alguna oportunidad casi todos hemos leído o escuchado este relato, expresión de la sabiduría popular. Siempre me llamó la atención las diferencias entre las respuestas de una y otra ranita. No hace mucho releendo el cuento pensé en la intersección de estas dos ideas: la capacidad del yo y la resiliencia. Hoy les acerco a ustedes esas reflexiones.

1- El “nacimiento” del yo

“El ‘yo’ es un conjunto coherente de pre-juicios (Freud, S., 1950a [1887-1902]) que, desde un punto de vista metahistórico, son temáticas o significados recurrentes“.

L. Chiozza (1983e) pág. 274.

Partiendo de las reflexiones de Chiozza y de las fuentes de su pensamiento trazaremos algunas consideraciones acerca del “yo” en el contexto psicoanalítico. Chiozza (1984a [1970]) propone un esquema que da cuenta del aparato psíquico del feto y de los aspectos fetales, que permanecen en el adulto. Tanto la asimilación, el crecimiento, como la identidad y el yo² se constituyen en un doble proceso. Por una

¹ Este trabajo fue leído y comentado durante el “Simposio 2003” en la Fundación Luis Chiozza el 17 de enero de 2003.

² El “yo” se configura según el “ideal del yo”, que es un aspecto del ello. Aquí, es importante reparar cómo plantea Chiozza (1984a [1970]) a partir de Freud (1923b) la relación entre el “yo” y el “superyó”. Sostiene que si sus límites son indefinidos, pues concebido como un extenso continuo éstos se interpenetran, se puede suponer la existencia de “escalones” intermedios, entre los cuales agrega al “yo ideal”, el “ideal del yo” y “superyó”. Durante las primeras identificaciones por la debilidad del yo incipiente el “yo ideal” que asimila los contenidos del ello queda disociado del conjunto del yo (símbolo del “déficit hepático”).

parte, el yo introyecta³ (introyección "visual-ideal") las ideas que configuran el plano o modelo a copiar. Por otra parte, el yo incorpora (incorporación "hepático-material") sustancia, o materia, o alimento proveniente del interior o exterior para "rellenar" las ideas. Frente a este contenido ideal pueden surgir diferentes vicisitudes: que supere las posibilidades del yo para materializarlo y consecuentemente sea vivido como un peligro; o que otro yo posea mayor fuerza y se defienda más adecuadamente a través de la disociación y negación; o bien, que un yo más desarrollado recurra a la envidia como mecanismo eficaz para deshacer digestivamente la materia en la que está la forma y a través de este esfuerzo prometeico de transformación se apropie de la idea traumática (Chiozza, 1984a [1970]; Chiozza y colab., 1997c [1995]).

Este yo "hepático-material", que asimila y transforma en carne propia los ideales, es la sede principal del "sentimiento de identidad". Pues, tanto la "introyección" como la "incorporación" confluyen en un proceso de "asimilación", es decir, haciendo semejante dos cosas diferentes. Pero aún más, haciendo de dos una misma cosa; de allí, que este proceso de copia de una idea culmine con la identificación de ambos. Es importante considerar que todo proceso de identificación⁴ implica siempre un "duelo primario" debido a la imposibilidad de la asimilación completa, o a la realización de todas las posibilidades del yo (Chiozza y colab., 1993a [1992]; 1997c [1995]; DRAE, 1992).

El "yo", entretejido de historias, entramado de temáticas, siempre dinámico es provisorio, relativo; en su batallar con sus tres amos -ello, superyó, realidad exterior- (Freud, 1923b) es el "blanco" al que se dirige la acción terapéutica para fortalecerlo, logrando a su vez, complementariamente, un superyó más tolerante (Chiozza, 1983d [1982]; 1983e; 1996a).

2- El "nacimiento" del concepto "resiliencia"

"La resiliencia es el arte de navegar en los torrentes".
B. Cyrulnik (2001) *Los patitos feos*, pág. 213.

El término "resiliencia", hoy presente en numerosos estudios⁵, etimológicamente proviene del latín *resilio*, es decir, "saltar hacia arriba", "volver a entrar saltando" (Macchi, 1966); pero, también alude a "ser rechazado", "apartarse", "retirarse", "desviarse" (C. Cullen en Melillo, 2001, págs.84-85). Semánticamente -remite a una noción extraída del ámbito de la tecnología- y designa la "propiedad de la materia que se opone a la rotura por el choque o percusión" (DEA, 1945); en física, alude a la capacidad de los materiales de "volver al estado original" cuando son forzados a deformarse (Ravazzola, 2001, pág 113). Dicho vocablo expresa en los estudios dedicados a este tema⁶ la "resistencia al sufrimiento" y "señala tanto la capacidad de

³ A través de esta modalidad se incorporan estímulos del mundo interior heredado o del externo, que crean una huella que permanece impresa pero que inevitablemente modifica y destruye parcial -aunque normalmente- al aparato perceptor (Chiozza, 1984a [1970]; Chiozza y colab., 1997c [1995]).

⁴Chiozza y colaboradores diferencian tres tipos de identificaciones: primordial, primaria, y secundaria (Chiozza y colab, 1997b [1995]).

⁵Estudios provenientes, por ejemplo, de la psicología sistémica, cognitiva y logoterapia.

⁶ Se puede hablar de dos generaciones de estudiosos del tema: la 1ª que alrededor de los '70 se preguntaron acerca de la adaptación de los niños a la sociedad. Algunos de los pioneros fueron Grinker y Spiegel (1945) que estudiaron sujetos que sufrieron estrés en la guerra, pero siguieron una evolución

resistir las magulladuras de la herida psicológica como el impulso de reparación psíquica que nace de la resistencia” (Cyrulnik, 2001, pág. 23). El término “resiliencia” intenta dar cuenta de cómo niños, adolescentes y adultos son capaces de sobrevivir y superar adversidades a pesar de las condiciones de vida familiares y/o sociales⁷, enfermedades, lesiones, catástrofes naturales.... Quién no se conmovió leyendo el “Diario de Ana Frank” (1952), o el relato de V. Frankl (1946) en el campo de concentración de Auschwitz, o siendo testigo de la superación de un accidente, una pérdida, una enfermedad? Esta noción se puede constituir en una representación más que intenta dar cuenta de estas experiencias ante las cuáles siempre nos preguntamos: ¿por qué una ranita se dejó morir y la otra luchó?, o bien, ¿cómo ocurrió?, o ¿cómo lo hizo? Allí, encontramos la “caja negra” de la capacidad del yo.

La resiliencia es un “proceso” -que puede ser promovido y desarrollado- que permite al individuo salir fortalecido y transformado por las experiencias de choque con la adversidad y el trauma, logrando así un despliegue de sus capacidades (emocionales, cognitivas, sociales, por ejemplo) para alcanzar una vida significativa y productiva. Es una “respuesta global” que implica tanto su fortaleza interna y sus habilidades como el soporte social; este modelo triádico y ecológico enfatiza tanto sus elementos y las relaciones entre éstos, como la posición interactuante del individuo en el mundo. Asimismo, implica una “adaptación positiva” en cuanto la persona desarrolla un aspecto de su personalidad, o bien, cesa en la repetición de una conducta disruptiva. Dicho proceso implica tanto “resistencia”⁸ ante la destrucción como “flexibilidad” para la reconstrucción⁹ aún en un medio adverso (Melillo y colab. 2001; Luthar, 2000 citado en Infante, 2001; Cyrulnik, 2001).

3- Un posible encuentro entre ambas nociones: capacidad del yo y resiliencia

Para el psicoanálisis (Freud, 1916-17) el motor del desarrollo es el “apremio de la vida” (Chiozza y colab., 1997c [1995]), o en términos de Racker (1957) la “carencia” (Citado en Chiozza y colab, 2001; pág. 186). Podemos considerar dicho desarrollo expresión del doble movimiento con que describe Chiozza (1984a [1970]) la constitución del “yo” (expuesto en -1-). Asimismo, teniendo en cuenta las vicisitudes

favorable. Pero, el punto de partida del concepto fue la experiencia de E. E. Werner y R. Smith (1992) que observaron a unos 500 niños de la isla de Kauai (Hawaii) durante 32 años desde su período prenatal en 1955 a su adultez; unos sufrieron pobreza, otros fueron criados por familias disfuncionales debido a peleas, abuso, divorcio, alcoholismo; sin embargo, muchos lograron un desarrollo positivo. La 2ª a mediados de los '90 se interrogan acerca de los procesos de adaptación de personas que viven en la adversidad (Masten, Luthar, Kaplan, Cushing, Rutter, Grotberg, Brofenbrenner, S. Vanistendael) (Melillo y colab., 2001).

⁷También alude al enfrentamiento con adversidades sociales: oferta masiva del consumo, exposición y pertenencia a culturas de evasión y transgresión, la disminución de oportunidades en la participación activa y positiva socio-laboral (por ejemplo, desocupación), la falta de reconocimiento y gratificaciones, la disminución de la confianza en los resultados justos, marginación, la ausencia de proyectos (Ravazzola, 2001).

⁸Téngase en cuenta la relación propuesta entre el “hueso” y el “carácter” por su capacidad de resistir y remodelarse (Chiozza y colab. 1991c [1990]).

⁹M. Callas se desarrolló frágil y lenta en medio de su aislamiento afectivo, su madre al nacer gritó: - “Lléváosla, no quiero verla!”; posteriormente conmovió como cantante (Cyrulnik, 2001).

nombradas en el encuentro entre el yo y el contenido ideal a materializar consideraremos especialmente aquella, que puede deshacer y hacer suya la idea traumática. Precisamente la resiliencia es esa capacidad para encontrarse con la adversidad y resistir, como dijimos. Es decir, que el yo fetal y el yo post-natal pueden enfrentar tanto la “adversidad”, es decir, lo “inadecuado”, “inconveniente”, o el sufrimiento, la “desdicha”, “desgracia”, “infortunio” (Moliner, 1986); como enfrentar el “trauma”¹⁰. Esto nos permitiría hablar aquí de la “fortaleza del yo” -materializa identificaciones alejadas de sus formas originarias- y de la “debilidad del yo” -no puede materializar los ideales- que se constituye en la metapsicología freudiana (Freud, 1923b) en el elemento explicativo de las patologías (Chiozza y colab. 1997b [1995]).

Nos podemos preguntar desde dónde, o con qué potencialidades el sujeto enfrenta la “carencia”. Podemos suponer que con el yo restante o “coherente” -del que Chiozza (1984a [1970]) nos habla- un yo organizado aunque empobrecido, yo habitual relacionado con la representación conciente de uno mismo, diferente de los yoes primitivos inconcientes (Chiozza, 1987c); sus límites son siempre un “convenio provisorio” (Chiozza, 1995g [1983]). Ese “yo” haciéndose es asemejable a la noción de resiliencia como “proceso”, antes apuntado.

Si el psicoanálisis considera al yo neonato desvalido (Freud 1905 d; 1914c; 1926d [1925]]; 1950a [1887-1902]; en Chiozza y colab. 1993b [1992]) se lo concibe de modo semejante en la teoría de la resiliencia. Ya que, ésta depende de un proceso interactivo -social e intrapsíquico-¹¹ y sólo la presencia de esa relación permite al niño el ingreso a su condición de ser humano. Los autores (Melillo y colab. 2001) enfatizan que la resiliencia necesariamente implica una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo¹². Así, el bebé necesita ser mirado y contenido por los brazos de la madre¹³.

Algunos pilares que la resiliencia individual y social promueve son: el “amor” (la experiencia de ser amado como base de poder amar a otro), la “autoestima”, “confianza”, “alegría” (fruto del cuidado afectivo por parte de un adulto significativo), la

¹⁰ “Trauma” designa en psicoanálisis -entre ‘80 y el ‘97- a un acontecimiento importante (que permanecerá como un “cuerpo extraño” en el psiquismo) en la vida del sujeto por las consecuencias penosas que acarrea, éstas dependerán de la susceptibilidad del individuo. Posteriormente, el alcance etiológico de éste disminuye en favor de la fantasías y de las fijaciones en las fases libidinales. El suceso traumático se integra en la noción de “series complementarias” (Breuer y Freud, 1893a; Freud, 1916-1917 [1915-1917]). Es interesante la afirmación de A. Freud (1944) quien consideró que el trauma se esconde bajo los mecanismos de defensa pero no se apaga. Diversos autores utilizan la metáfora del “tejido de la resiliencia” en cuanto que permite dar una imagen de la reconstrucción de uno mismo. Ya que, si bien no existe reversibilidad del trauma lo posible es una metamorfosis (Cyrulnik, 2001). Tal vez, se puede acercar a este concepto el de “resignificación” (Freud, S., 1950a [1887-1902]).

¹¹ Dicho proceso implica la promoción de determinados factores de resiliencia como: “yo tengo” apoyo, un entorno en quienes confío, personas que me ponen límites, que me ayudan; “yo soy” alguien apreciado, demuestro mi afecto, soy respetuoso de mí y del prójimo; “yo estoy” (el desarrollo de la fortaleza intrapsíquica) dispuesto a responsabilizarme de mis actos; “yo puedo” (la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos) hablar a cerca de lo que me asusta, buscar el momento apropiado, encontrar ayuda (Grotberg, 2001).

¹² Durante la 2ª Guerra mundial A. Freud, R. Spitz, J. Bowlbwy pusieron en evidencia la necesidad de afecto en el desarrollo de los niños. Sus ideas eran convergentes con las del ornitólogo N. Tinbergen y del primatólogo J Harlow.

¹³ Para estas afirmaciones citan a Winnicott.

“creatividad”¹⁴ que repara y permite expresar la “fantasía” (crear orden y belleza en el caos y en el desorden), el “humor” (encontrar lo cómico en la propia tragedia), la “autonomía” e “introspección” (preguntarse por sí mismo y darse una respuesta honesta), “independencia” (saber fijar los límites entre uno y el medio, saber mantener una distancia óptima), “capacidad para relacionarse” y baja “susceptibilidad” (habilidad para establecer lazos e intimidad con otros y para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los demás), “iniciativa” (gusto por exigirse y ponerse a prueba), “moralidad” (comprometerse con valores en su actuar, y responsabilidad en ese accionar), “redes de apoyo” (la ayuda de la comunidad aceptadora del individuo), capacidad para buscar algún “significado”, “sentido” para abrirse a lo espiritual (apertura a la trascendencia) (Ojeda, 2001; Murtagh, 2001; Cyrulnik, 2001).¹⁵ Considero que cada uno de estos pilares podrían ser subrogados por un autor o varios del ámbito psicoanalítico.

Resumiendo, el psicoanálisis y los estudios acerca de la resiliencia tienen en común un fuerte anclaje en el “yo” como un aspecto de la personalidad, que según su fortaleza o debilidad se enfrenta al “infortunio” apoyado en sus capacidades y en los lazos con sujetos significativos de su historia¹⁶. Ambos proponen que el sujeto desarrolle una vida significativa y productiva semejante a la búsqueda freudiana de “amor” y “trabajo” (Freud, 1930a [1939]). El “yo” con su resistencia y flexibilidad ante la adversidad se constituye en representante del “carácter” (Chiozza y colab., 1991c [1990]) y de la “identidad” (Chiozza y colab., 1997b [1995]). Asimismo, el “yo” recibe la descarga motora del afecto¹⁷, es “afectado” (Chiozza, 1981d; Chiozza y colab., 1991d [1990]), por ejemplo, por la autoestima, alegría, confianza -pilares de la resiliencia- pero atempera los afectos en función de las relaciones entre pensamiento-acción y afecto-acción (Chiozza y colab., 1991b [1990]; 1993g [1992]) y así enfrenta el dolor y el sufrimiento con la flexibilidad del que se “abolla” por el choque pero resiste e insiste. El “yo” resiliente intenta constituirse en un elemento más en las “redes de apoyo”, posiblemente apunta a la “convivencia” y la “trascendencia” (Chiozza, 1993d [1982]). Para asemejarse más a la ranita que convirtió la crema en manteca es significativo recordar que “el que posee un por qué para vivir soporta casi cualquier cómo” (Nietzsche citado por Watzlawick en Chiozza, 1975a, pág 59).

Bibliografía

Chiozza, L. (1975a) La causa y el por qué de la enfermedad, en *Cuerpo, Afecto y Lenguaje*. Alianza Editorial, Buenos Aires, 1998.

¹⁴ Podemos pensar en la relación entre “creatividad”, “sublimación” y “trauma” frente a la cual hay distintas respuestas. Freud, Pascal, Joyce, Proust V. Hugo no fueron creativos sino hasta después de la muerte de sus padres. La orfandad y la separaciones precoces “generaron” creadores: Balzac, Rimbaud, Zola, Baudelaire, Dumas, Stendhal, G. Sand, Dante, Tolstoi, Voltaire, Dostoievski, Kipling, por ejemplo.

¹⁵ Algunos autores en los que se inspiran y citan: V. Frankl, E. Erikson, S. Freud, L. Vygotsky, H. Kohut, A. Aberastury, D. Winnicott, P. Watzlawick, entre otros.

¹⁶ Aquí es importante tener en cuenta los trabajos presentados por la Lic. S. Grispon y las ricas discusiones que suscitaron: “Acerca de la relatividad del yo” (2001) y “Acerca de la relatividad del objeto” (2002).

¹⁷ Tengamos en cuenta algunos de los afectos que constituyen los pilares de la resiliencia como: “autoestima”, “amor”, “confianza”, “alegría” (Chiozza y colab. 1993g [1992]).

- Chiozza, L. (1981d) La capacidad simbólica del cuerpo, en *Presencia, transferencia e historia*, Alianza Editorial, Buenos Aires, 1998
- Chiozza, L. (1983d [1982]) Convivencia y trascendencia, en *Hacia una teoría del arte psicoanalítico*, Alianza Editorial, Buenos Aires, 1998
- Chiozza, L. (1983e) La paradoja, la falacia y el malentendido como contrasentidos de la interpretación psicoanalítica, en *Hacia una teoría del arte psicoanalítico*, Alianza Editorial, Buenos Aires, 1998
- Chiozza, L. (1984a [1970]) *Psicoanálisis de los trastornos hepáticos*. Biblioteca del CWCM, CIMP, Buenos Aires, 1984
- Chiozza, L. (1987c) Cáncer, narcisismo y muerte, en *Revista Zeta*, Bologna, 1987
- Chiozza, L. y colab. (1991b [1990]) Cefaleas vasculares y accidentes cerebrovasculares, en *Los afectos ocultos en...* Alianza Editorial, Buenos Aires, 1991
- Chiozza, L. y colab. (1991c [1990]) Fantasía específica de la estructura y el funcionamiento óseo, en *Los afectos ocultos en...* Alianza Editorial, Buenos Aires, 1991
- Chiozza, L. y colab. (1991d [1990]) Los significados de la respiración, en *Los afectos ocultos en...* Alianza Editorial, Buenos Aires, 1991
- Chiozza, L. y colab. (1993a [1992]) Psicoanálisis de los trastornos urinarios en *La transformación del afecto en enfermedad*. Alianza Editorial, Buenos Aires, 1998
- Chiozza, L. y colab. (1993b [1992]) El significado inconciente de la hipertensión arterial, en *La transformación del afecto en enfermedad*. Alianza Editorial, Buenos Aires, 1998
- Chiozza, L. y colab. (1993d [1982]) El significado inconciente de los giros lingüísticos, en *Los sentimientos ocultos en* Alianza Editorial, Buenos Aires, 1993
- Chiozza L. y colab. (1993g [1992]) Una introducción al estudio de las claves de inervación de los afectos, en *Los sentimientos ocultos en* Alianza Editorial, Buenos Aires, 1993
- Chiozza, L. (1995g [1983]) Reflexiones sin consenso, en *Obras Completas de Luis Chiozza Edición CD Rom*, in Context informática documental, Buenos Aires, 1995-1996
- Chiozza y colab. (1997b [1995]) El significado inconciente específica del Sida, en *Del afecto a la afección*. Alianza Editorial, Buenos Aires, 1997
- Chiozza, L. y colab. (1997c [1995]) Los significados inconcientes de la función tiroidea, en *Del afecto a la afección*. Alianza Editorial, Buenos Aires, 1997
- Chiozza, L. y colab. (2001) Psicoanálisis de las afecciones micóticas, en *Enfermedades y afectos*. Alianza Editorial, Buenos Aires, 2001
- Cyrulnik, B. (2001) *Los patitos feos*. Editorial Gedisa, Barcelona
- DEA (1945) *Diccionario Enciclopédico Abreviado*. Editorial Espasa Calpe, Buenos Aires
- DRAE (1992) *Diccionario de la Real Academia Española*. Editorial Espasa Calpe, Madrid
- Freud, A. (1944) *El yo y los mecanismos de defensa*. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1984
- Freud, S. y Breuer, J. (1893a) Sobre el mecanismo psíquico de los fenómenos histéricos, en *Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1985
- Freud, S. (1905d) Tres ensayos de teoría sexual, en *Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1985
- Freud, S. (1914c) Introducción del narcisismo, en *Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1985
- Freud, S. (1916-1917 [1915-1917]) Conferencias de introducción al psicoanálisis, en *Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1985

- Freud, S. (1923b) El yo y el ello, en *Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1985
- Freud, S. (1926d [1925]) Inhibición, síntoma y angustia, en *Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1985
- Freud, S. (1930a [1939]) El malestar en la cultura, en *Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1985
- Freud, S. (1950a [1887-1902]) Los orígenes del psicoanálisis, en *Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1985
- Grinspon, S. (2001) *Acerca de la relatividad del yo*. Presentado en la Fundación Luis Chiozza.
- Grinspon, S. (2002) *Acerca de la relatividad del objeto*. Presentado en la Fundación Luis Chiozza.
- Grotberg, E. (2001) Nuevas tendencias en resiliencia en Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (compiladores). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Infante, F. (2001) La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente en Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (compiladores). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Macchi, A. (1966) *Diccionario de la Lengua Latina*. Editorial Don Bosco, Buenos Aires.
- Melillo, A., Estamatti, M., Cuestas, A. (2001) Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia en Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (compiladores). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (compiladores) (2001) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Menapace, M. (1983) *Cuentos Rodados*. Editorial Patria Grande, Buenos Aires.
- Murtagh, R. (2001) Resiliencia: una propuesta de investigación-acción para el desarrollo de estrategias educativas en Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (compiladores) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Ravazzola, Ma. C. (2001) Resiliencias familiares en Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (compiladores) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Editorial Paidós, Buenos Aires.