



## Versión Texto



Los estudios sobre la resiliencia empezaron mucho antes del advenimiento de la psicología positiva. Desde los años sesenta y setenta distintos investigadores observaron que entre los niños que vivían en situaciones difíciles como la pobreza, familias complicadas o con padres con algún tipo de trastorno mental, había un número sorprendente de chicos que se desarrollaban bien o normalmente.

Se empezó a hablar de que había jóvenes resistentes al estrés o "invulnerables"; más adelante se desechó la idea de invulnerabilidad porque no es así, todos somos vulnerables y todos podemos llegar a un punto en el que ya no nos podemos recuperar. Pero siguió el interés por explorar qué hace que algunas personas salgan adelante a pesar de la adversidad.

Todos somos vulnerables y todos podemos llegar a un punto en el que ya no nos podemos recuperar.

