

Diseño de una propuesta de intervención para desarrollar la resiliencia en niños y niñas de educación primaria

Design of an intervention proposal to develop resilience in primary school children

Pablo Ruiz Bueno¹ | Universidad Internacional de Valencia, España | pabloruizbueno93@gmail.com

Nelly Lagos San Martín² | Universidad del Bío-Bío, Chile | nlagos@ubiobio.cl

RESUMEN

La resiliencia como cualquier otra habilidad puede ser desarrollada sobre todo en la etapa infantil. Debido a esto es que surge el interés por generar una nueva propuesta que fortalezca el bienestar social y emocional de los estudiantes de educación primaria, a partir de un conjunto de estrategias que permitan al profesorado de educación primaria, contar con opciones a la hora de escoger sus técnicas de desarrollo personal para guiar a sus estudiantes. La revisión de la literatura indica la existencia de múltiples alternativas, principalmente para fomentar la autoestima, entendida como el factor que está a la base del bienestar psicológico, y por tanto una variable que no puede quedar fuera de una propuesta que desarrolle la resiliencia. Como conclusión se puede indicar que debido a la importancia que hoy se le asigna a la educación socio-emocional en el sistema educativo, una propuesta como ésta cobra mayor sentido.

Palabras claves: Resiliencia, programación neurolingüística, educación primaria

ABSTRACT

Resilience like any other skill can be developed mostly in the childhood stage. Because of this, there is an interest in generating a new proposal that strengthens the social and emotional well-being of primary school students, based on a set of strategies that allow primary school teachers to have options when choosing their personal development techniques to guide their students. The literature review indicates the existence of multiple alternatives, mainly to promote self-esteem, understood as the factor that is at the base of psychological well-being, and therefore a variable that cannot be ignored in a proposal that develops resilience. In conclusion, it can be indicated that due to the importance assigned to socio-emotional education in the educational system today, a proposal like this makes more sense.

Keywords: Resilience, neuro-linguistic programming, primary education

¹ Máster en Psicopedagogía

² Profesora de Educación General Básica. Doctora en Investigación Educativa

INTRODUCCIÓN

Actualmente, existen diversas necesidades y preocupaciones que justifican el desarrollo de una intervención psicoeducativa en edades infantiles y juveniles. Es así como, atendiendo a la salud mental, la preocupación emana de las consecuencias psicológicas negativas que las circunstancias, familiares y sociales, pueden provocar en el sujeto sobre todo en edades tempranas.

En este sentido, investigaciones como las de Melcón (1991) o Branden (2010) justifican la necesidad de trabajar la autoestima para fomentar la fortaleza psicológica, como primera medida para evitar la infelicidad. El fomento de la autoestima supone desarrollar nuevas estrategias que ayuden al sujeto a afrontar de forma positiva los diversos problemas o dificultades cotidianas (Cardozo, 2005). Es considerada una variable directamente relacionada con la resiliencia, en tanto tributa al bienestar y la salud mental (Cava y Musitu, 2000; Benetti y Kambouropoulos, 2006; Salami, 2011).

En otra línea, desde un nivel legislativo, en España por ejemplo la preocupación por una correcta formación integral basada en el desarrollo personal a través de la afectividad, se logra establecer desde las leyes orgánicas del Ministerio de Educación; Ley Orgánica 2/2006, modificada por la Ley Orgánica 8/2013 (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2013), en las que se plantea la necesidad de una mejora en la calidad educativa, incorporando elementos del desarrollo personal y social.

En Chile en tanto, esta misma preocupación se establece a partir de los otros indicadores de calidad establecidos por la Agencia de Calidad de la Educación del MINEDUC, en los que se pone énfasis en la formación integral de los estudiantes, integrando desde el año 2015, una serie de indicadores enfocados al desarrollo socioemocional, cultural y de bienestar individual (Agencia de calidad de la Educación, 2015).

Pese a ello, aún son pocos los programas concretos y específicos que apoyan la labor del profesor en estas líneas de desarrollo, sobre todo en el nivel de educación primaria. Entre estos se pueden destacar dos que siguen una misma línea de desarrollo. Estos son, el Programa de Fortaleza Psicológica FORTIUS (Méndez, Llavona, Espada y Orgilés, 2013) creado en España y el programa GBI. Guía para el Bienestar Interno (Lagos, González, Vicent y Sanmartín, 2019), creado en Chile.

Estos programas ofrecen recursos que favorecen la adquisición de habilidades, competencias y actitudes para el fortalecimiento a nivel cognitivo: centrado en la rectificación de distorsiones cognitivas a través de la reestructuración del pensamiento, a nivel psicológico o emocional: a través de técnicas que benefician la gestión y regulación de las emociones y finalmente el fortalecimiento a nivel conductual: a partir del uso de estrategias que fortalecen las habilidades sociales y a partir de ello, las relaciones intrapersonales.

Debido a estos antecedentes, surge el interés por generar una nueva propuesta que favorezca el bienestar emocional y social de los estudiantes de educación primaria y así el profesorado cuente con más opciones a la hora de escoger sus estrategias de trabajo en estas áreas de desarrollo.

PROPUESTA TEÓRICA

La resiliencia puede ser considerada como una capacidad, habilidad, competencia, proceso, o conducta de la persona para hacer frente a situaciones adversas y que puede ser influenciada multifactorialmente, bien sea por factores biológicos, ambientales o sociales (García y Domínguez, 2013).

Respecto de la acepción de resiliencia como capacidad o habilidad, Vanistendael (1994) la entiende desde dos vertientes: como capacidad para preservar la propia seguridad personal o integridad bajo una situación de presión o fuerza externa; o como la capacidad de erigir una vida positiva a pesar de las situaciones y factores de riesgo. Para Grotberg (1995) la resiliencia es una capacidad universal de la persona para afrontar las situaciones adversas y ser capaz de resolverlas, en la que destaca la relación e influencia de los factores ambientales en la evolución y desarrollo de dicho constructo.

Respecto de la resiliencia, entendida como un componente de adaptabilidad, destaca la definición de Milgran y Palti (1993), quienes se refieren a las personas resilientes como aquellas que se adaptan de forma adecuada a los diferentes condicionantes producidos por el estrés ambiental. De igual modo autores como Werner (1982) o Luthar (2006) consideran la resiliencia como aquellas adaptaciones favorables de la persona ante situaciones y factores biológicos de riesgo.

En cuanto a la resiliencia como proceso y adaptación, Luthar y Cushing (1999) argumentan sobre el proceso dinámico entre los mecanismos emocionales, sociales y cognitivos, cuya consecuencia es la adaptación adecuada y positiva de la persona ante la gran adversidad que afecta de forma perjudicial a la persona. Osborn (1993) refiere la resiliencia como una consecuencia derivada de un conjunto de factores de riesgo y ambientales, procesos sociales e intrapsíquicos que permiten tener una vida sana en un contexto insano (Rutter, 1992).

Independiente, de los modelos teóricos que han abordado la resiliencia, se puede sostener que entre los factores que la determinan, se encuentran factores internos y externos al sujeto, los cuales además son factibles de apoyar. La interrelación y complementariedad entre ambos factores determina la situación de éxito frente al riesgo. Para comprender y trabajar la resiliencia es necesario conocer cuáles son los factores de riesgo y protectores, así como la interacción y procesos de interrelación que se producen entre ambos.

Los factores de riesgo son aquellas situaciones o condiciones que aumentan la posibilidad de que una conducta problemática surja en un determinado momento de la vida de una persona (Aguar y Acle, 2012). Su existencia no asegura que una consecuencia negativa se produzca de forma inevitable como puede ser el caso del fracaso escolar, aunque sí aumente la posibilidad de que dicha consecuencia suceda (Ocampo y Algarin, 2018).

Para Jenson y Frases (2011), los factores de riesgo se pueden clasificar en tres: individuales, interpersonales y ambientales. Los factores individuales aluden a aquellos aspectos del historial o antecedentes de la persona como puede ser la falta de autocontrol, la discapacidad y la desmotivación. Los interpersonales se refieren principalmente a la falta de comunicación familiar, la negligencia en el estilo de crianza, falta de apego o conflictos en la unidad familiar. Finalmente, los ambientales, pueden enmarcarse en un bajo nivel socioeconómico familiar, inseguridad o desestructuración social. Otros autores como Valenti (2009) establecen la diferencia entre factores estructurales y no estructurales. En los primeros se incluye el ambiente social, familiar y escolar en el que se desenvuelve la persona, y en los segundos a la persona a nivel individual.

Respecto de los factores protectores, se puede señalar que son aquellos que disminuyen el impacto negativo de los factores de riesgo y que llegan a garantizar una vida normalizada a aquellas personas que se encuentran en situación de riesgo (Benard, 2004; Rutter, 2007).

Conocer los factores de riesgo y protectores que influyen en la resiliencia del alumnado, posibilita realizar intervenciones educativas como medida de prevención ante el fracaso escolar o la superación de situaciones adversas. Por otra parte, el desarrollo de una autoestima positiva y realista, el desarrollo del sentido del humor, la creatividad, así como las diferentes habilidades y capacidades que favorecen la superación personal, cobran especial importancia en un programa que fortalezca la resiliencia (Sierra, 2011). Razón por la cual resulta relevante incorporar estos elementos dentro de este tipo de programas.

Resiliencia en el ámbito educativo

La escuela es el contexto que ofrece a los estudiantes, un espacio para la participación propia y de las familias, para la creatividad y la libertad. En ella se establece una serie de reglas y normas adecuadas a la etapa evolutiva del alumnado (Muñoz y De Pedro, 2005). La escuela resiliente se caracteriza por promover una enseñanza individualizada potenciando al alumnado en función de sus capacidades positivas (Uriarte, 2006). Este mismo autor determina la importancia del esfuerzo del educador/a para detectar lo más temprano posible los aspectos más vulnerables y deficitarios del alumnado, para que de este modo pueda desarrollar y llevar a la práctica, propuestas específicas de prevención e intervención en el fomento de la resiliencia.

A juicio de Amar, Kotliarenko y Abello (2003) desde la escuela, se ha de potenciar la resiliencia para todo el alumnado y no solo para el estudiante desfavorecido o en situación

de riesgo, puesto que su desarrollo ofrece la ventaja personal de hacer frente a dificultades de diversa índole. Henderson y Milstein (2003) establecen cuáles son los pasos que la familia, entorno comunitario y escuela deben seguir para fortalecer la resiliencia como son ofrecer afecto y apoyo, establecer una serie de objetivos desafiantes y motivadores y la participación significativa. Además, destaca en ello, la enseñanza de habilidades para la vida, de modo de establecer una serie de límites y pautas en la actividad educativa o enriquecer los vínculos prosociales.

Programación neurolingüística. Un método para desarrollar la resiliencia

La Programación Neurolingüística (PNL) es una técnica creada en los años 70 del siglo XX que remite a un modelo para pensar y evolucionar de forma integradora en la sociedad. Años más tarde, Zambrano (1997) la define como un conjunto de técnicas comunicativas orientadas al análisis, codificación y modificación de conductas a través del estudio del lenguaje verbal y no verbal. Por su parte, Almarza, Arrieta y Meza (2006), destacan que la PNL es una técnica que fomenta el desarrollo de habilidades a través de las cuales se pueden obtener los objetivos propuestos: como las habilidades interpersonales y la asertividad; o bien intrapersonales, como la autoestima.

Los fundamentos de la PNL (Bandler y Grinder, 1980) se encuentran en el lenguaje y los procesos mentales, ya que según estos autores los procesos pueden ser programados a partir del control de los pensamientos y comportamientos de las personas. Para lograr la modificación del comportamiento, se parte de la base que, la persona es la que construye su representación de la realidad en función de la información que percibe, el análisis que realiza de la misma y el procesamiento del lenguaje que tenga como modelo; todo ello en relación a una serie de emociones y valores culturales.

Al trabajar a través de técnicas neurolingüísticas se pretende transformar esa percepción de la realidad negativa hacia resultados positivos, modificando los valores personales y los procesos del lenguaje como puede ser la forma de expresarse (Gessen y Gessen, 2002). Todo ello con la finalidad de reprogramar el pensamiento para repercutir sobre las creencias y conductas, la PNL se vale de una serie de estrategias que facilitan su implementación a nivel pedagógico.

Autores como Gessen y Gessen (2002), Pastor (2015) y Zambrano (1997) destacan modalidades, en las que haciendo uso de la imaginación se puede modificar la visión o concepción de ciertas experiencias desagradables que han marcado una etapa. También, a través de técnicas de anclaje consistentes en relacionar o asociar una determinada conducta a un estímulo del exterior denominado ancla. El ancla puede estar representada por un gesto (saltar), un color, una palabra (...) asociada a una conducta como sentirse comfortable con uno mismo, o con mayor seguridad. Otra técnica es el reencuadre metafórico, que consiste en la modificación del escenario o contexto de referencia en la que el individuo percibe la información para transformar su significado, y, de tal forma, cambiar su estado emocional y conducta. Otra de las estrategias es la sincronización, cuyo objetivo es fomentar las

comunicaciones interpersonales a través de la comprensión de los sentimientos de la persona para estrechar vínculos entre el consciente e inconsciente. Por último, la relajación que pretende, a través de ejercicios de respiración o la música, una distensión muscular o ampliar la conciencia.

Tras realizar esta breve descripción de las técnicas de la PNL, es posible proponer el uso de alguna de estas técnicas, que ayuden a los niños a modificar sus diálogos internos, de manera que estos sean más positivos, favoreciendo con ello, su bienestar personal.

Estrategias o procedimientos de la experiencia

Como producto de la revisión de la literatura se generó una propuesta de intervención para el fortalecimiento psicológico de niños entre 8 y 12 años, elaborada en base a técnicas de la PNL y otras técnicas de la psicología cognitiva-conductual.

La propuesta se compone de un total de cinco módulos de dos sesiones cada una, con una hora de duración. Cada módulo desarrolla una de las cuatro temáticas propuestas para el fomento de la resiliencia: autoestima, creencias, ansiedad y gestión de emociones (véase tabla 1).

Tabla 1. Módulos de la propuesta. Fuente: Elaboración propia.

Temática	Contenidos	
Autoestima	- Autoconcepto positivo.	Sesión Inicial. La gran montaña.
	- Valoración de las cualidades personales y las de los demás.	Sesión 1. Paseo por el bosque.
	- Lo que puede alcanzar.	Sesión 2. Te quiero tanto como a mí mismo.
	- Mis capacidades y limitaciones.	
Creencias	- Detección de pensamientos negativos.	Sesión 3. Sendero equivocado.
	- Reestructuración de pensamientos negativos por positivos.	Sesión 4. Cruzando el río.
	- Estrategias de la PNL.	
	- Técnicas de auto-instrucciones.	
Ansiedad	- Situaciones que generan tristeza, miedo, ansiedad.	Sesión 5. La tormenta eléctrica.
	- Detección del malestar a nivel físico.	Sesión 6. ¡Stop! Hay que calmarse.
	- Técnica de respiración y relajación diafragmática.	
	- Prevención de riesgos y resolución de problemas.	
Gestión emocional	- Elementos que intervienen en un conflicto.	Sesión 7. ¡Llegamos a la cumbre!
	- Sentimiento y conducta.	Sesión 8. Bajamos todos o ninguno.
	- Aprendizaje cooperativo.	Sesión final. Soy JUMPER.
	- Estrategias de resolución de problemas.	
	- Habilidades comunicativas.	

Fuente: Elaboración propia

A estos módulos, se agregan una sesión inicial, en la que se expone la misión que contiene la propuesta, se invita a los niños a colaborar en la reactivación de unas máquinas ubicadas en lo alto de una montaña, ya que éstas salvarán al mundo de la caída de un meteorito. Para esta misión se reclutan niños capaces de superar una serie de retos, desafíos y pruebas (que son parte del programa) y que luego de terminadas serán condecorados con el reconocimiento de *Jumper*, ubicadas en la sesión final.

Las actividades de esta propuesta, están planteadas a modo de retos y desafíos grupales e individuales, juegos y discusión en torno a relatos breves que instan a los estudiantes a reflexionar sobre pensamientos y acciones de otros y de sí mismos.

DISCUSIÓN

Los avances relativos al fortalecimiento de la resiliencia, de sus aplicaciones en el ámbito educativo y de las necesidades tanto a nivel psicológico como legislativo, permiten constatar que existe una preocupación mayor por su estudio, asimismo por el desarrollo de propuestas de trabajo, esto mayoritariamente en contextos de pobreza o deprivación cultural (Aguar y Acle, 2012; Carmona, 2013; Salami, 2011; Sierra, 2011; Uriarte, 2006).

También, se ha advertido acerca de los numerosos factores de riesgo tanto a nivel familiar, social y escolar que deben afrontar los niños en general, así como también son conocidas las consecuencias que estos factores pueden generar en ellos (Valenti, 2009), razón por la cual se puede plantear que la presente propuesta supone, una oportunidad para la inclusión del desarrollo del bienestar emocional y social de los niños en etapa escolar. Al respecto se concuerda con Seligman (2017) quien resalta la importancia de fomentar el bienestar en las propuestas escolares a través de la fortaleza psicológica, con la finalidad de formar personas con pensamientos positivos, satisfechas consigo mismas y en esencia más felices.

Teniendo en cuenta el objetivo de este trabajo, se puede aseverar que el fomento de la resiliencia en Educación Primaria se ha considerado una necesidad, considerando para ello, el desarrollo de una serie de habilidades y aptitudes que, de acuerdo al modelo de resiliencia establecido por Vanistendael (1994), permiten complementar la fortaleza psicológica.

CONCLUSIONES

Como primer acierto de esta propuesta, se puede indicar la incorporación del desarrollo de la autoestima, la que a juicio de los autores Ivonne y López (2018) estimula la resiliencia. Al respecto, Palomar (2015) y Aliaga (2018) añaden que es de vital importancia trabajar la autoestima positiva, porque este constructo se encuentra a la base de todos los procesos del bienestar personal.

En segundo lugar, es posible señalar que se ha tenido en cuenta el desarrollo de aquellas habilidades y capacidades primordiales para la vida. Siguiendo a Fullana (1998) estas habilidades deben atender diversos ámbitos, como el actitudinal (autoestima positiva y sentido de identidad), el cognitivo, incluyendo aquí habilidades de resolución de

problemas o toma de decisiones; el ámbito afectivo, entre los que destaca el sentido del humor y, por último, habilidades sociales, a través de estrategias de cooperación.

Por otro lado, es importante destacar que este programa tiende a resaltar las cualidades positivas y fortalezas personales de los estudiantes. Este nuevo enfoque, hacia lo positivo, supone romper con las distorsiones cognitivas, pensamientos polarizados y creencias personales negativas a través de técnicas propias de la PNL (Alfárez, 2011; Pérez, 2012). En este sentido la base del PNL supone un eje vertebrador en la actual propuesta de fomento de la resiliencia, ya que pretende modificar las diversas creencias y distorsiones del pensamiento que afectan la vida emocional y que incrementa los niveles de ansiedad y malestar (O'Connor y Seymour, 2007).

Por último, el correcto uso del lenguaje y la introspección para el descubrimiento de pensamientos negativos son elementos primordiales en la propuesta, partiendo de la adaptación a las características evolutivas del alumnado. Este proceso es secuenciado gracias a la formulación de enunciados y cuestiones breves. La utilización y aplicación del lenguaje propuesto, sigue las pautas establecidas por la PNL y queda recogido como orientaciones metodológicas para el profesorado, como medida para evitar los elementos que, según Ruiz, Díaz y Villalobos (2012), distorsionan la comunicación y refuerzan las creencias negativas. Además, no se puede olvidar el rol que desempeñan las emociones en este camino hacia la búsqueda del bienestar y la felicidad, llevadas a cabo desde la gestión y regulación de las situaciones externas a través del fomento de competencias personales, intrapersonales e interpersonales.

Como reflexión final, se señala un fragmento de Hellen Keller, *“Cuando una puerta de felicidad se cierra, otra se abre; pero a menudo nos quedamos mirando tanto tiempo la puerta cerrada que no somos capaces de ver la que se ha abierto para nosotros”* (citada en Soler y Conangla, 2009, p. 118), que sirve para ilustrar el sentido de esta propuesta.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido financiado por proyecto 11160040 de Conicyt/Fondecyt,

REFERENCIAS

Agencia de Calidad de la Educación. (2015). Desarrollo personal y social: otros indicadores de calidad educativa. Documento online. Recuperado de: http://archivos.agenciaeducacion.cl/Desarrollo_personal_social_OIC_25_11.pdf

- Aguiar, E. y Acle, G. (2012). Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: elementos para favorecer la adaptación escolar. *Acta colombiana de psicología*, 15, 53-64.
- Aliaga, I. (2018) Autoestima en el contexto escolar. DocPlayer. Recuperado de <http://docplayer.es/89652087-Autoestima-en-el-contexto-escolar-aliaga-medina-ingrid-1-psicologia-educacional-resumen-27-de-marzo-de-2018.html>.
- Alfárez, A. (2011). Programación Neurolingüística en la comunicación oral de los docentes de educación superior. Creación de un cuadro de observación. En XII Congreso Internacional de teoría de la educación 2011. Universitat Internacional de Catalunya.
- Almarza, P., Arrieta, B. y Meza, R. (2006). La programación neurolingüística como herramienta de aplicación a la solución de problemas comunicativo-afectivos. *Synergies Venezuela*, 2, 192-203.
- Amar, J. J., Kotliarenko, M. A. y Abello, R. (2003). Factores psicosociales asociados con la resiliencia en niños colombianos víctimas de violencia intrafamiliar. *Investigación y Desarrollo*, 11(1), 162-197.
- Bandler, R. y Grinder, J. (1980). La estructura de la magia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Benard, B. (2004). Resiliency what we have learned. San Francisco: West Ed.
- Benetti, C. y Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 341-352.
- Branden, N. (2010). Como mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Carmona, A. (2013). Proyecto de mejora de autoestima: hacia una educación integral del alumno. (Trabajo fin de grado inédito). Logroño: Universidad Internacional de La Rioja.
- Cardozo, G. (2005). Adolescencia: Riesgo y Resiliencia. En M. Barrón (Comp.) Inequidad Sociocultural Riesgo y Resiliencia. Serie Adolescencia, educación y salud, 1, 27-34.
- Cava, M. J. y Musitu, G. (2000). La Potenciación de la Autoestima. España: Paidós.
- Fullana, J. (1998). La búsqueda de factores protectores del fracaso escolar en niños en situación de riesgo mediante un estudio de casos. *Revista de Investigación Educativa*, 16(1), 47-70.
- García, M.C. y Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77.
- Gessen, V. y Gessen, M. (2002). Programación neurolingüística. *Educere*, 6(19), 341-343

- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The international Resilience Project. Bernard Van Leer Foundation. La Haya, Holanda.
- Henderson, N. y Milstein, M. (2003). Resiliencia en las escuelas. Buenos Aires: Paidós.
- Ivonne, N. y López, A. (2018). Autoestima, optimismo y resiliencia en niños en situación de pobreza. *Revista Internacional de Psicología*, 16, 1.
- Jenson, J. M. y Fraser, M. W. (2011). A Risk and resilience framework for child, youth, and family policy. En J. M. Jenson & M. W. Fraser (Ed.), *Social policy for children and families. A Risk and resilience perspective* (pp.5-24). U.S.A.: Sage Publications, Inc.
- Lagos, N., Gónzávez, C., Vicent, M. y Sanmartín, R. (2019). Programa GBI: Una guía para el bienestar interno. Programa de fortalecimiento psicológico para niños de 8 a 12 años. Chillán-Chile: Ediciones UBB.
- Luthar, S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental psychopathology*, 3, 739-795.
- Luthar, S. y Cushing, G. (1999). The construct of resilience: Implications for interventions and social policy. *Development and Psychopathology*, 26(2), 353–372.
- Melcón, M. (1991). Educación en la autoestima. *Revista Complutense de Educación*, 2(3), 491-500.
- Méndez, F. X., Llavona, L. M., Espada, J. P., y Orgilés, M. (2013). Programa FORTIUS: fortaleza psicológica y prevención de las dificultades emocionales. Madrid: Pirámide.
- Milgram, N. y Palti, G. (1993). Psychosocial characteristics of resilient children. *Journal of Research in Personality*, 27, 207-221.
- Ministerio de Educación Cultura y Deporte. (2013). Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). Boletín Oficial del Estado, Nº 295, 10 diciembre de 2013.
- Muñoz, V. y De Pedro, F. (2005). Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Educación*, 16(1), 107-124.
- Ocampo, L. y Algarin, F. (2018). Resiliencia en familias de personas con Síndrome de Down en San Pedro del Paraná, Paraguay. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*. doi: 10.26885/rcei.foro.2017.130.
- O'Connor, J. y Seymour, J. (2007). Introducción a la PNL. (8ª ed.). Barcelona: Urano.
- Osborn, A. (1993). What is the value of the concept of resilience for policy and intervention. Londres: International Catholic Child Burea.

- Palomar, J. (2015). Resiliencia, educación y movilidad social en adultos beneficiarios del programa de desarrollo humano oportunidades. México: Universidad Iberoamericana.
- Pastor, M. (2015). Las 8 estrategias transformadoras de la PNL. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/las-8-estrategias-transformadoras-la-pnl/>
- Pérez, M. (2012) Aportaciones de la PNL a la educación emocional. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16, 1-18.
- Ruiz, M.A., Díaz, M.I. y Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas y Terapias Cognitivo Conductuales. Madrid: Desclée de Brouwer
- Rutter, M. (1992). *Developing Minds: Challenge and Continuity across the Life Span*. England: Penguin Books.
- Rutter, M. (2007). Genetic influences on risk and protection. Implications for understanding resilience. En S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities* (pp.489-509). U.S.A.: University Cambridge Press.
- Salami, S. (2011). Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on adolescents reactions to violence. *Asian Social Science*, 6(12), 101-110.
- Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S, A.
- Serrat, A. (2005). *PNL para docentes: mejora tu conocimiento y relaciones*. (2ªed.). Barcelona: Editorial Graó.
- Sierra, W. (2011). Resiliencia: Una propuesta conceptual ante la adversidad. *Ágorasalom* 18, 8-11.
- Soler, J. y Conangla, M. (2009). *La ecología emocional: El arte de transformar positivamente las emociones*. Barcelona: Editorial Amat.
- Uriarte, J. D. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. *Revista de Psicodidáctica*, 11(1), 7-23.
- Valenti, G. (2009). Factores asociados al logro educativo. Un enfoque centrado en el estudiante. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales
- Vanistendael, S. (1994). *Resilience: a few key issues*. Malta: International Catholic Child Bureau.
- Werner, E. E. y Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. Nueva York: McGraw Hill.
- Zambrano, J. (1997). *PNL Programación Neurolingüística para todos. El modelo de la excelencia*. Caracas: Alfadil ediciones.