

*Estrategias de resiliencia para la contención emocional frente al Covid-19 en la
Ciudadela Inés Moreno del Cantón Bolívar*

*Resilience strategies for emotional support against Covid-19 in the
Inés Moreno City of Bolívar Canton*

Karen Magaly Cedeño Basurto¹

Jhon Kelvin Ortiz Zambrano²

<https://orcid.org/0000-0002-2221-0282>

<https://orcid.org/0000-0002-3533-5084>

karencedenobasurto@gmail.com

kelvinortiz2012@hotmail.com

Correspondencia: karencedenobasurto52@gmail.com

Artículo de investigación

- I. Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador
- II. Psicólogo Clínico, Magister en Psicopedagogía

Resumen

La presente investigación tiene por objetivo proponer estrategias de resiliencia para la contención emocional frente al Covid-19 en la Ciudadela Inés Moreno del Cantón Bolívar. Para ello, se determinaron las bases conceptuales referentes a estrategias de resiliencia, se estableció el grado de conocimiento de las personas de la referida acerca de la contención emocional y se elaboraron estrategias de resiliencia que contribuyen a la contención emocional frente al Covid-19. La investigación se realizó bajo el enfoque cualitativo, se aplicó el método documental y se aplicó la técnica de la entrevista estructurada. La población estuvo conformada por habitantes de la Ciudadela Inés Moreno del Cantón Bolívar, Ecuador. Entre los resultados obtenidos, es importante destacar que los entrevistados relacionan la contención emocional con el manejo de sus propias emociones, con la manera como las controlan y se aprecia que el Covid-19 ha impactado sus emociones, se observa ambivalencia, por un lado, tienen ganas de tener la misma libertad de antes, pero al mismo tiempo presentan miedo de salir y contagiarse. Hoy más que nunca, a raíz de las consecuencias psicológicas que ha dejado la pandemia en la población, se hace imprescindible que los profesionales de la psicología puedan ofrecer atención a las comunidades para ofrecer estrategias que ayuden a desarrollar la resiliencia para la contención emocional frente al Covid-19.

Palabras clave: *Resiliencia, Contención Emocional, Pandemia Covid-19, Estrategias de Resiliencia*

Abstract

The objective of this research is to propose resilience strategies for emotional containment against Covid-19 in the Ciudadela Inés Moreno of the Bolívar Canton. For this, the conceptual bases referring to resilience strategies were determined, the degree of knowledge of the aforementioned people about emotional containment was established and resilience strategies that contribute to emotional containment against Covid-19 were developed. The research was carried out under the qualitative approach, the documentary method was applied and the structured interview technique was applied. The population was made up of inhabitants of the Inés Moreno Citadel of the Bolívar Canton, Ecuador. Among the results obtained, it is important to highlight that the interviewees relate emotional containment with the management of their own emotions, with the way they control them and it is appreciated that Covid-19 has impacted their emotions, ambivalence is observed, on the one hand, they want to have the same freedom as before, but at the same time they are afraid of going out and getting infected. Today more than ever, due to the psychological consequences that the pandemic has left on the population, it is essential that psychology professionals be able to offer care to communities to offer strategies that help develop resilience for emotional support in the face of Covid-19.

Keywords: *Resilience, Emotional Containment, Covid-19 Pandemic, Resilience Strategies*

Introducción

El Covid-19 ha traído consigo varias consecuencias que se alejan notablemente de aquellas implícitas a la salud, como por ejemplo: económicas, educativas y psicológicas. Sin embargo, con el tiempo transcurrido desde que inició la pandemia, se visualizan características inherentes al ser humano, que surgen en respuesta a la adversidad, como lo es el caso de la resiliencia. Del mismo modo algunos sujetos cuentan con la capacidad de discernir y controlar aquellas emociones provocadas por el confinamiento o la pandemia en general, lo cual respondería al nombre de

contención emocional. Poniendo en evidencia el potencial evolutivo que tiene el ser humano para trascender frente a los obstáculos que pongan en riesgo su supervivencia.

Para Caycho et al. (2017), la resiliencia es comprendida como “El dominio de recursos personales y factores contextuales que permiten a los individuos afrontar con éxito y lograr una adaptación positiva ante los diferentes estresores que aparecen a lo largo de la vida”. Ubicándose entonces, como una capacidad transitoria en cuanto a aparición o externalización, pero latente en el ser humano, la cual se verá aprovechada en relación a las condiciones vitales que propicien su aparición, como las vividas en la actualidad producto al Covid-19.

En esta misma línea, varios estudios como el realizado por el Gobierno de Veracruz (2012) en su programa de contención emocional, define a la misma como “La canalización adecuada de las emociones con la finalidad de externarlas asertivamente. Apoyo en el manejo de emociones, sensaciones y sentimientos que ayudan al individuo a liberar la tensión emocional”. Traduciéndose como una especie de conversión de emociones negativas en positivas, que ayuden a la persona a recuperar su bienestar, sin que interfieran en sus actividades.

La resiliencia a la par con la contención emocional, son términos muy difundidos en el ámbito psicológico, más aún en lo referente a intervención clínica, debidos a los beneficios que aportan, dotando a los pacientes con herramientas eficaces para no sucumbir antes las dificultades que la vida presenta, es por ello que el tema propuesto requiere ser investigado por su pertinencia, más aún cuando las consecuencias producidas por la pandemia siguen en aumento, evidenciando así la búsqueda de herramientas o estrategias que aseguren y fortalezcan estas dos capacidades inherentes al ser humano.

Pérez et al. (2020), en su estudio titulado “Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España”, refiere que “La promoción de actuaciones vinculadas a desarrollar la resiliencia, se configura como un elemento clave para afrontar futuras situaciones adversas al tiempo de aumentar el bienestar emocional y social de la población”.

En concordancia con lo mencionado anteriormente, Salazar (2020) en su artículo que lleva por nombre “La resiliencia: una alternativa en tiempos de Covid-19”, establece una visión general sobre los beneficios de la resiliencia frente a la crisis sanitaria actual donde asegura que:

Un proceso resiliente permite a cada individuo, grupo o comunidad un desarrollo bajo una postura de gestión de la experiencia y no de victimización, lo que incide sobre la posibilidad de representarse y organizar la situación que se padece, con estrategias y

fortalezas frente a los acontecimientos.

En lo referente a contención emocional, Carrillo (2012) en su trabajo investigativo de título “La contención emocional. Una camino para conservar la estabilidad emocional en el personal que atiende a mujeres víctimas de violencia”, denota la importancia de contar con este tipo de herramientas, más enfocado a lo laboral pero dando una idea global de sus implicancias, concluyendo que “El ejercicio de Contención entre pares y el realizado por expertos permite que estos profesionistas que trabajan con mujeres que han sido violentadas no comprometan su ejercicio profesional con situaciones personales o asuntos inconclusos personales”.

Por lo expuesto anteriormente, se conoce que el tema de estudio cuenta con antecedentes de investigación que demuestran la relevancia y pertinencia, sumado a los beneficios que representaría para la sociedad dicha investigación, de allí que se formulen las siguientes preguntas ¿Existen estrategias de resiliencia para contención emocional frente al Covid-19 en la Ciudadela Inés Moreno del Cantón Bolívar?, para lo cual se investigaría de manera estructurada en cuestiones como ¿Cuáles son las bases conceptuales referentes a estrategias de resiliencia?, ¿Tienen conocimientos las personas de la Ciudadela Inés Moreno del Cantón Bolívar acerca de la contención emocional?, ¿Cómo se elaboran estrategias de resiliencia que contribuyan a la contención emocional frente al Covid-19?

Se sospecha que las estrategias de resiliencia implementadas en la contención emocional podrían mejorar el bienestar de las personas frente al Covid-19. En virtud de lo establecido la presente investigación tiene por objetivo Proponer estrategias de resiliencia para la contención emocional frente al Covid-19 en la Ciudadela Inés Moreno del Cantón Bolívar, para la cual se procura: determinar las bases conceptuales referentes a estrategias de resiliencia, establecer el grado de conocimiento de las personas de la Ciudadela Inés Moreno del Cantón Bolívar acerca de la contención emocional y elaborar estrategias de resiliencia que contribuyan a la contención emocional frente al Covid-19.

Metodología

La presente investigación se realizó bajo el enfoque cualitativo, el cual según Hernández, Fernández y Baptista (2014) se selecciona cuando “el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que lo rodean” lo que es fortuito debido a las categorías con las que se trabajó como lo es la resiliencia y la contención emocional, sumándole a

esto que para elaborar estrategias se debió primero estar al tanto sobre aquello que los moradores saben y perciben.

De acuerdo a esto, se aplicó el método documental al momento de recurrir información pertinente y actualizada que permitiera comprender en gran medida la temática abordada; de la mano con el método sintético que permitió escoger aquellos elementos que se consideraron de mayor relevancia para dar cumplimiento al objetivo del estudio, “reconstruir el todo en sus aspectos y relaciones esenciales, permite una mayor comprensión de los elementos constituyentes” (Cabezas, Naranjo & Torres, 2018).

En lo referente a las técnicas que se aplicaron, se hizo uso de la entrevista estructurada con el fin de recabar la información de manera mucho más precisa, esto con el objetivo de tener claro el eje para el cual se enfocaron las estrategias a elaborar en post de una investigación fiable.

La población estuvo conformada por habitantes de la Ciudadela Inés Moreno del Cantón Bolívar, Ecuador; estableciéndose una muestra no probabilística conformada de 3 individuos los cuales fueron elegidos a través del criterio de muestra por conveniencia, la cual según Otzen y Manterola (2017) permite la selección de los casos que estén accesibles al investigador, los cuales se registrarán según sus criterios. Esto por lo difícil que puede tornarse la colaboración o acceso a la muestra en la situación actual que se vive.

Resultados y Discusión

En relación al primer objetivo de la investigación, el cual fue determinar las bases conceptuales referentes a estrategias de resiliencia, comenzaré por señalar que la resiliencia es un constructo que desde hace varias décadas ha generado un gran interés por profesionales de diferentes áreas, especialmente de la salud y la educación. Dicho constructo ha mostrado tener cierta complejidad, debido a que, en torno al mismo confluyen investigaciones y observaciones en donde el ser humano ha demostrado poseer capacidad para enfrentar, resistir y lograr superar situaciones adversas, para continuar con su vida a pesar de lo traumático que pudo ser el evento vivido.

Es impensable creer que la vida es perfecta y no se presentarán dificultades, pero la persona resiliente siempre busca su bienestar con la certeza de que cualquier situación desfavorable será superada. Es por esa razón, que muchos profesionales dedicados a estudiar la resiliencia han quedado atónitos cuando evidencian la capacidad de algunos individuos en sobreponerse y tener un funcionamiento óptimo a pesar de que viven situaciones considerablemente difíciles; inclusive

personas con pronósticos fatales dados por la ciencia médica, pero que con su actitud y mentalidad han logrado superar todo pronóstico. Probablemente, desde los orígenes de la especie humana esta característica ya estaba presente en algunas personas, pero sólo hasta la década de los 80 se le ha analizado científicamente.

En este orden de ideas, la resiliencia no es algo exclusivo de personas excepcionales, se encuentra en personas normales y en las variables naturales del entorno inmediato. Por eso, Vanistaendel y Lecomte (2002), sostienen que es una cualidad humana universal que se encuentra presente en circunstancias difíciles (desastres naturales, abusos, maltratos, guerras, entre otros) y sirve para hacerle frente a tales circunstancias y saliendo fortalecido e incluso transformado de la experiencia. Al respecto, Grotberg (1995) expresa que no está claro que la resiliencia sea una cualidad innata o adquirida, pero que si forma parte del proceso evolutivo de los individuos. Por su parte, Cyrulnik (2001) alude que la resiliencia no es una condición absoluta, ni es para siempre una vez adquirida, y opina que es la capacidad para mantener un funcionamiento adaptativo de las funciones físicas y psicológicas en situaciones críticas, la define como el resultado de un proceso dinámico y evolutivo que puede variar según el contexto, la naturaleza del trauma, y la etapa de la vida.

Resumiendo, la resiliencia es la capacidad de las personas en transformar un problema, un suceso negativo, una dificultad, una circunstancia adversa o experiencia crítica, en factores de superación, crecimiento y generación de oportunidades.

Definida la resiliencia, es oportuno señalar el aporte de los autores Henderson y Milstein (2005), al enunciar seis aspectos importantes que incluyen la complejidad de las emociones y acciones del ser humano, facilitando competencias en el ámbito académico, vocacional y social, para afrontar las vicisitudes y presiones de vivir en un ambiente altamente vulnerado por situaciones multifactoriales: de orden político, social, cultural, religioso y de género. Los seis aspectos para fortalecer la resiliencia son los siguientes: a) brindar apoyo y afecto; b) establecer y transmitir expectativas elevadas; c) brindar oportunidades de participación significativa; d) enriquecer los vínculos prosociales; e) fijar límites claros y firmes; f) enseñar habilidades para la vida. Tal aporte de los referidos autores ha sido llamado la rueda de la resiliencia, varios teóricos la han estudiado y dividido en dos grupos: los factores que aminoran el riesgo, es decir, que contribuyen a que el riesgo en caer en conductas adversas o de vulnerabilidad sea menor (enriquecer los vínculos prosociales, fijar límites claros y firmes en la acción educativa y enseñar habilidades

para la vida) y los que fortalecen la construcción de la resiliencia porque aportan afecto como elemento determinante para superar hechos adversos (brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas moderadamente difíciles, realistas pero alcanzables, y, por último, brindar oportunidades de participación significativa). De los seis pasos el más importante es el afecto, no sería posible superar las dificultades y crecer humanamente sin el alimento del afecto. Los teóricos del tema señalan que el resultado de estos seis pasos genera personas optimistas, responsables, con alto grado de autoestima y autoeficacia.

Es importante saber, que existen estrategias destinadas a promover la resiliencia, lo cual permitirá alcanzar bienestar psicológico, habilidades comunicativas y autoestima personal; algunas de ellas fortalecen en positivo la resiliencia, esto es, que cuánto más se incrementa su uso, más resiliente llega a ser la persona; otras lo hacen en negativo y significa lo contrario, que al utilizarlas convierte a esas personas en más vulnerables, menos resilientes. Morán et al. (2019), señala las siguientes estrategias:

- a) Afrontamiento positivo: considerada que es la estrategia que más influye en la resiliencia, y está referida a las acciones que realiza una persona para eliminar al elemento estresor, lo que las hace más resilientes frente a la adversidad.
- b) Reinterpretación positiva: estrategia que incrementa la resiliencia, alude a buscar el lado favorable y positivo del problema.
- c) Aceptación: esta estrategia consiste en reconocer y aceptar la situación por la que se atraviesa, reconocer que es real, para luego solucionarla.
- d) Humor: se incrementa la resiliencia al hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes.
- e) Religión: se emplea esta estrategia cuando se acude a Dios y a la oración en momentos de estrés,
ayuda a soportar las situaciones traumáticas, superarlas y adaptarse mejor en el futuro.

Por otro lado, es importante tener presente que fomentar y desarrollar la resiliencia es primordial en situaciones de crisis; esto implica promover acciones en el contexto donde sea requerido. Para efecto de esta investigación, dichas acciones serán a nivel comunitario, entre éstas se tienen: impulsar la cohesión familiar, mantener a cada miembro de la comunidad activo y reflexivo, demostrar preocupación e interés por el bienestar de cada uno de los integrantes de la familia, así como también, manifestarles afecto y amor. Es por ello, que trasladar el concepto de resiliencia a

la familia es muy válido.

En este sentido, la resiliencia familiar es aquella que, ante las situaciones adversas, facilita a cada miembro la capacidad de seguir creciendo y a pesar de todo, mantener una coherencia en supervivencia como unidad. La familia resiliente es aquella que consigue entender los acontecimientos de la vida como parte de un proceso continuo y constructivo de perturbaciones y consolidaciones (Ocampo y Grandas, 2011). Cabe resaltar, que lo significativo de la resiliencia familiar es tener conciencia que existe solución para cualquier suceso por difícil que parezca, además, todo lo que ocurre, aunque deje un recuerdo doloroso, es una oportunidad para madurar, aprender y crecer.

Es de hacer notar, que todas las personas tienen rasgos resilientes, unas en mayor medida que otras, y todas pueden ser promotoras de la resiliencia, en cuanto que son responsables de otros y también pertenecen al entorno de los demás. La resiliencia propia y la de los demás se ve favorecida, cuando se mejoran las relaciones de calidad con los demás, se les comprende y acepta a pesar de las diferencias.

En cuanto al segundo objetivo, establecer el grado de conocimiento de las personas de la Ciudadela Inés Moreno del Cantón Bolívar acerca de la contención emocional; después de analizar los testimonios de los versionantes en relación al grado de conocimiento que poseen acerca de la contención emocional, se puede apreciar que a pesar de que no tienen claro el significado, en sus acciones han demostrado tenerla. Los entrevistados relacionan la contención emocional con el manejo de sus propias emociones, con la manera como las controlan.

Las expresiones que utilizaron para expresar lo que ellos entienden por este término fueron las siguientes: “eso es la forma como yo puedo dominar mis emociones, guardarlas, para no dejarme llevar por una situación de emergencia y poder solucionar”, “contención emocional es saber manejar mis emociones, .es saber controlarlas”.

Al explicarles el significado de contención emocional, expresaron sus experiencias con la llegada de la pandemia Covid-19, donde el estrés era una constante, pero tuvieron la oportunidad de ayudar a otros en momentos de crisis, de emergencia, de muertes repentinas, donde se vieron en la necesidad de auxiliar a las personas, dándoles ánimo, ofreciendo palabras de apoyo, ayudándolas a tomar el control, diciendo frases como “ten calma”, “tranquilo”, “respira profundo”.

Es importante recordar, que Ecuador fue uno de los países más vulnerables, fue trágico para los

ciudadanos presenciar cadáveres arrojados en aceras, incineraciones, entierros masivos, ausencia de información en los hospitales, y fue en el 2020 cuando la pandemia llenó de muerte y desolación nuestras calles, con miles de fallecimientos, generando un tsunami emocional en la población.

De igual manera, los entrevistados destacaron las situaciones donde se evidencia la fortaleza que demostraron, al momento de ayudar a otros, que se encontraban en crisis emocional.

En esas expresiones quedó evidenciado cómo manifiestan la contención emocional en su comportamiento, ellos fueron solidarios con otros, realizando acciones con el fin de tranquilizar y devolver la confianza a personas que se encontraban en crisis emocional, en momentos de angustia.

Cabe destacar, que al conversar con los tres versionantes sobre las emociones que ellos sintieron frente al Covid-19, coincidieron en resaltar que la ansiedad e incertidumbre se ha ido apoderando de la vida de ellos, manteniendo un miedo constante, una inseguridad que los agobia y entristece. De igual manera, sienten que tienen malestar y mal humor, producto de las consecuencias que trajo consigo el Covid-19, al cambiar el estilo de vida, sintiendo constantemente inseguridad.

Se aprecia que el Covid-19 ha impactado las emociones, se observa ambivalencia, por un lado, tienen ganas de tener la misma libertad de antes, pero al mismo tiempo presentan miedo de salir y contagiarse, de igual manera quieren que sus hijos compartan con sus amigos y maestros en las escuelas, pero tienen temor de que adquieran el virus.

Todo lo planteado lleva a reflexionar sobre la gran importancia, que hoy día tiene trabajar las emociones con las comunidades, ejercitar las capacidades para ayudar a otros, trabajar la empatía, la certeza. Se encuentra en crisis el bienestar emocional de nuestros ciudadanos, y como futuros profesionales en Psicología debemos aportar soluciones a la comunidad.

En estos momentos la salud mental requiere prioridad, se debe enseñar a las comunidades a desarrollar sus fortalezas y capacidades para enfrentar las adversidades, las crisis emocionales que ha generado la pandemia, por ello el manejo de las emociones es clave para estar sano mentalmente

Para dar respuesta al tercer objetivo de la investigación, se elaboraron estrategias de resiliencia que contribuyan a la contención emocional frente al Covid-19, las mismas abordan la autoestima, los vínculos afectivos, ejercicios físicos de relajación, respiración, la empatía, la escucha.

La autoestima: para desarrollarla se recomienda realizar una lista de las capacidades y fortalezas que se poseen, logros que se han obtenido, recordar los elogios que se han recibido de otras personas, los valores y habilidades que se tienen. Es importante hacer ejercicios para mantener los pensamientos positivos, entender que los fracasos son parte de la vida y se pueden ver como una oportunidad, evaluar las metas que se quieren alcanzar, éstas deben ser claras y realistas.

Vínculos afectivos: ayudan a obtener recursos internos que fomentan la construcción de la resiliencia, por ello se invita a establecer relaciones sanas, positivas, que hagan sentir seguro, aceptado, confiado, esto permitirá desarrollar una buena imagen de sí mismo, saludable, lo cual conllevará a sentimientos de pertenencia, demostrar afecto, dar y recibir, lo cual promueve la adquisición de recursos propios que ayudan a construir la resiliencia.

Ejercicios físicos, de relajación, respiración: hacer ejercicios físicos permite que exista un mayor flujo de sangre en nuestro cerebro, lo cual aumenta la oxigenación, esto trae como consecuencia que nuestros procesos mentales se fortalezcan, el nivel de atención crece y se tiene una alta capacidad para convertir una adversidad en una oportunidad, porque se analiza y reflexiona con mayor claridad una situación problemática.

Al practicar la relajación y respiración los vasos sanguíneos se expanden, el corazón funciona mejor, calma nuestra mente, el organismo mejora su estado físico y mental, permitiendo una mejor respuesta ante situaciones estresantes.

Empatía: para colocarse en el lugar de otra persona, es importante realizar el ejercicio de pensar en ella, en la realidad que le rodea, cuáles son las fortalezas que posee, sus dificultades, problemas. Se recomienda realizar el ejercicio de evitar dar una opinión inmediata de una persona al momento de conocerla, se debe mantener la calma, evitar dar opiniones inmediatas y evitar los prejuicios.

La escucha: para entender la otra persona, es importante concentrarnos en la situación para comprender mejor, por ello se recomienda escuchar activamente, lo cual ayudará a conocer mejor los sentimientos y emociones que posee.

Conclusiones

Afianzar vínculos afectivos, tener la capacidad de colocarnos en el lugar del otro, poder entender las emociones y hacer empatía, nos ayuda cada día a ser resilientes y mejores personas, demostrar una contención emocional que permita brindar ayuda a otros en momento de crisis. Hoy más que

nunca a raíz de las consecuencias psicológicas que ha dejado la pandemia en la población, se hace imprescindible que los profesionales de la psicología puedan ofrecer atención a las comunidades para ofrecer estrategias que ayuden a desarrollar la resiliencia para la contención emocional frente al Covid-19.

De manera apremiante deben ser implementadas políticas del estado, sanitarias y de las facultades donde se imparten estudios relacionados con el área de las ciencias humanas, psicología, dirigidas a prevenir y mitigar en la población los estados depresivos, ansiosos y fortalecer la capacidad de ayudar a las personas que han sido afectadas particularmente por la llegada del Covid-19.

Es importante formar a la comunidad a través de talleres, charlas que permitan ofrecerles estrategias en resiliencia y contención emocional. La contención emocional puede proponerse como una línea de investigación, para propiciar nuevos estudios e incentivar a los estudiantes de psicología para que interesen en el tema.

Si comenzamos a potenciar la resiliencia en las escuelas tendremos en el futuro y en las comunidades personas más solidarias, con mayor empatía, por ello es conveniente realizar campañas de divulgación en los medios de comunicación, entrevistas, foros sobre resiliencia y contención emocional, en virtud que este último es un término desconocido en la sociedad

No debemos esperar nuevas catástrofes naturales, erupciones volcánicas, enfermedades, pandemias, ahora es el momento para desarrollar en nuestro país la resiliencia, contención emocional en los ciudadanos, para generar en ellos el espíritu de solidaridad, compañerismo, colaboración. Las consecuencias del Covid-19 en nuestro país es tan solo una advertencia, para tomar medidas y formar ciudadanos más conscientes, más humanos, con mayor contención emocional.

Como reflexión final, la contención emocional es la antítesis de lo que plantea el postmodernismo, Vattino (1990), expone las características de éste entre las cuales se tiene el individualismo, el sincretismo religioso, el centralismo en el presente, el culto al cuerpo, en detrimento de los valores que se plantea en la contención emocional como lo son la fraternidad, la empatía, el amor, la ayuda al otro, de allí que es fundamental entender las emociones, la resiliencia, y trabajarlas desde las escuelas.

Bibliografía

1. Cabeza, E., Naranjo, D. y Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15424>
2. Carrillo, I. (2012). La contención emocional. Un camino para conservar la estabilidad emocional en el personal que atiende a mujeres víctimas de violencia. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 2(4), 169-182. <http://mail.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/54/218>
3. Caycho, T., León, J., García, C., Tomás, J., Domínguez, J. y Arias, W. (2018). Evidencias psicométricas de una medida breve de resiliencia en adultos mayores peruanos no institucionalizados. *Psychosocial Intervention*, 27(2), 73-79. <https://doi.org/10.5093/pi2018a6>
4. Cyrulnik, B. (2001). *Los Patitos feos: la resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid: Gedisa.
Grotberg (1995). *A guide to promoting resilience in children*. La Haya: Fundación Bernard Van Leer.
5. Gobierno de Veracruz. (2012). *Contención emocional grupal e individual para el personal que da atención directa*. <http://www.ivermujeres.gob.mx/wp-content/uploads/sites/16/2015/10/13-Programa-de-Contenci%C3%B3n-Emocional-Grupal-e-Individual-para-el-Personal-que-da-Atenci%C3%B3n-Directa.pdf>
6. Henderson, N. y Milstein, M. (2005). *Resiliencia en la Escuela*. Buenos Aires: Paidós.
7. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill Interamericana. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
8. Morán, M., Finez, M., Menezes, E., Pérez, M., Urchaga, J. y Vallejo, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1). Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores, España. ISSN: 0214-9877 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349861666018>
9. Ocampo, F. y Grandas, D. (2011). *Documento de referentes conceptuales y orientaciones metodológicas para el fortalecimiento del vínculo afectivo, los lenguajes expresivos y la promoción de la resiliencia familiar desde la primera infancia*. Psinapsis Humanas S.A.S, Centro para Infancia, Familia y Sociedad. Primera edición. Medellín, Colombia.

<http://www.deceroasiempre.gov.co/Prensa/CDocumentacionDocs/Referentes-Conceptuales-Orientaciones-Metodol%C3%B3gicas-Resiliencia.pdf>

10. Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestro sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1):227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
11. Pérez, J., Dorado, A., Rodríguez, M. y López, J. (2020). Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(4), 52-63. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/280/28065077005/html/index.html>
12. Salazar, K. (2020). La resiliencia: una alternativa en tiempos de COVID-19. *Notas de coyuntura del CRIM*, 10, 1-6.
http://ru.crim.unam.mx/bitstream/123456789/49/1/crim_010.pdf#viewer.action=download
13. Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2002). La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia. Barcelona: Gedisa.
14. Vattimo, G. (1990). *La sociedad transparente*. Barcelona Paidós.