



Centro de Estudios De Las Ciencias Educativas

Tesina

“La resiliencia en la enseñanza desde casa, dirigida a padres de familia.”

Presenta:

Edith De Santiago Rodriguez

Asesor:

Lic. Psicología Patricia Vázquez García

ÍNDICE

Portada.....	pág.1
Índice.....	pág.2
Introducción.....	pág.5
Dedicatoria.....	pág.6
Agradecimientos.....	pág.7
Planteamiento del problema.....	pág.8
Justificación.....	pág.9
Preguntas de Investigación.....	pág.10
Objetivo General.....	pág.11
Objetivos Específicos.....	pág.11
Marco Teórico.....	pág.12
Capítulo I	
1.1 Resiliencia.....	pág.

1.1.1 Definición.....	pág.11
1.1.2 Antecedentes Históricos.....	pág.15
1.1.3 Los Mayas.....	pág.
1.1.4 Los Aztecas.....	pág.
1.1.5 La Biblia.....	pág.
1.1.6 Conceptualización/Variables.....	pág.

Capítulo II

2.1 Autores y Teóricos Michel Manciaux, Jacques Lecomte, Stefan Vanistendael (La Resiliencia: resistir y rehacerse)

2.1.1 La Resiliencia, ayer y hoy.....	pág.
2.1.2 Resiliencia: Contextos y ciclo de vida.....	pág.
2.1.3 La Resiliencia en acción: Ejemplos Clínicos.....	pág.
2.1.4 La resiliencia en preguntas.....	pág.
2.1.5 Del concepto a la Aplicación.....	pág.

Capítulo III

3.1 La Resiliencia desde la Psicología.....	pág.
3.1.1 La Resiliencia desde el Psicoanálisis.....	pág.

3.1.2 La Resiliencia desde Psiquiatría.....pág.

3.1.3 La Resiliencia en la Etología.....pág.

3.1.4 ¿Que es la Etología Humana?.....pág.

3.1.5 La Resiliencia en la Pedagogía.....pág.

3.1.6 La resiliencia en la medicina.....pág.

Capítulo IV

4.1 La Familia definición de varios autores.....pág.

4.1.1 Modelos de familia.....pág.

4.1.2 La familia en la actualidad.....pág.

4.1.3 ¿Que es una herramienta resiliente?.....pág.

4.1.4 ¿Cómo aplicar una herramienta de resiliencia?.....pág.

4.1.5 ¿La familia es una herramienta resiliente?.....pág.

Conclusiones.....pág.

Bibliografías.....pág.

Anexos.....pág.

Introducción:

La siguiente investigación tiene como propósito informar y motivar a los padres de familia de la escuela primaria 21 de marzo a reconocerse como seres humanos resilientes, que pueden ser un soporte para otros seres humanos; que en su contexto interno y externo viven cada día pruebas, dificultades, traumas que marcan sus vidas, aun cuando estas no son sabidas ni conocidas o identificadas por los demás.

Es igual de importante y valiosa cada una de esas experiencias, para ello propongo promover espacios donde se puedan tratar estos temas con conocimiento de causa, que a su vez les permita saber que no será la única vez por la que pasaran circunstancias, dificultades, problemas, pérdidas, que causan traumas difíciles de superar o en el peor de los casos dañar de por vida esa estabilidad emocional de las familias; que mínimamente necesita un ser humano para seguir adelante y funcionar en la vida.

Dedicatoria

Dedico esta investigación a los padres de familia, hijos, hermanos, tíos, abuelos, cuñados, primos y amigos que fallecieron durante este tiempo tan angustiante; antes, y durante la pandemia, mientras estábamos en confinamiento y conviviendo con esta terrible enfermedad de Covid-19 (Sars-cov-2) en el mundo, cada día es tan abrumador y agotador, y por supuesto a quienes sobrevivieron de las pérdidas y superaron el duelo de perder padres, madres, hermanos, amigos y compañeros de escuela, maestros, a los padres y madres que perdieron sus trabajos y su estabilidad económica a raíz de esta apabullante situación, pero sobre todo me lo dedico a mí, porque aunque a la vista de otros no supere enfermedad o pérdida alguna, mi duelo se basa en la pérdida de mi estabilidad emocional, descubrir qué es lo más valioso que puedes perder, cuando el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu no está presente no se puede continuar; pero me demostré a mí y los míos que si se puede, solo busca tu equilibrio, rodéate de tu familia, de tus amigos, de tus maestros y compañeros y por supuesto da amor y recibe amor y todo se puede superar.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por darme buena salud, fortaleza y resistencia, amigos y familia que me acompañaron durante este hermoso proyecto de vida y permitirme disfrutar de su grande amor; el cual me serví debo admitir; y son mis cimientos y soportes para lograr los proyectos que me propuse desde el inicio de estudio de esta carrera y de manera muy especial, a mi esposo e hijos que soportaron junto conmigo todos mis momentos de desequilibrio emocional, espiritual que parecían derribarme y fueron ellos en todo momento mi fuerza y motor que me lleno de energía y de ánimo para seguir adelante.

Agradezco a mi profesora Paty quien en todo momento me llevo de la mano literal, como excelente pedagoga; quien es el guía de su alumno gracias, muchas gracias por estar ahí, y asesorarte en lo profesional, en lo personal, de otra forma no hubiera podido y sé con seguridad que los sueños se alcanzan porque en el camino encuentras personas como ella.

Planteamiento del problema

Resiliencia enseñanza en casa, dirigida a padres de familia en la escuela 21 de marzo turno vespertino de la comunidad de La Griega El Marqués Querétaro en el grupo de 5to; los cuales expresan las grandes dificultades y retos que están enfrentando con esta situación; en la que sus hijos están estudiando desde casa, sin estar adaptados y/o equipados con un espacio necesariamente adecuado como salón, aula de estudio, ninguna área propia lo más parecido a lo antes mencionado, de los hogares donde usualmente solo son el espacio de descanso, convivencia, privacidad e intimidad familiar de los miembros de cada una de ellas.

Siendo esto una problemática que manifiestan los padres de familia atendiendo primero el estado emocional de los involucrados llevando a identificar que son ellos los directamente afectados o beneficiados en esta nueva forma en sus hogares.

Justificación

El tiempo, las situaciones, el impactante, y abrupto cambio en las vidas del mundo entero, que vivimos durante el confinamiento a causa del enfrentamiento a la Covid-19 (Sars-cov-19) y sus variantes, enfermedad inesperada para la gran mayoría de los seres humanos, y aun así estudiamos desde casa, niños, jóvenes y adultos; siendo esta la principal razón que motivó a realizar la siguiente investigación y llevó a plantear el cambio que los padres de familia tienen que hacer ahora con mayor compromiso y dedicación a raíz de ser ellos quienes fomenten hábitos y valores resilientes en ellos mismos y en sus hijos, sobre todo siendo conscientes de que se seguirán presentando momentos difíciles e incluso traumáticos en la vida de sus hijos y la de ellos.

Preguntas de Investigación

1. ¿Es importante que los padres de familia identifiquen que es la Resiliencia y como pueden aplicarla en la familia para apoyar a sus hijos en los retos, crisis o dificultades que se presentan en la vida cotidiana?

Sin duda son en demasía las preguntas que surgen de esta dura y difícil situación por la que estamos atravesando.

En mi experiencia estudiando desde casa a la edad de 43 años, sin tener los medios idóneos o mínimo necesariamente elementales para recibir enseñanza por medio de clases vía remota, es un reto todavía sin decir que es prueba superada,

afectaciones emocionales sin duda que comienzan a manifestarse sumados a los que ya existían, platicando con mis familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, comentan estar pasando de diversas formas, o maneras a cada uno se presentó un desafío; ahora bien platican que para la mamá es mayor la provocación, siendo ellas quienes directamente buscaron un espacio, un equipo (celular, pc, tableta) y un tiempo para preparar a sus hijos y sentarles frente a la pantalla, si era el caso; y por otro lado recibir información vía WhatsApp, Facebook, Messenger etcétera. Para poder atender a las actividades que el docente solicita a sus hijos, tener la señal necesaria, los celulares inteligentes o mínimamente básicos para estas redes sociales, y más aún realizar junto con sus hijos la revisión de los trabajos, tareas solicitadas.

Esto en el mejor de los casos, en otros no conocen las madres como usarlos y dejan al hijo estudiante auto disciplinarse y responsabilizarse de sus actividades escolares ahora desde su casa.

Es importante mencionar que esto fue durante el ciclo escolar 2019-2021 el cual, al llegar su fin, se menciona parte de las madres la preocupación de que sus hijos no pasaran el año con buena calificación y peor aún si los aprendizajes son significativos.

Objetivo general:

El propósito de la investigación es **conocer** que es la resiliencia como enseñanza en casa, para padres de familia y **saber** cómo aplicarlas en sus actividades cotidianas.

¿Como es la Resiliencia como enseñanza en casa, para padres de familia?

Objetivos específicos:

- Los padres de familia reconocerán la resiliencia como concepto, desde la edad antigua, hasta hoy día.
- Los padres de familia identificarán qué es una herramienta de resiliencia.
- Los padres de familia podrán utilizar las herramientas de resiliencia en el entorno familiar.
- Los padres de familia podrán analizar las circunstancias o situaciones que se presenten como pruebas difíciles de superar y cómo sobreponerse a ellas haciendo uso de estas herramientas de resiliencia.
- Los padres de familia construirán nuevas herramientas de resiliencia a partir de las experiencias propias identificadas como resilientes.

Marco teórico

Capítulo I

1.1 Resiliencia

1.1.1 Definición.....pág.11

1.1.2 Antecedentes Históricos

1.1.3 Los Mayas

1.1.4 Los Aztecas

1.1.5 La Biblia

1.1.6 Conceptualización/VARIABLES

Capítulo 2

2.1 Autores y Teóricos Michel Manciaux, Jacques Lecomte, Stefan Vanistendael (La Resiliencia: resistir y rehacerse)

2.1.1 La Resiliencia, ayer y hoy

2.1.2 Resiliencia: Contextos y ciclo de vida

2.1.3 La Resiliencia en acción: Ejemplos Clínicos

2.1.4 La resiliencia en preguntas

2.1.5 Del concepto a la Aplicación

Capítulo 3

3.1 La Resiliencia desde la Psicología

3.1.1 La Resiliencia desde el Psicoanálisis

3.1.2 La Resiliencia desde Psiquiatría

3.1.3 La Resiliencia en la Etología

3.1.4 ¿Que es la Etología Humana?

3.1.5 La Resiliencia en la Pedagogía

3.1.6 La resiliencia en la medicina

Capítulo 4

4.1 La Familia definición de varios autores

4.1.1 Modelos de familia

4.1.2 La familia en la actualidad

4.1.3 ¿Que es una herramienta resiliente?

4.1.4 ¿Cómo aplicar una herramienta de resiliencia?

4.1.5 ¿La familia es una herramienta resiliente?

1.1.1 Definición

Etimología de Resiliencia

Adoptado del inglés resilience, basado en el latín como resiliens con respecto al participio presente activo resiliere, refiriéndose a la idea de retroceder. Se emplea esta palabra para expresar el regreso de un sistema a su estado inicial. Su uso se proyecta en diferentes contextos: la ingeniería, la ecología o la psicología.

Etimología de Resiliencia — Origen de la Palabra (etimologia.com)

En la ingeniería y la Ecología

Entre los ingenieros se habla de resiliencia para expresar el regreso de un material a su estado natural (por ejemplo, el límite de elasticidad de un objeto o la capacidad de resistencia de algunos materiales).

En el ámbito de la ecología se usa para indicar la capacidad de un ecosistema para su regeneración (por ejemplo, un bosque arrasado por un incendio tiene una cierta capacidad para regresar a su estado inicial).

Una palabra de moda en la terminología empleada por los psicólogos

Las palabras se parecen un poco a las prendas de vestir, pues van mutando con el paso del tiempo y en algunos momentos se ponen de moda. El término resiliencia ilustra bien este fenómeno del lenguaje. En el vocabulario propio de la psicología esta palabra se ha popularizado en los últimos años.

John Bowlby, el creador de la teoría del apego, fue quien primero habló de Resiliencia en psicología, utilizando el término que antes se usaba para describir la resistencia de

los metales; pero fue Boris Cyrulnik, psiquiatra, neurólogo, psicoanalista y etólogo, quien popularizó el término en su superventas “Los patitos feos”.

1.1.2 Antecedentes Históricos

Los mayas

Diferentes epidemias afectaron a los mayas durante los tres siglos coloniales y un poco más allá. En este ensayo, el arqueólogo Diego Vásquez Monterroso discute sobre el impacto que tuvieron y el tiempo que los llevó inmunizarse contra ellas, y cómo esto mantuvo, afectó y transformó sus sociedades. Es impresionante notar cómo, a pesar de perder a nueve de cada diez habitantes en un período de un siglo, los mayas del altiplano no vieron destruirse su antigua sociedad para siempre.

En 1520 nunca se había experimentado una epidemia de viruela en el área maya. Su llegada, a través de comerciantes e informantes de otras regiones mesoamericanas, fue letal: entre un tercio y la mitad de la población total de entonces —calculada en dos millones— murió en cuestión de meses. La «gran oscuridad», la «larga noche» que mencionan los escribanos y principales Kaqchikel en el título de este artículo, apenas comenzaba.

Terminada en el primer tercio del siglo XVII, la *Crónica Xajil* abarca todo el primer siglo colonial y el más mortífero jamás experimentado antes en esta región. En varias secciones de la *Crónica* es claro que la muerte de parientes de diferentes edades se vuelve algo común en el mundo maya, algo que en la época prehispánica estaba

reservado a un pequeño segmento de la población involucrado en actividades militares. La enorme caída demográfica, un evento sin parangón en toda la historia americana, aún tiene efectos en el presente: las sociedades mayas serían más populosas y probablemente mucho más ricas culturalmente (ya lo son, vale aclarar) de no haber sido por aquellos sucesos que, aunque temporalmente lejanos, aún impactan nuestro presente.

Pero la de 1520 no fue la única gran epidemia.

A finales del mismo siglo se registró otra, en 1576, que fue igual de mortífera que la sucedida medio siglo antes. Tal fue su impacto que la realización del *Códice Florentino*, el compendio de historia, cultura y pensamiento náhuatl dirigida por el franciscano Bernardino de Sahagún (junto a colegas nahuas), se vio afectada. El mundo que se mostraba en esta obra se vio literalmente carente de brillo: la epidemia impedía comprar los tintes para las ilustraciones que le acompañaba, de manera tal que las imágenes son en escala de grises, como una analogía de cómo la vida se extinguió masivamente a su alrededor.

El final de estos eventos destructivos de toda la sociedad aún estaba lejos de terminar, y grandes pestes siguieron ocurriendo de forma cada vez menos masiva y recurrente a lo largo de todo el período colonial. Fue en este período que las sociedades mesoamericanas —donde los pueblos mayas son un elemento central— debieron adaptarse a un contexto en el que desaparecía casi toda la vida social previa, y a partir de allí persistir, reinventarse, crecer y crear de nuevo, una y otra vez.

¿Cómo lidiar con un horizonte inmediato que rompe todo futuro construido previamente?

¿Cómo soportar la certeza de la destrucción inmediata de la sociedad, de la muerte masiva y de que las cosas no van a ser como las hemos deseado y pensado?

En estos tiempos de COVID19, la primera pandemia del siglo XXI que ya está transformando para siempre el planeta, es preciso recordar que estos fenómenos ya han existido antes, pero su memoria colectiva se ha perdido. Se ha perdido sobre todo porque fue hace un siglo que ocurrió la última gran mortandad por una pandemia —la de la llamada «gripe española», que acabó con la vida de alrededor de 50 millones de personas en 18 meses— y desde entonces el acceso a la salud ha mejorado a nivel mundial, aunque quizás no con la profundidad y la velocidad que se quisiera. Aun así, el recuerdo del exterminio masivo por enfermedad sucedió a quienes vivieron hace cinco y seis generaciones, por lo que la mayoría de nosotros asume que algo así simplemente no puede suceder.

Y sin embargo está sucediendo. Ahora mismo.

La capacidad de resiliencia y reorganización comunitaria es en realidad un punto más en una larga sucesión de eventos en los que los mayas han debido reconstruirse como cultura, como sociedad y como individuos una y otra vez, a pesar de la destrucción que algunas veces llegó a amenazar a la totalidad de la vida humana. La hemos visto también después de la guerra de la segunda mitad del siglo XX, con el terremoto de 1976 incluido.

Las poblaciones con memoria de largo plazo son también aquellas que tienen una mayor facilidad para enfrentar las grandes crisis que amenazan su existencia, y es allí donde los pueblos mayas pueden ayudarnos a enfrentar el escenario presente del COVID19, pero también de la emergencia climática que vendrá en las próximas décadas. No

tenemos control de nada más que de cómo vamos a reaccionar ante grandes y pequeños sucesos, y los pueblos mayas han demostrado que, por muy oscuro que pueda ser el futuro, es posible construir la vida de nuevo. Todas las veces que sea necesario. «Rupoyib'al alaxik!» / «¡El dolor de haber nacido!»: «La gran mortandad» y el orden colonial, 1520-1820

La muerte llegó antes que las armas.

A causa a las amplias redes comerciales mesoamericanas,^[6] en 1520 el área maya fue asolada por la primera de las grandes epidemias de origen europeo que se sucederían durante siglos. Miles de años de aislamiento de Asia, Europa, África y Oceanía mantenían a las poblaciones locales sin defensas biológicas ante enfermedades foráneas. La peste, así, tuvo consecuencias terribles: mató a entre un tercio y la mitad de la población local, y dejó afectados a los sobrevivientes.^[7]

Que se conozca, nunca había sucedido algo así en la región, y las grandes transformaciones de finales del período Clásico eran el antecedente más cercano (¡cinco siglos antes!), aunque debían su origen a asuntos sociopolíticos, económicos y en menor medida ecológicos.

Para entonces ningún europeo había pisado todavía el altiplano maya, pero la peste les allanaría el camino.

El impacto psicológico debió de ser profundo: de conocer la existencia de forasteros armados e ignorados hasta entonces, a la muerte masiva de miles e incluso millones de personas, debió de existir un solo paso para pensar que aquellos sucesos auguraban el inicio de una nueva era.

Y en efecto así fue, aunque no en la imagen épica que nos relatan los cronistas españoles y sí más en los largos procesos documentados por los burócratas del naciente imperio

español y las crónicas indígenas: en el altiplano maya se logró la pacificación en 1540 y la consolidación colonial real no comenzó sino hasta después de 1548.

Para el momento en que se estaba consolidando el sistema colonial en lo que hoy es Guatemala –entre 1524 y 1548– ya habían sucedido dos grandes epidemias más (además de la ya mencionada de 1520, antes de la invasión): la de 1533 y la de 1545-1548, esta última extremadamente letal.

Algunos cálculos muestran que en 1550 la población había mermado en un 75 % con respecto a la de 1520. De 2 millones había caído a cerca de 400,000 personas. Como si ahora la ciudad de Guatemala se volviera del tamaño de Quetzaltenango y Totonicapán en 30 años.

O, si se quiere, pasaría a verse un poco como se ve en estos días después de las 4 de la tarde: desolada y con lugares semiabandonados. Si el toque de queda de hoy impacta con sus imágenes post apocalípticas, imagínese esos espacios vacíos por tanta muerte, no solo confinamiento.

Pero ¿de qué eran estas grandes epidemias, y por qué la población mesoamericana y maya no estaba preparada para ello?

Las migraciones hacia lo que ahora se conoce como América sucedieron entre hace 10 y 30,000 años, aprovechando puentes de tierra que se abrían en el Ártico y también a emigraciones desde Oceanía.^[10] Se sucedieron en varias oleadas, pero desde hace unos 10 mil años, cuando terminaron, las poblaciones americanas desarrollaron su propio camino inmunológico. Un camino que no estaba preparado para las enfermedades provenientes de Europa en el siglo XVI.

Las dos epidemias

La primera epidemia era de «granos grandes» y la gente moría por montones, sin respetar clase social, rango, ni privilegio. Se la ha identificado con la viruela, no existente en América hasta el siglo XVI. Y, como tal, regresó varias veces en los siglos siguientes, hasta que la inmunidad lenta y dolorosamente adquirida —así como los avances médicos— acabaron con ella.

Pero no fue la más mortífera: entre 1545-1548 y luego en 1576 ocurrió otra, denominada como *cocoliztli* por los nahuas del centro de México, y que terminó con la vida de millones en Mesoamérica. La «enfermedad» (como se puede traducir *cocoliztli*), que afectaba el sistema digestivo y provocaba una rápida y dolorosa muerte, recientemente ha sido identificada como *Salmonella entérica* o, como comúnmente se la conoce, salmonela, aunque en su momento se la confundió con tifus y viruela.

La devastación social de la invasión armada y las primeras grandes epidemias, más el desorden previo a la instauración formal del régimen colonial pudieron haber estado detrás de ella, al menos en 1545-1548. La de 1576 fue un recordatorio de que su letalidad seguía siendo igual treinta años después.

El desorden social causante de estos brotes epidémicos pudo deberse a un «relajamiento de las costumbres» que propició la ingesta de animales europeos y agua contaminada sin un contexto ritual que lo normal o que verificará su uso para consumo humano, un argumento «culturalista» de los pueblos mesoamericanos que mostraremos adelante.

La peste de 1544-1545. Códice Telleriano-Remensis, folio 46v /

Aun así, hacia 1575 la población maya del altiplano era ya de cerca de 250,000, o casi un 50% menos que la reportada 25 años antes. Y el nadir demográfico todavía estaba lejos de alcanzarse. La caída en América fue tal que llegó a prolongar y profundizar la llamada «Pequeña Edad de Hielo» al dejar grandes porciones de tierra sin cultivar, que serían ocupadas por bosques y pastos.

El historiador Jorge Luján documenta hasta 59 epidemias de diverso tipo y con variopinto nivel de alcance regional y temporal entre 1520 y 1821, durante los tres siglos de dominio colonial español. En promedio sucedía una epidemia casi cada cinco años. Las más violentas, sin embargo, ocurrieron en el primer siglo colonial, entre 1520 y 1620, para después disminuir en intensidad y recurrencia.

Feldman, en su trabajo sobre las epidemias en Guatemala durante la Colonia, menciona que «los 4 jinetes del Apocalipsis en Guatemala fueron la viruela, tifus («tabardillo»), sarampión y la influenza. Entre 1519 y 1821 hubo al menos veinte epidemias de viruela, 18 de tifus, 9 de sarampión y 4 de influenza.» Los «cuatro jinetes epidémicos» de Feldman suman, solamente entre ellos, 51 de las 59 epidemias registradas por Luján.

La carencia de fuentes, las descripciones deficientes de la sintomatología y la variabilidad en las descripciones complican las traducciones a enfermedades modernas. Sin embargo, como bien menciona Feldman, a veces los idiomas indígenas dan mayor precisión terminológica: *hueyzahuatl* o «gran lepra» para la viruela y *tepitonzahuatl* o «pequeña lepra» para el sarampión, en el náhuatl del sur de Guatemala, y *totomonaliztli* en el náhuatl del centro de México para «tener ampollas» o viruela.

Frente a estas y otras epidemias la población española contaba con cinco hospitales en Santiago de Guatemala en el siglo XVII, aunque antes muchos españoles improvisaban curas, mientras las comunidades indígenas debían enfrentarlas con su propia medicina,

que a su vez se fue transformando para hacerle frente a las nuevas enfermedades y también adoptando técnicas y materiales traídos por los europeos. Pero frente a una población que no había desarrollado inmunidad a las enfermedades foráneas, la medicina era sobre todo paliativa.

En tal contexto la devastación fue amplia y profunda.

En contra de lo que se asume en mucho del discurso decolonial y poscolonial actual, estas enfermedades afectan también a los españoles. No les perjudicaba la salud, pero sí en términos económicos y sociales: la pérdida de la población indígena suponía que las encomiendas y repartimientos ya no se podían llevar a cabo durante algunas temporadas e incluso desaparecen por completo.

De la misma forma entre los siglos XVI y XVII hubo varias reducciones y modificaciones en los tributos, simplemente porque las poblaciones indígenas estaban en un proceso de rápida desaparición.

A la vez, aunque se ignoraba el origen microbiano de estas enfermedades, se sabía de su letalidad en las poblaciones indígenas. De allí que en el siglo XVII algunos misioneros en Norteamérica utilizaran frazadas de infectados de viruela como obsequio a las poblaciones indígenas locales.

Esto último y la perversidad de la acción sí pueden considerarse como una «guerra biológica» colonial, pero fueron casos tardíos y aislados. La debacle demográfica y su amplitud fueron un recordatorio para los europeos de las no tan lejanas épocas de las pestes en Europa, así como sus impactos sociales y culturales, como ha mencionado Daniel Núñez en *Plaza Pública*.

[relacionada pz4]

El panorama en otras regiones fue similar al del altiplano de Guatemala, aunque con diferentes grados dependiendo del siglo y el lugar. La caída demográfica despobló el norte de la Verapaz entre los siglos XVI y XVII y la inmunidad adquirida por el grupo la comenzó a repoblar a partir del siglo XVIII. Sin embargo, otros grupos no tenían inmunidad para enfermedades tropicales: parte del fracaso del experimento belga-británico en la Verapaz, Petén e Izabal durante el siglo XIX fueron las enfermedades endémicas de ese trópico caribeño, como la malaria, que diezmaron muchas de las recién fundadas colonias, así como lo habían hecho con la población Ch'ol en los siglos previos. En la costa sur de Guatemala es famoso el caso de los pueblos que rodeaban Cotzumalguapa, una rica región cacaotera que vio desaparecer sus poblaciones por oncocercosis que provocó muerte y ceguera masiva en la región. De todos los pueblos del área, únicamente sobrevivió Santa Lucía Cotzumalguapa hasta el presente.

En otra región cacaotera, en el área de Mazatenango, un fraile de inicios del siglo XVIII menciona a ancianos ciegos que llevan a cabo rituales de la espiritualidad local, como un recordatorio de la pervivencia endémica de dichas enfermedades en las zonas cálidas.

El documento indígena más detallado para el altiplano maya durante el primer siglo colonial es la *Crónica Xajil*, un extenso título colonial conocido también como *Anales de los Kaqchikeles* o *Memorial de Sololá*. La *Crónica* muestra el impacto de la caída demográfica en varias ocasiones. En el área maya en general fue muchísimo menor que en el centro de México o en la multicultural costa pacífica.

Los análisis más citados calculan una caída demográfica de entre el 75 y el 90% en el primer siglo colonial para el área maya. Estos datos son aproximaciones nomás, producto

de la reconstrucción a través de un puñado de fuentes de la época. En dichas cifras es imposible concebir el impacto emocional y cultural de un fenómeno así, inédito hasta entonces durante los más de tres mil años anteriores de culturas y sociedades mayas.

Prácticamente ninguno de los seres humanos que vivimos en lo que hoy es Guatemala ha experimentado algo similar y en esa escala, y el recuerdo de una epidemia de esa magnitud se remonta a 1918-1920 con la llamada «gripe española», donde los cálculos de fallecidos oscilaron entre 75 y 150 mil personas, cerca del 10% del total nacional de entonces (a falta de cifras oficiales confiables).

Una destrucción similar es la ocurrida durante el pico del exterminio durante la guerra de la segunda mitad del siglo XX, pero ello se dio en casos focalizados —aldeas y caseríos, sobre todo —y solo en algunos lugares (como Rabinal) llegó a impactar en el crecimiento demográfico a nivel municipal.

Ni siquiera una tragedia como el terremoto del 4 de febrero de 1976 impactó demográficamente tanto como las epidemias coloniales.

Los relatos desde las poblaciones indígenas que lo vivieron son impactantes. Así, la *Crónica Xajil* hace referencia al devastador evento de la primera epidemia de viruela en 1520 (en Kaqchikel):

«Qi tan tichuwin, tik'ayin winäq chi kamik töq xekäm qatata' qamama'. Xa xb'etzaq chi el ch'aqap winäq chi siwan. Xa tz'i', xa k'üch xti'o chik winäq. Tixib'in chi kamik; xekamisan imama'.»

Que traducido al castellano sería:

«En verdad la gente apestaba, estaba acre de muerte, cuando nuestro padre, nuestro abuelo, murieron. Otras personas fueron lanzadas a los barrancos. Solo los perros, los zopilotes se comieron a la gente. La muerte fue aterradora; mató a tus abuelos.»

El impacto social de una epidemia de esa magnitud fue tal que los cuerpos eran abandonados en las calles...

La situación era similar a la que hoy se vive en ciudades como Guayaquil, en Ecuador, pero que se ha comentado en todos aquellos lugares en los que el COVID19 ha impactado con fuerza.

Los relatos del centro de México son más numerosos y se decía que «la comarca por el contrario rebosaba de gente», que la gente vivía hasta «ochenta, noventa, y cien, y ciento y diez, y ciento y veinte» o que «había pocas pestilencias».¹ El centro de México, como ya se mencionó, tuvo una reducción de población de cerca del 90% o incluso más, pasando de 200 millones a menos de 2 millones en un siglo. El impacto allí, sobre todo por la magnitud de las cifras absolutas, debió de ser impresionante. Al igual que en el altiplano maya, los nahuas y otomíes corrían a refugiarse en su medicina que, como la europea de entonces, era insuficiente para contener las enfermedades y evitar la muerte. Algunos testimonios en las *Relaciones Geográficas* se aventuraron a denunciar como causante de sus males a la llegada de los europeos y a la imposición del cristianismo. Eran relatos anticoloniales y anticristianos que, incluso en medio de la tragedia (como la de salmonella de 1576) los principales y sabios indígenas locales se expresaban frente a las autoridades españolas.

La congregación o «reducción a pueblos» forzada por los europeos también fue denunciada y, al menos en algunos casos, es posible que la urbanización española de

los nuevos pueblos indígenas sí haya aumentado la mortandad. Los trabajos forzados y excesivos o incluso la monogamia eran también mencionados como causas trágicas.

En otros testimonios se alude asimismo a suicidios o a que las madres mataban a sus hijos al nomás nacer. El llamado «desgano vital» de las poblaciones indígenas, es decir la propensión a no tener hijos o tener muy pocos, ayudó a reforzar el hundimiento poblacional.

Aun así, los cálculos no son tan diferentes a los europeos: la Peste Negra, que mató entre el 25 % y el 50 % de la población europea en el siglo XIV, provocó —como ya se dijo— que la recuperación demográfica durará cerca de cuatro siglos, hasta el XVIII. De la misma manera la población maya y mesoamericana no volvió a alcanzar su población de inicios del XVI sino hasta el segundo tercio del siglo XX, 400 años después.

Muchos de los testimonios recogidos en las *Relaciones* hablan de cómo las sociedades mesoamericanas interpretaron la hecatombe como una transgresión a sus normas. Estos discursos atestiguan que, pese a la tragedia, las instituciones sociales y culturales propias seguían fuertes, un detalle clave para entender los siglos siguientes.

Las pinturas del *Códice Florentino*, pese a perder su color por la gran epidemia de 1576, no dejaron por ello de recopilar la información sobre la época prehispánica tardía y colonial temprana de parte de algunos de los últimos informantes que habían vivido esa transición. Esto, junto a otros procesos como la larga crisis económica del imperio español en el siglo XVII o los avances científicos del siglo XVIII, provocó una lenta recuperación demográfica, pero también una reinención y un resurgimiento de las sociedades indígenas mayas y mesoamericanas.

A este fenómeno complejo y multidireccional en el caso de Oaxaca Carmagnani lo llamó «el regreso de los dioses» En cierta medida, lo fue.

La comunidad prevalece: reconstrucción, invención, préstamos y los nuevos *amaq'* Imaginen que hay una epidemia generalizada y mortífera, pero que además al mismo tiempo hay que lidiar con la pérdida de la autonomía política, la crisis económica, la explotación laboral y la censura de todo en lo que se cree. El COVID19 está provocando algunas de esas cosas, pero en el siglo XVI y XVII, para los pueblos indígenas mesoamericanos, se experimentó una versión magnificada (exageradamente magnificada). La caída demográfica la complementaron la derrota militar y política, la pérdida económica y la imposición del cristianismo.

Sin embargo, también tuvo sus bemoles: negociaciones estratégicas para conservar amplios espacios de autonomía, el control de productos clave y la disidencia religiosa al conservar muchas de sus prácticas.

En medio de las grandes epidemias del siglo XVI, algunos pueblos reanudaron sus prácticas religiosas prehispánicas, que incluyeron sacrificios humanos después de que más de mil de ellos murieran víctimas de la epidemia de salmonela de 1577^[35] y pese a que se suponía que ya eran cristianos desde hacía al menos un par de generaciones.

La fuerza de las culturas previas no era pequeña: hablamos de sociedades que se habían forjado lentamente a través de siglos. A pesar de la caída acelerada de la población, supieron acomodarse al marco institucional colonial, de manera que las antiguas figuras de autoridad aparecían ahora como escribanos, principales, maestros de coro, regidores o gobernadores, prolongando las añejas estructuras prehispánicas. En aquellos lugares que se encontraban alejados de las ciudades coloniales, o que habían negociado ser *república*, esto fue mucho más común y clave para soportar el primer siglo colonial.

En las mismas *Relaciones* se ve el peso de la cultura y la tradición: la mayoría de las explicaciones sobre la tragedia de las epidemias se enfocan en resaltar el laborioso, frugal y disciplinado pasado prehispánico, en contraposición al presente de haraganería, vicios y destrucción de los estamentos previos.

A esta diferenciación se le nombra en Náhuatl Clásico como *tlazolli* o «excrementos» como un equivalente de transgresión, de la misma manera en que el término K'iche' *awa's* hace referencia en el presente a lo mismo, con los mismos resultados. Estas explicaciones recalcan cierta idea de etnocentrismo, pero también de superioridad cultural: las culturas mesoamericanas y sus descendientes se veían a sí mismos como más refinados y civilizados que sus pares europeos; la derrota militar no significa una cultura superior. Y el desordenado proceso colonial no dejaba de darles la razón.

En el caso de Yucatán también la población sobreviviente tomó dos caminos: utilizar a su favor el entramado colonial, o huir de éste refugiándose en la selva al sur,^[38] un refugio que también era el último bastión autónomo de los mayas (los Itzá'), y que no fue sometido sino hasta finales del siglo XVII.

En el centro de México la huida fue más complicada, y formar parte de una ruta trans imperial y transcontinental aceleró la «occidentalización» de las sociedades nahuas de la región.

El altiplano maya tuvo una suerte distinta al contexto yucateco y nahua centro mexicano: su relativo aislamiento y papel marginal en la economía colonial permitió a los mayas de la región reconstituirse, rescatar, mantener e innovar desde lo propio con poca o ninguna intromisión del gobierno español, más allá que en cuestiones económicas y, en menor medida, religiosas (donde sí hubo influencia, pero mucho menor que en otras áreas).

En Yucatán un constante y temprano esfuerzo de inculturación religiosa transformó profundamente el Yucateco como idioma, incluso en contextos rituales no-cristianos.

Estas características permitieron a los mayas del altiplano reconstruir a sus sociedades en un largo camino no siempre exento de conflictos internos y con sus vecinos,^[43] pero que el mismo descenso demográfico irónicamente lo facilitó. Posiblemente la «reducción a pueblos» hubiera sido un proceso mucho más complicado si la población no hubiera descendido tanto, o no lo hubiera hecho en absoluto.

La crisis económica que fue aumentando progresivamente en todo el imperio español desde finales del siglo XVII ayudó a las poblaciones indígenas. El empobrecimiento generalizado redujo el intercambio comercial y con ello el contagio a través de epidemias. Pero también, más importante aún, hizo que la economía de subsistencia creciera enormemente. La recuperación de los agotados suelos del altiplano hasta antes de la invasión europea, que estaban llegando al tope de sus capacidades, permitió no solo sostener a la población sobreviviente sino además proveerles de una mejor alimentación, un fenómeno similar al que sucedió después de la Peste Negra en Europa.

Los suelos del altiplano maya no volvieron a llegar a su límite hasta después de 1950, y allí fue la llegada de abonos químicos la que permitió seguir aumentando la producción.

Además, la crisis económica y la poca población permitió que muchas comunidades mayas —las mejor organizadas, más ricas y menos expuestas al poder colonial, aunque no solo ellas— pudieran adquirir, titular e incluso ampliar las tierras comunitarias. En el siglo XVIII las nuevas titulaciones todavía fueron aprovechadas por la poca población (ya en crecimiento) para aumentar la propiedad comunal, un fenómeno que ya no volvería a darse en la Historia.

Las epidemias, la mortalidad y el nuevo orden sociopolítico también transformaron el interior de las comunidades. A pesar de que los españoles permitieron la continuación de las élites indígenas nobles prehispánicas —bajo la figura de «principales» —estas eran un estamento menos definido que en la época prehispánica y el ascenso de gente «del común» a las élites locales fue más habitual de lo que se asume. Esto impactó en otras expresiones como en la vestimenta, donde la de la élite pasó a identificar, entre finales del siglo XVII y mediados del XVIII, a todo un pueblo en común, una «horizontalización hacia arriba» que también significó la culminación de la reconstitución comunitaria, un largo proceso que tomó dos siglos y medio o cerca de 13 generaciones pero que, a finales del siglo XVIII, permitió que surgieran o se consolidarán los *amaq'* coloniales y modernos que persisten, en su mayoría, hasta el día de hoy, particularmente en el altiplano occidental guatemalteco.

Estos *amaq'*, a diferencia de aquellos de inicios del siglo XVI, ya no tenían una élite de origen noble ni un sistema de castas tan estricto. Pero sí tenían conciencia de un origen común, un idioma particular, una vestimenta propia, especializaciones económicas específicas y una geografía ritual particular.

El fracaso del proyecto evangelizador dentro de las comunidades indígenas se volvió más patente conforme la crisis económica se profundiza al igual que la demográfica. Este espacio de maniobra permitió a los pueblos indígenas recrear sus antiguas estructuras culturales y políticas bajo el nuevo orden, aunque algunas veces el prehispánico fuera bastante evidente aún.

Carmagnani muestra este proceso del paso de una identidad «de *amaq'*» (basada en los vínculos familiares y de origen muy antiguos) a una «étnica» (más bien etnolingüística) durante el siglo XVII, cuando es evidente que las antiguas certezas de origen y

prerrogativas de casta estaban en una progresiva crisis, y donde el elemento común en muchos pueblos, *altepetl* o *amaq'* coloniales era el idioma, o la variante local de uno más general.^[51] En esta restauración cultural y sociopolítica las antiguas religiones y prácticas espirituales desempeñaron un papel clave, de la misma manera en que lo hicieron, siglos después, entre los indígenas del suroeste de Estados Unidos. La recurrencia de las epidemias durante todo el siglo XVII, que aún poseían una alta letalidad, no hizo más que reforzar esta conexión.

Algunas epidemias, sin embargo, tuvieron un carácter menos biológico y más, si se quiere, psicosomático. Una de ellas es la llamada *kumatz* o *q'uq'umatz* en el área maya y que hace referencia tanto a una serpiente, como a la entidad sagrada de la «serpiente emplumada», conocida también como K'ukulkan o Quetzalcoatl. Esta epidemia aparece en al menos dos momentos: en 1545-1548, y en 1650. La de 1650, si bien sólo afectaba a la población indígena, no tenía la letalidad de la salmonela. Es probable que se tratara de la misma enfermedad, pero su sintomatología la acerca bastante a *kumatz*, un padecimiento «psicosomático» entre los K'iche' y que es un marcador de «destino divino». Es decir, denota asumir un cargo en la espiritualidad maya K'iche' como *ajq'ij* o especialista ritual.

En el lago de Atitlán, en San Marcos La Laguna, se menciona un evento similar: una epidemia de origen psicosomático surge porque algunos de los habitantes son llamados a ser *ajq'ij* y a realizar ceremonias colectivas, por haber alterado los restos de gente que murió en un enfrentamiento en el siglo XVIII.

El dato anterior no es anecdótico: Gage relata la fuerza de las prácticas «paganas» Poqomam en las cercanías de la moderna Ciudad de Guatemala (Petapa y Pinula), Tavárez hace una recopilación de cómo aumentaron las prácticas «idolátricas»

en Oaxaca desde mediados del siglo XVII, de la misma manera que Calvo relata lo mismo para esa región, al igual que Carmagnani. Varios de los calendarios rituales (de la espiritualidad maya) del altiplano de Guatemala fueron elaborados entre mediados del siglo XVII e inicios del XVIII, al igual que los célebres *Chilam B'alam* de la península de Yucatán. Si bien es posible que los escribanos e informantes del siglo XVI dejaron pistas de sus prácticas rituales antiguas en las crónicas que los mismos españoles les comisionaron, también es cierto que fue durante el siglo XVII que dicha práctica fue aumentando, así como comenzaron a consolidarse las «reducciones» coloniales de los antiguos pueblos prehispánicos en los *amaq'* coloniales y modernos de hoy. Y, vale la pena repetirlo, es cuando la población indígena se estabiliza y comienza lentamente a recuperarse. La recuperación no solo es demográfica, es cultural, espiritual, económica, política. Total, e integral, entre un siglo y siglo y medio después del inicio de la «larga noche», como glosa el escribano de la *Crónica Xajil*.

Las epidemias continuaron durante el período colonial. Sin embargo, a partir de 1650 la población se estabilizó y luego creció, pese a mermas esporádicas cuando otras pestes asolaban la región.

Estas pestes también podían ser motivo de conmociones colectivas, como lo sucedido en Quetzaltenango en 1785, que provocó el descrédito de los antiguos principales K'iche' (coludidos con españoles recién llegados a la ciudad) y una insólita alianza interétnica entre K'iche' y Mam del común, y castas (ladinos) del lugar, en un momento en que la ciudad estaba dejando de ser una típicamente K'iche' para convertirse en una multicultural. Todavía una posterior de viruela en 1814 puso en jaque a la sociedad quetzalteca y, en general, a los pueblos mayas, en un momento en que el imperio español en América agonizaba.

De la misma manera que en las epidemias del siglo XVI, las de los siglos XVIII y XIX — como la de hoy del COVID19— son capaces de transformar las sociedades o cuestionar sus fundamentos. Y, dado su carácter meta humano, probablemente lo sigan haciendo en el futuro.

Los avances médicos y científicos durante la Ilustración a finales del siglo XVIII e inicios del XIX también ayudaron a disminuir la letalidad de las epidemias entre los mayas, pero este proceso se dio junto a otros políticos que progresivamente demandaban más autonomía política para los españoles americanos (criollos) y para los pueblos indígenas. El impacto de estas pestes en el ámbito político general fue tal que en 1837 ayudó a derrumbar el primer proyecto liberal del siglo XIX en Guatemala, y a restaurar la legislación y privilegios coloniales de los pueblos indígenas.

Para ese momento, estratégicamente, las élites indígenas más ricas —como las K'iche'— establecieron alianzas con el caudillo Rafael Carrera y pidieron la restauración del sistema de *repúblicas*, así como la legalización de sus títulos de tierras. Esto permitió a muchas comunidades enfrentar de mejor manera los abruptos cambios de los segundos liberales a partir de 1871.

En el siglo XVIII la población maya ya se estaba recuperando, aunque con algunas pequeñas pausas producto de los últimos procesos de adaptación biológica. La transformación social, cultural y espiritual ya había sucedido. Pero no lo había hecho en los términos del gobierno español, al menos no para el caso de los mayas del altiplano, sino según los suyos propios. El período de la «larga noche» iniciada en 1520 parecía llegar a su fin un siglo después, y a su desaparición después de 1650. No significó adoptar sin más lo impuesto por el régimen colonial español: en realidad las sociedades mayas resultantes eran una «restauración actualizada» de los antiguos sistemas de

organización social, tomando las innovaciones alimenticias, tecnológicas, científicas, religiosas y económicas europeas de manera creativa y selectiva.

Este proceso, producto de que las sociedades mesoamericanas eran cosmopolitas por naturaleza desde muchos siglos antes de la llegada de los europeos —y no encerradas herméticamente en sí mismas—, lo describe Federico Navarrete Linares en un trabajo que discute formas alternativas de ver el pasado mesoamericano, pero también el presente. El fondo de todo tiene un nombre: «agencia», es decir la capacidad de las poblaciones mayas de decidir por sí mismas cómo enfrentar las epidemias, la derrota militar y política, la invasión europea y la transformación de su mundo.

Después del primer impacto, posiblemente traumático, retomaron su antigua lógica de adopción creativa de lo foráneo, como *criollización* o como *mayanización*. Lo hicieron al negociar los términos del nuevo orden colonial en la primera mitad del siglo XVI, adoptando creativamente la escritura europea para preservar su pasado después de 1550, restaurando el carácter público de sus prácticas religiosas y espirituales en el siglo XVII, utilizando el sistema legal español para conservar o incluso aumentar sus tierras comunales, o pidiendo autonomía más amplia a partir del siglo XVIII. Y todo ello en medio de la peor crisis demográfica, cultural, política y económica que habían experimentado.

De esa larga experiencia acumulada no solo en ideas, sino en prácticas, es posible aprender, mucho.

Es impresionante notar cómo, a pesar de perder a nueve de cada diez habitantes en un período de un siglo (o a uno de cada dos en un solo año: 1520), los mayas del altiplano no vieron destruirse su antigua sociedad para siempre.

Ello, en sí mismo, es una victoria social, cultural, humana, de gran trascendencia para los mismos mayas y para todo lo que en su conjunto es Guatemala. Pero constituye un hecho

desconocido o menospreciado por las grandes narrativas que valoran el «mestizaje» (la aculturación) o la «resistencia» como si de polos puros de realidad social se tratara.

El racismo en Guatemala —ese sí endémico —también ha evitado que se valore de una forma más positiva y bajo una luz más benigna todas las prácticas sociales y culturales de los pueblos indígenas, especialmente de los mayas, y ha impedido aprender de ellos (pero no apropiarse de conocimientos específicos cuando se le ve algún tipo de ganancia, vale aclarar).

De la enorme historia de resiliencia, restauración, invención, creatividad y préstamos de los mayas antiguos se puede comprender mucho de su presente. Pero no solo para quedar restringida a los mismos mayas, sino para idear formas de constituir una mejor sociedad para todos, en la que los individuos y comunidades sean iguales en dignidad y oportunidades más allá de la letra muerta de la Constitución o de los grandes discursos políticos.

Precisamente los mayas no han experimentado cambios abruptos desde hace cientos de años, pero los cambios que han hecho al interior de sus sociedades han sido los necesarios para seguir siendo mayas en diferentes momentos. Son lo mismo y algo diferente, a la vez. Esto es evidencia de culturas vivas, no en «permanente resistencia» ni ancladas estoicamente en el tiempo, sino de unas que deciden —consciente o inconscientemente —aceptar o rechazar ideas, prácticas y materiales de fuera, adaptándose.

Esta habilidad les ha hecho reaccionar mejor ante las epidemias —después del primer trauma en 1520 —y tomar decisiones que benefician a la comunidad como un todo. Eso se puede ver en el presente con la pandemia del COVID19: las comunidades mayas se cierran (como en Tonicapán), controlan los mercados comunales haciéndolos diarios y

rotativos (como en Momostenango), limpian sus calles y decretan cuarentenas propias incluso limitando el ingreso de extraños o de quienes han estado fuera mucho tiempo, demostrando una eficiencia mucho mayor que el Estado de Guatemala y sus instituciones.

A diferencia de la organización sociopolítica del Estado de Guatemala, que parece velar por la estabilidad macroeconómica en un momento en que se sabe que la economía mundial entrará en una profunda recesión y posterior transformación, los pueblos mayas organizan sus estrategias en torno a la comunidad. Su experiencia acumulada desde al menos el siglo XVI, a través de las casi 60 epidemias en los tres siglos coloniales, les hace comprender que primero es la comunidad —la sociedad, en otras palabras— como un todo antes que individuos, estratos o temáticas particulares.

Ante un desastre que amenaza la vida humana misma, es ésta la que debe ser preservada. Y sí, eso significa contracción económica, inestabilidad política y aislamiento relativo (físico en el caso actual), pero en el largo plazo se sabe que todo ello se restaurará.

Como el escribano de la *Crónica Xajil* que no dijo que se trataba de una «noche perpetua» sino una «larga», de la misma manera se debe aprender de los mayas y su conocimiento sobre los ciclos largos: la economía, los gobiernos, incluso una buena cantidad de las personas, pueden desaparecer. Pero si se sacrifica la comunidad y la cultura se ha perdido todo.

Puede que no sean sistemas perfectos. Hay que recordar que, además, están dentro de un sistema sociopolítico que se niega a reconocerlos plenamente. Pero han demostrado una fuerza y una vigencia temporal y cultural que supera por varios siglos al Estado de

Guatemala. Y lo seguirán haciendo durante el COVID19. Y, seguramente, con la emergencia climática que se avecina.

De nosotros, como sociedades diversas que habitan Guatemala hoy, depende qué vamos a hacer. Pero buena parte de las respuestas ya las han desarrollado, probado y verificado los pueblos mayas, más allá de las prácticas médicas y tecnológicas de cada momento. Aprendamos de ellos, tenemos mucho qué conocer todavía.

Por ejemplo, para el noreste —Izabal y Belice— cifran el porcentaje en más del 90% en los primeros sesenta años mientras la costa suroccidental se reducía en un porcentaje un poco menor en la mitad del tiempo (hacia 1550). Totonicapán mermó en medio siglo en un 75%, una tasa similar para el área Poqomam en el mismo lapso. Una de las regiones más golpeadas fue la de Atitlán, que vio disminuir su población hasta en un 90% en medio siglo o menos, siendo una región muy rica y clave de la recién instaurada Audiencia. Además de que, como ya se comentó arriba, la boca costa Kaqchikel, Tz'utujil, K'iche' y Mam fue particularmente golpeada por otras enfermedades como la oncocercosis o endémicas como la malaria en fechas muy tempranas. Para Yucatán Farris menciona que se pasó de una población aproximada de 3 millones a cerca de 200 mil para 1620, una reducción de casi 90% pero que, al igual que el altiplano, variaba de región en región. Otros mencionan matices interesantes. Para el área de Quetzaltenango, Totonicapán y su boca costa inmediata, Zamora Acosta establece una tasa general de descenso entre el 60 al 75%, que en su proyección máxima coincide con la mencionada por Lovell y Lutz. A pesar de ser una región central económicamente hablando desde entonces, el control comunitario ejercido temprana y estratégicamente por los K'iche' de la región posiblemente limitó el ingreso de las epidemias, aunque por supuesto no las

evitó y nada más los colocó como una región *menos* afectada, no fuera de la misma trayectoria histórica. La instauración temprana de varias *repúblicas de indios* en la región proveyó de la autonomía necesaria para enfrentar mejor la hecatombe. Aun así, la crisis demográfica puso en jaque todo el sistema colonial, de allí que justo en los años del nadir de la población maya —entre 1624 y 1628— se diera el pico de la importación de esclavos africanos, mejor adaptados a las enfermedades europeas y utilizados como sustitutos de la población en descenso. A partir de esos años comienza el período de estabilización de la población, para su posterior aumento a finales de siglo.

Los Aztecas

Seguramente muchas veces te has preguntado porque el imperio Azteca que sólo duró 200 años, aún seguimos hablando de su esplendor, arquitectura, lengua, códices, etc. Bueno debes de saber que aún después de 500 años destruida la gran Tenochtitlan, su cultura y su historia se agrandan con el tiempo.

Los máximos gobernantes, mejor conocidos como *HUEY TLATOANI*, se encargaban de asuntos políticos, sociales, militares, y religiosos. Algunos fueron: Tenoch, Chimalpopoca, Moctezuma Ilhuicamina, Tizoc, Cuauhtémoc, entre otros. Según la leyenda, venían de Aztlán y de ahí el nombre de aztecas. También se les conoce como *mexicas*.

Construirían Tenochtitlan alrededor del año 1325. Su cultura y religión se mezcló con la de los Toltecas que habían estado en Teotihuacán y Tula, y por esto, su religión era dual,

ya que en el Templo Mayor adoraban a Huitzilopochtli, Dios de la Guerra y a Tláloc Dios de la lluvia, Dios mesoamericano de la lluvia.

Cuando llegaron los españoles, se sorprendieron tanto al ver que **Tenochtitlan**, era tan grande como Sevilla o Córdoba. Contaba con calles, avenidas y canales que facilitaban el traslado por tierra y por agua. También contaba con servicios públicos como las presas para contar con agua dulce (ya que el lago de Texcoco era salado), había eficientes sistemas para deshacerse de la basura, y la vida comunitaria era ordenada con base en los *Calpullis* que eran familias y barrios. Los conocimientos y creencias astronómicas se fusionaron con la religión, el trabajo agrícola, y las actividades diarias regidas por los astros.

La producción agrícola se basaba sobre chinampas, donde se cultivaba maíz, frijol, calabaza, entre otros, y la tierra firme se utilizaba para otros cultivos y caza. La limpieza y el aseo eran de los rasgos más característicos de los Aztecas, ya que muy temprano en cuanto sonaban los tambores las calles y lugares públicos eran barridos los excrementos recogidos y aprovechados como abono, y bañarse diario era tan importante como lo antes mencionado. Todo lo anterior dejó asombrado a Hernán Cortes que escribió todo esto en las *Cartas de Relación* enviadas al Rey.

La educación era una prioridad para los aztecas. Existía *Telpochcalli*, donde iban quienes se formaban para la guerra, el *Calmecac*, para la clase alta, donde se formaba la dirigencia militar, religiosa, y administración gubernamental, y por último el *Cuicacalli*,

donde se aprendía canto y música. La lengua náhuatl sigue viva pero no sólo por quienes la hablan sino también porque se incrusto al español.

38 versículos de la Biblia sobre

La Resiliencia

Versículos Más Relevantes

1 tesalonicenses 1:3

Versículos Conceptos

teniendo presente sin cesar delante de nuestro Dios y Padre vuestra obra de fe, vuestro trabajo de amor y la firmeza de vuestra esperanza en nuestro Señor Jesucristo;

Romanos 5:4

Versículos Conceptos

y la paciencia, carácter probado; y el carácter probado, esperanza;

Santiago 1:3

Versículos Conceptos

sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia,

Romanos 5:3

Versículos Conceptos

Y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia;

Romanos 15:4

Versículos Conceptos

Porque todo lo que fue escrito en tiempos pasados, para nuestra enseñanza se escribió, a fin de que por medio de la paciencia y del consuelo de las Escrituras tengamos esperanza.

Apocalipsis 14:12

Versículos Conceptos

Aquí está la perseverancia de los santos que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús.

Romanos 15:5

Versículos Conceptos

Y que el Dios de la paciencia y del consuelo os conceda tener el mismo sentir los unos para con los otros conforme a Cristo Jesús,

2 tesalonicenses 3:5

Versículos Conceptos

Que el Señor dirija vuestros corazones hacia el amor de Dios y hacia la perseverancia de Cristo.

Hebreos 10:36

Versículos Conceptos

Porque tenéis necesidad de paciencia, para que cuando hayáis hecho la voluntad de Dios, obtengáis la promesa.

Romanos 8:25

Versículos Conceptos

Pero si esperamos lo que no vemos, con paciencia lo aguardamos.

Santiago 1:4

Versículos Conceptos

y que la paciencia tenga {su} perfecto resultado, para que seáis perfectos y completos, sin que {os} falte nada.

Colosenses 1:11

Versículos Conceptos

fortalecidos con todo poder según la potencia de su gloria, para obtener toda perseverancia y paciencia, con gozo

Lucas 21:19

Versículos Conceptos

Con vuestra perseverancia ganaréis vuestras almas.

2 Timoteo 3:10

Versículos Conceptos

Pero tú has seguido mi enseñanza, conducta, propósito, fe, paciencia, amor, perseverancia,

Apocalipsis 2:19

Versículos Conceptos

Yo conozco tus obras, tu amor, tu fe, tu servicio y tu perseverancia, y que tus obras recientes son mayores que las primeras.

Hebreos 6:12

Versículos Conceptos

a fin de que no seáis perezosos, sino imitadores de los que mediante la fe y la paciencia heredan las promesas.

1 corintios 13:7

Versículos Conceptos

todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

Apocalipsis 3:10

Versículos Conceptos

¿Porque has guardado la palabra de mi perseverancia, yo también te guardaré de la hora de la prueba, esa {hora} que está por venir sobre todo el mundo para poner a prueba a los que habitan sobre la tierra.

Hebreos 12:1

Versículos Conceptos

Por tanto, puesto que tenemos en derredor nuestro tan gran nube de testigos, despojémonos también de todo peso y del pecado que tan fácilmente nos envuelve, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante,

2 Pedro 1:6

Versículos Conceptos

al conocimiento, dominio propio, al dominio propio, perseverancia, y a la perseverancia, piedad,

Santiago 5:11

Versículos Conceptos

Mirad {que} tenemos por bienaventurados a los que sufrieron. Habéis oído de la paciencia de Job, y habéis visto el resultado del proceder del Señor, que el Señor es muy compasivo, y misericordioso.

Romanos 2:7

Versículos Conceptos

a los que por la perseverancia en hacer el bien buscan gloria, honor e inmortalidad: vida eterna;

1 Timoteo 6:11

Versículos Conceptos

Pero tú, oh hombre de Dios, huye de estas cosas, y sigue la justicia, la piedad, la fe, el amor, la perseverancia y la amabilidad.

Apocalipsis 1:9

Versículos Conceptos

Yo, Juan, vuestro hermano y compañero en la tribulación, en el reino y en la perseverancia en Jesús, me encontraba en la isla llamada Patmos, a causa de la palabra de Dios y del testimonio de Jesús.

2 Pedro 1:5

Versículos Conceptos

Por esta razón también, obrando con toda diligencia, añadid a vuestra fe, virtud, y a la virtud, conocimiento;

Efesios 6:18

Versículos Conceptos

Con toda oración y súplica orad en todo tiempo en el Espíritu, y así, velad con toda perseverancia y súplica por todos los santos;

Mateo 24:13

Versículos Conceptos

Pero el que perseverare hasta el fin, ése será salvo.

2 Pedro 1:7

Versículos Conceptos

a la piedad, fraternidad y a la fraternidad, amor.

1 corintios 9:24

Versículos Conceptos

¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos en verdad corren, pero {sólo uno obtiene el premio? Corred de tal modo que ganéis.

Apocalipsis 13:10

Versículos Conceptos

Si alguno es destinado a la cautividad, a la cautividad va; si alguno ha de morir a espada, a espada ha de morir. Aquí está la perseverancia y la fe de los santos.

Santiago 1:12

Versículos Conceptos

Bienaventurado el hombre que persevera bajo la prueba, porque una vez que ha sido aprobado, recibirá la corona de la vida que {el Señor} ha prometido a los que le aman.

Apocalipsis 2:2

Versículos Conceptos

Yo conozco tus obras, tu fatiga y tu perseverancia, y que no puedes soportar a los malos, y has sometido a prueba a los que se dicen ser apóstoles y no lo son, y los has hallado mentirosos.

2 corintios 6:4

Versículos Conceptos

sino que en todo nos recomendamos a nosotros mismos como ministros de Dios, en mucha perseverancia, en aflicciones, en privaciones, en angustias,

Lucas 8:15

Versículos Conceptos

Pero la {semilla} en la tierra buena, éstos son los que han oído la palabra con corazón recto y bueno, y la retienen, y dan fruto con {su} perseverancia.

Santiago 1:2

Versículos Conceptos

Tened por sumo gozo, hermanos míos, el que {os} halléis en diversas pruebas,

Lamentaciones 3:18

Versículos Conceptos

Digo, pues: Ha perecido mi vigor, y mi esperanza {que venía} del SEÑOR.

2 Timoteo 4:7

Versículos Conceptos

He peleado una buena batalla, he terminado la carrera, he guardado la fe.

Topic son La resiliencia

la resiliencia

Isaías 48:11

Versículos Conceptos

Por amor mío, por amor mío, lo haré, porque ¿cómo podría ser profanado {mi nombre?}

Mi gloria, pues, no la daré a otro.

Conceptualización y Variables

Source: <https://bible.knowing-jesus.com/Espa%C3%B1al/topics/La-Resiliencia>

CUALIDAD: Rasgo, componente permanente, diferenciado, peculiar y distintivo de la naturaleza o la esencia de una persona o cosa que contribuye, junto con otros, a que alguien o algo sea lo que es y como es. Característica que se considera buena o positiva.

Capacidad: Propiedad de poder contener cierta cantidad de alguna cosa hasta un límite determinado.

Circunstancia o conjunto de condiciones, cualidades o aptitudes, especialmente intelectuales, que permiten el desarrollo de algo, el cumplimiento de una función, el desempeño de un cargo, etc.

OBJETIVIDAD: Se **entiende** habitualmente **por objetividad** de un objeto aquello en lo **que** consiste su realidad. Uno de los criterios más comunes de la **objetividad** es la independencia respecto de un sujeto cognitivo cualquiera.

ADVERSIDAD: La **adversidad** es una situación adversa, contraria, de mala suerte, difícil de sobrellevar, es la suerte adversa, el infortunio, un suceso o una situación que se caracteriza y está dominada por la desgracia en la que se encuentra una persona.

CRISIS: Crisis (invariable **en plural**: 'las **crisis**'; del latín **crisis**, a su vez del griego κρίσις) es una coyuntura de cambios **en** cualquier aspecto de una realidad organizada pero inestable, sujeta a evolución; especialmente, la **crisis** de una estructura.

TRAUMA: Choque o impresión emocional muy intensos causados por algún hecho o acontecimiento negativo que produce en el subconsciente de una persona una huella duradera que no puede o tarda en superar.

ESTRÉS: Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.

RIESGO: Posibilidad de que se produzca un contratiempo o una desgracia, de que alguien o algo sufra perjuicio o daño.

ENFRENTAR: Poner una cosa o a una persona frente a otra, Afrontar, poner frente a frente. Arrostrar, hacer frente, oponerse.

RECUPERAR: Recuperación (del latín recuperatio) es la acción y efecto de **recuperar** o recuperarse (volver en sí o a un estado de normalidad, volver a tomar lo que antes se tenía, compensar). Volver a tener lo que antes se poseía.

SUPERAR: 1. ser superior a algo o alguien en cierto aspecto, en relación con otra cosa o persona con que se compare La calidad de nuestro servicio supera al de la

competencia. 2. sobrepasar una cantidad o valor tomado como referencia La producción superó el volumen obtenido el año anterior.

Tener [una persona o una cosa] cierta cualidad en mayor grado que otra persona o cosa con la que se mide o compara, o realizar cierta actividad mejor que esta.

SIGNIFICATIVO: **significativo**, -va. Que da a entender con propiedad una cosa. Que tiene importancia por representar o significar algún valor.

PRESIÓN: Fuerza moral o influencia ejercida sobre una persona para condicionar su comportamiento. Resistir a las **presiones** sociales. Magnitud física que expresa la fuerza ejercida por un cuerpo sobre la unidad de superficie y cuya unidad en el sistema internacional es el pascal

ADAPTACIÓN POSITIVA Y/O EXITOSA: La **adaptación positiva** se refiere al éxito en la consecución del comportamiento resiliente y contaría con la intervención de una serie de variables que coadyuvaron en su obtención.

ATRIBUTOS: La palabra **atributo** se encuentra definida por el diccionario de la real academia española como: “las propiedades, características o cualidades de un ser”. Por ejemplo: “el **atributo** de María es su sencillez”

PERSONAS: La palabra **persona** designa a un individuo de la especie humana, hombre o mujer, que, considerado desde una noción jurídica y moral, es también un sujeto consciente y racional, con capacidad de discernimiento y de respuesta sobre sus propios actos.

RESISTENCIA: La **resistencia** es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una **resistencia** externa durante un tiempo determinado.

PROBLEMA: Un **problema** es un asunto o cuestión **que** se debe solucionar o aclarar, una contradicción o un conflicto entre lo **que** es y lo **que** debe ser, una dificultad o un inconveniente para la consecución de un fin o un disgusto, una molestia o una preocupación.

AFRONTAR: 1 enfrentar, arrostrar, hacer frente, desafiar, dar la cara, dar el pecho. eludir, escapar. Con este sentido, enfrentar **es** verbo pronominal, por ejemplo: **se** enfrentó con gran valor a todas las adversidades.

PROCESO: Un **proceso** es un conjunto de actividades planificadas que implican la participación de un número de personas y de recursos materiales coordinados para conseguir un objetivo previamente identificado.

FACTORES DE RIESGO: Un **Factor de Riesgo** es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas **que se** sabe asociada **con** la probabilidad de estar especialmente expuesta a desarrollar o padecer un proceso mórbido, sus características **se** asocian a un cierto tipo de daño a la salud.

FACTORES DE PROTECCIÓN: Algo que puede disminuir la probabilidad de contraer cierta enfermedad. Algunos ejemplos de **factores** protectores del cáncer son realizar actividad física en forma regular, mantener un peso saludable y seguir un régimen de alimentación saludable.

HABILIDAD: Capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad.

Habilidad es la destreza que una persona tiene para ejercer determinada actividad. **Habilidad** deriva del latín *habilitatis* que indica la cualidad de hábil. ... Podemos

encontrar entre los sinónimos de **habilidad** las siguientes palabras: capacidad, destreza, talento, aptitud, competencia, inteligencia.

DISCORDANCIA: Falta de correspondencia o conformidad de una cosa con otra.

CONDUCTA:

La **conducta** indica el actuar de un sujeto u animal frente a determinados estímulos externos o internos. En psicología, la **conducta** humana refleja todo lo que hacemos, decimos y pensamos e indica esencialmente una acción.

PERSONALIDAD: La **personalidad**, puede definirse como el conjunto de características o rasgos psicológicos internos que describen la forma de ser de la persona y determinan la manera que tiene de comportarse en diferentes situaciones

MODIFICAR EFECTOS: Del latín modificatio, modificación es la acción y **efecto** de **modificar**. Este verbo, cuyo origen etimológico nos remite al latín modificāre, menciona **cambiar** o transformar algo, dar un nuevo modo de existencia a una sustancia material o a limitar algo a cierto estado de manera en que se distinga de otras cosas.

CONDICIÓN: Del latín conditiō, la **condición** es la propiedad o naturaleza de las cosas. En el pasado, este término también se usaba para designar el estado que se reconocía en las personas, la calidad del nacimiento, que podía ser de siervo, de libre o de noble, entre otras posibilidades.

COMUNIDADES/GRUPOS: Una **comunidad** (del latín communitas, -ātis) es un **grupo** de seres humanos que tienen ciertos elementos en común, tales como el idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio, por ejemplo), estatus social o roles.

ADVERSIDAD: La **adversidad** es una situación adversa, contraria, de mala suerte, difícil de sobrellevar, es la suerte adversa, el infortunio, un suceso o una situación que se caracteriza y está dominada por la desgracia en la que se encuentra una persona.

MANTENIMIENTO DE SALUD: Podemos definir como **concepto de mantenimiento de la salud:** a los aspectos prospectivos de promoción de la **salud** y prevención de la enfermedad con base en edad, sexo, factores de riesgo, nivel de **salud**, que se aplican a intervalos determinados por la evidencia epidemiológica a través del ciclo vital individual y grupal.

RECURSOS: **Recursos** son los distintos medios o ayuda que se utiliza para conseguir un fin o satisfacer una necesidad. También, se puede entender como un conjunto de elementos disponibles para resolver una necesidad o llevar a cabo una empresa como: naturales, humanos, forestales, entre otros.

EXPERIENCIAS: Conocimiento de algo, o habilidad para ello, que se adquiere al haberlo realizado, vivido, sentido o sufrido una o más veces.

Hecho de haber sentido, conocido o presenciado algo. 2. f. Práctica prolongada que proporciona conocimiento o habilidad para hacer algo.

DESAFÍOS: **Desafío es** la acción y efecto de desafiar, un verbo que hace referencia a competir, retar o provocar a alguien. Un **desafío** puede ser, por lo tanto, una competencia donde una rivalidad queda en manifiesto.

FENÓMENO: Manifestación de una actividad que se produce en la naturaleza y se percibe a través de los sentidos.

Un **fenómeno** en ciencias naturales es cualquier manifestación física que puede constatarse por observación directa o medición indirecta. ... Fenómenos hidrológicos

(Hidrología). Por ejemplo, la ocurrencia de inundaciones, la evaporación, la precipitación pluviométrica, etc. Fenómenos meteorológicos (Meteorología).

SOBREPONERSE: Añadir o poner algo encima de otra cosa. 2. prnl. Dominar los impulsos del ánimo, hacerse superior a las adversidades o a los obstáculos que ofrece un negocio

ADAPTACIÓN: El concepto de **adaptaciones** es utilizado con frecuencia para referirse a las relaciones entre las características de los seres vivos y las del medio que habitan. Estas **adaptaciones** pueden ser fisiológicas o evolutivas. Estas **adaptaciones** pueden ser fisiológicas o evolutivas.

CAMBIOS: La palabra **cambio** denota la acción o transición de un estado inicial a otro diferente, según se refiera a un individuo, objeto o situación. También puede referirse a la acción de sustituir o reemplazar algo.

PERSISTIR: Durar por largo tiempo o seguir durando, Mantenerse firme o constante en algo.

PROPIEDAD: Hecho o circunstancia de poseer alguien cierta cosa y poder disponer de ella dentro de los límites legales.

TRAUMA: Choque o impresión emocional muy intensos causados por algún hecho o acontecimiento negativo que produce en el subconsciente de una persona una huella duradera que no puede o tarda en superar.

REALIDAD: La **realidad** es aquello que acontece de manera verdadera o cierta, en oposición a lo que pertenece al terreno de la fantasía, la imaginación o la ilusión.

AMENAZA: Una **amenaza** es un fenómeno o proceso natural o causado por el ser humano que puede poner en peligro a un grupo de personas, sus cosas y su ambiente, cuando no son precavidos. Existen diferentes tipos de **amenazas**. ... Las guerras y el terrorismo también son **amenazas** creadas por el ser humano.

2.1 Autores y Teóricos Michel Manciaux, Jacques Lecomte, Stefan Vanistendael (La Resiliencia: resistir y rehacerse).

2.1.1 La resiliencia. ¿mito o realidad?

Mito también si solo vemos en este término el nuevo nombre de pila de conceptos ya conocido: resistencia, adaptabilidad, invulnerabilidad, capacidad de enfrentarse.

Sin embargo, a pesar de traumas graves, incluso muy graves, o de desgracias más comunes, la resiliencia parece una realidad confirmada por muchísimas trayectorias existenciales e historias de vida exitosas.

De hecho, por nuestros encuentros, contactos profesionales y lecturas, todos conocemos niños, adolescentes, adultos, familias y comunidades que “encajan” *shocks*, pruebas y rupturas, y las superan y siguen adelante volviéndose y viviendo -a menudo a un nivel superior- como si el trauma sufrido y asumido hubiera desarrollado en ellos, a veces revelado incluso, recursos latentes y aun insospechados. Por otro lado, así es como muchos resilientes analizan lo que pasó.

Entonces ¿Qué es? ¿Mito o realidad? ¿Acaso no son los mitos, etimológicamente, relatos fabulosos, muy simbólicos, que hablan de la dicción humana frente a fuerzas externas y acontecimientos?

Construcciones del espíritu ilustradas por la mitología, la Biblia, la fábula, la historia o la novela a partir de la observación de la realidad de la vida.

Pero ¿Cuáles son las características de esta cualidad fuera de lo común, de esta resiliencia que permite a quienes la manifiestan resistir, sobrevivir, edificarse? ¿Qué factores intervienen o, más exactamente, que sutil equilibrio hay entre factores de riesgo y de protección? ¿Se puede usar la experiencia del sujeto resiliente para ayudar mejor al niño, a la persona que se confía a nosotros o que nos es confiada y de la que somos responsables? Y si es así ¿cómo hacerlo?

Profundizar a la vez el concepto y su aplicación a la vida del individuo y de la comunidad, su originalidad y los procesos de su puesta en práctica, y también sus exigencias, sus límites, y sus posibles efectos perversos cuando la ética no va de la mano del pensamiento y de la acción.

2.1.2 La Resiliencia, ayer y hoy

Es interesante investigar dónde, cuándo, cómo y de qué forma se plasmó el concepto de resiliencia, mediante una revisión analítica y crítica de las publicaciones científicas, pues, aunque al menos en este sentido el término sea nuevo, la resiliencia no es cosa de hoy.

- La resiliencia es el estado de la cuestión.

Aunque la resiliencia se remonte sin duda al inicio de la humanidad

-expulsados del paraíso terrenal, Adán y Eva tuvieron que demostrarla para sobrevivir, crecer y someterse a la creación -, su aparición en las ciencias humanas es reciente, con una sincronía.

Primicias

Que algunos individuos resisten mejor que otros los avatares de la vida, la adversidad, y la enfermedad es un hecho admitido desde hace siglos, pero que en gran parte no se ha explicado.

Durante mucho tiempo se atribuyó esta característica poco común a una “constitución” especial.

Ha sido recientemente cuando se ha tenido en cuenta la interacción entre el individuo y sus allegados, sus condiciones de vida y, por último, a su ambiente vital, lo que ha suscitado estudios sistémicos fecundos.

El concepto de vulnerabilidad, con sus conceptos biológicos y psicológicos y su enfoque epidemiológico, ha abierto el camino a la resiliencia.

Se han estudiado y puesto de relieve la resistencia (mayor o menor) al trauma y a los sucesos desestabilizadores, la capacidad de enfrentarse y la adaptabilidad.

Lo que ha permitido avances decisivos es sin duda identificar las competencias e insistir en ellas.

La competencia es una aptitud reconocida. Casi automáticamente, quien habla de competencias en el campo del desarrollo designa al niño. Pero detenerse un poco en la madre enseña muchas cosas. Esas madres, sin duda resilientes también, son asimismo tutoras de resiliencia para sus hijos.

Señalemos sólo que, como son capacidades potenciales, sólo se desarrollan si son sólo conocidas, sino también estimuladas por la interacción constante con la madre, los parientes y el entorno, y el clima de afectividad.

Desarrollar a cualquier edad la autoestima, la conciencia de las posibilidades propias, el sentido de la responsabilidad, la reparación de los daños y sufrimientos causados o sufridos no puede por menos de preparar un terreno favorable al surgimiento de la resiliencia.

El primero que usó en sentido figurado el término resiliencia, procedente de la física de los materiales, fue Bowlby. Insistiendo en el papel del apego en la génesis de la resiliencia la definió así:” resorte

moral, cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir”

- ¿Una literatura de resiliencia? Intento de definición.

Una definición pragmática de la misma que hunda sus raíces en las realidades educativas, terapéuticas, y sociales: “la resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a

pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de la vida difíciles y de traumas a veces graves”

La resiliencia es fruto de la interacción de factores de riesgo y de factores de protección.

Entre las situaciones de riesgo hay unas extremas, a menudo colectivas, y otras aparentemente menos graves, pero más duraderas y, por tanto, potencialmente desestabilizadoras: maltrato, indigencia, aislamiento social, enfermedades crónicas, patologías mentales o alcoholismo parental, toxicomanía... En cuanto a los factores de protección, los que más se citan respecto al sujeto resiliente son la autoestima, la sociabilidad, el don de inspirar simpatía, sentido del humor, un proyecto de vida... en cuanto al entorno uno o varios que despierten la conciencia del niño, en quienes éste confíe y que le muestran su confianza en él-verdaderos “tutores de resiliencia “-; y, más en general el apoyo social.

“La resiliencia

- La Resiliencia en la literatura científica.

Aunque el estudio científico de la resiliencia sea reciente, ello no quita que esta cualidad parece existir desde hace mucho, y que sea “sin duda tan vieja como la humanidad”. El historiador Gianfrancesco ha intentado describir la resiliencia en la historia de la infancia; dice que “aunque el concepto de resiliencia sea reciente, su realidad es antigua. En este sentido, es significativo que las producciones del imaginario desde relatos míticos hasta las obras de ficción del XIX, normalmente han descrito al niño como resiliente”

Resiliar (résilier) es recuperarse, ir hacia adelante tras una enfermedad, un trauma o un estrés. Es vencer las pruebas y la crisis de la vida, es decir,

resistirse primero y superarlas después, para seguir viviendo lo mejor posible, Es rescindir (résilier) un contrato con la adversidad.

2.1.3 Resiliencia: Contextos y ciclo de vida

Esta sección la contextualiza, por tanto, en diferentes edades de la vida y grupos sociales (familias, comunidades, minorías étnicas...) sin duda sí, siempre que tengamos en cuenta el contexto, Las condiciones de vida y el ciclo de las personas y los grupos que muestren resiliencia.

- Temperamento, riesgos y resiliencia en el niño.

La cuestión del temperamento se aborda hoy sin vacilaciones. El temperamento es “el conjunto de elementos biológicos que, junto los factores psicológicos, forman la personalidad” esta se define como “el conjunto estructurado de disposiciones innatas-herencia, constitución- y adquiridas- ambiente, educación y reacción a estas influencias- que determina la adaptación original del individuo a su entorno”. Y el carácter es “la forma de ser, sentir, y reaccionar” dentro de la personalidad.

El temperamento se investiga también en el adulto. Se puede mencionar los trabajos de Carey y de Cloninger. Éste ha desarrollado un “modelo psicológico del temperamento y del carácter”, a partir de los efectos cerebrales de tres neurotransmisores importantes: la dopamina, la serotonina, y la noradrenalina. A cada neurotransmisor corresponde una dimensión principal del temperamento: búsqueda de la novedad, evitación del dolor, o dependencia de la recompensa. La

personalidad se construirá sobre esta base biológica, en la que actuarían las influencias sociales y el aprendizaje.

Temperamento y resiliencia: El niño resiliente suele tener un temperamento fácil, activo y mimoso, mientras que un temperamento difícil se asocia a problemas de adecuación emocional. Más en concreto, un temperamento difícil es un factor de riesgo, y un temperamento fácil, un factor de protección y sus efectos se producen en interacción con los niveles de estrés y el apoyo ofrecido al niño.

- El adolescente y el médico: para una clínica de la resiliencia.

El adolescente opciones y el control de su tratamiento en un ambiente asegurador: Denis, de 16 años, vive desde hace varios años en hogares para adolescentes, cuando tenía 12 años sufrió una agresión sexual por parte de un chico 3 años mayor que él. Debido a este suceso intentó acercarse a la familia, pero la violencia de su padrastro motivó la inserción en otro hogar.

Esta contribución hace balance del uso del concepto de resiliencia en la práctica clínica con adolescentes con problemas somáticos y psicosociales. Trabajar con los recursos del adolescente y de su entorno es especialmente fecundo en una época de la vida marcada por los procesos de automatización. Este enfoque permite evitar la división entre lo somático y lo psicológico, o entre tratamiento y prevención, que es especialmente inconveniente en la adolescencia. Pero trabajar así con adolescentes y a su servicio exige mucho: hace falta tiempo, mucha empatía.... Y modestia.

- La resiliencia de las adolescentes en Palestina.

De las muchas definiciones de resiliencia nos quedamos con dos. Para Vanistendael, la resiliencia es quien es feliz y productivo. Por su parte Rutter define

como resiliente al niño que no haya desarrollado problemas emocionales o de conducta, a pesar de haber estado expuesto a circunstancias difíciles.

Algunas observaciones teóricas

Ser feliz ¿Quién es feliz y quien no? ¿Cómo se puede medir el nivel de felicidad y qué factores intervienen? Como todos los que se interesan por el concepto de resiliencia, lo primero que han hecho los autores que han trabajado en el tema es constatar que es más frecuente que patología sea eje de publicaciones que el bienestar psicológico o la felicidad.

Ser productivo

Tener salud mental

Aunque la resiliencia deba su savia de las características innatas del individuo, también debe mucho a la historia relacional con la familia y otros adultos importantes en el desarrollo del niño y del adolescente, y a todo el ecosistema en que viven el individuo y su familia. Los factores de protección no se definen de una vez por todas: no sólo dependen del desarrollo en el ciclo de vida, sino también de los valores y de las normas de la sociedad en que está el individuo. En particular, cuando se trabaja con sociedades no occidentales -que a menudo están en transición rápida- o con situaciones interculturales, es especialmente importante darse tiempo para entender qué funciona como mecanismo de protección o como factor de riesgo, dejando a un lado las ideas preconcebidas.

- Resiliencia y edad avanzada.

En su mayoría, los estudios y publicaciones sobre la resiliencia tratan de niños y adolescentes, más rara vez, sobre adultos, y, excepcionalmente, de personas

mayores; sin embargo, en el campo de la resiliencia, la edad avanzada plantea dos cuestiones, relacionadas además entre sí.

Los traumas graves no perdonan a la tercera edad. Sea una enfermedad, deficiencias ligadas al envejecimiento o bien problemas sociales como una jubilación mal llevada, las sensaciones de deterioro físico o mental y una pérdida de utilidad social pueden perturbar gravemente a muchas personas que se hacen mayores. La depresión es entonces frecuente.

A ello se añade, normalmente bastante tarde y en un período de mayor vulnerabilidad, la pérdida de seres queridos, amigos, el cónyuge. Duelos, reducción de la red social, disminución progresiva o brutal de la autonomía y soledad a veces, todos estos fenómenos en ocasiones acumulados son otras tantas rupturas del ciclo de vida personal, familiar y social.

“Un modelo de resiliencia: los centenarios “Michel indica otro factor de protección: la fe religiosa. “La fe en Dios, sin actitudes neuróticas e infantilización, puede suponer en los sujetos ancianos una solución para continuar ese trabajo de resistencia que es la resiliencia, y permitirles mantener relaciones humanas “.

De hecho, el sentimiento de que la vida sigue después de la muerte sea en ese contexto de fe en el más allá, sea en la creencia para otros de quienes dejan atrás -hijos, nietos- perpetúa el linaje, es un recurso poderoso para las personas que se acercan al final de vida.

2.1.4 La Resiliencia en acción: Ejemplos Clínicos

Consideraciones teóricas, sacan a la luz los sucesos, elementos y factores que construyen la resiliencia, y muestran que ésta puede aparecer en niños, personas y grupos a los que no se habría creído capaces de ella.

- Maltrato y resiliencia

Kelvin, de tres años, es hospitalizado en el departamento de pediatría de un CHU (centro hospitalario -universitario) provincial por fractura de huesos del antebrazo derecho que los padres atribuyen a una caída por las escaleras.

Llama la atención el mal estado general del niño, su tristeza y cicatrices de quemaduras en las nalgas.

Diez años después, con motivo de una encuesta sistemática de control de niños hospitalizados en el pasado por malos tratos, una visita a domicilio de la psicóloga encuestadora y el interno del servicio permite constatar una situación normal.

Aunque aceptó la visita con reticencias, sin hacerse de rogar, la madre cuenta qué pasó tras la hospitalización.

Aunque al principio del ciclo elemental tuvo graves dificultades escolares, se benefició del apoyo escolar de un joven voluntario de una asociación, en quien puso su confianza: hizo rápidos progresos.

El papel esencial de una persona cariñosa

Ser lúcido sobre la experiencia dolorosa

Resiliencia y secuelas de malos tratos

¿Qué hay de la repetición transgeneracional?

A pesar de la opinión generalizada – que las creencias populares, los medios de difusión y, a veces, los profesionales alimentan mucho-, son raros los niños maltratados que se convierten en padres maltratadores.

Factores de resiliencia:

- acondicionamiento rápido respecto a un peligro;
- madurez precoz;
- disociación de las emociones
- capacidad de conseguir información
- capacidad de establecer lazos con otras personas para usarlos de cara a la supervivencia y conservación de esos lazos;
- anticipación positiva a lo que va a ocurrir;
- capacidad de asumir riesgos;
- convicción de ser amado;
- comprensión estructurada de las experiencias dolorosas sufridas;
- altruismo;
- buena dosis de optimismo y capacidad de esperar.

Además, de acceso a servicios de salud, la escolarización, las relaciones sociales, la confesión por el autor de los malos tratos de las malas acciones cometidas y las acciones legales emprendidas para proteger al niño tiene una influencia positiva.

- La resiliencia del niño rumano abandonado, institucionalizado e infectado por el virus del sida

Los niños rumanos que hemos podido seguir en una investigación prospectiva acumulan en alto grado todos esos riesgos: carencia de cuidados maternos sin sustitutos válidos para paliar (al pagadas y poco formadas, la mayoría de las cuidadoras rumanas limitan su papel a vagos cuidados de higiene corporal sin implicación afectiva ni interacciones ni estimulaciones).

- La resiliencia del niño de la calle: Una gran Ciudad: Cali; una pilluela: Mar

Marco social y Cultural:

Tras Sao Paulo, en Brasil, Cali, la segunda ciudad de Colombia, es la ciudad que ha tenido en América Latina una mayor explosión demográfica: de alrededor de un millón de habitantes a principio de los años cincuenta ha pasado a algo más de dos millones trescientos mil.

Este crecimiento demográfico no se debe solamente a un alto índice de natalidad (2,6 niños por mujer), sino sobre todo a los desplazamientos de la población ligados a una guerra civil que dura más de 50 años, a una serie de catástrofes naturales y a la búsqueda de mejores condiciones de vida.

En estas condiciones es todo el grupo familiar el que se traslada. En estas situaciones de supervivencia el adulto no tiene tiempo de ocuparse de los niños: tiene que vivir con medios muy precarios y buscar trabajo.

- La resiliencia en el niño de la guerra

Lara tenía 8 años y medio cuando la entrevistaron en Tiró por primera vez. Es la menor de una fratría de doce niños. Como muchos niños del sur (del Líbano), Lara ha vivido una tragedia: la matanza de Cana. Perdió a su padre y a una hermana a la que estaba muy pegada. Todos sus hermanos y hermanas fueron heridos en la matanza. Ella misma fue gravemente herida en el cerebro.

Es cierto que la crisis de la guerra supone un riesgo para el niño. Pero no el apoyo que ofrece su entorno y el apoyo social pueden ayudarle a superar las situaciones difíciles.

- Delincuencia, resistencia y resiliencia en la adolescencia

Enfrentado a dificultades de socialización y de construcción de la identidad inherente a su edad, el adolescente puede sufrir además los ataques de factores de riesgo que le precipitan en una actuación delictiva.

En esas condiciones un número nada despreciable de adolescentes empiezan una verdadera carrera delincuente. Sin embargo, algunos consiguen parar esa trayectoria para recuperar un lugar positivo en la sociedad. Hablaremos entonces de un proceso de *desistencia*. Creemos sumamente útil distinguir claramente este concepto del de *resiliencia*.

La historia de Cédric de 17 años cuando la policía lo detiene por primera vez por posesión de estupefacientes.

- Resiliencia y adolescencia. M. 20 años

La historia de M. es una de las muchas historias de adolescentes fue adoptados de pequeño por una pareja sin hijos. Varias cosas marcan su adolescencia:

trastornos de conducta, ruptura académica a los 14 años, delincuencia, toxicomanía y tráfico de drogas.

En esta historia como en muchas otras se puede se es probable que siga siendo frágil, pero a través de un camino tortuoso y doloroso ha logrado recobrar las ganas perdidas de moldear su vida, de construir una pareja, de fundar una familia. Tiene, en fin, un proyecto de vida.

- Ser madre en la adolescencia: ¿gran riesgo u ocasión de crecer?

Un embarazo anunciado a los catorce, quince, dieciséis y aun diecinueve años no pasa en general con alegría y felicidad.

La realidad se parece más a una gran catástrofe para el futuro de la joven afectada.

Desde la perspectiva del desarrollo psicológico, la maternidad puede conllevar aspectos positivos para el crecimiento personal. Sin embargo, por lo general, ser madre en la adolescencia debe considerarse un riesgo para el desarrollo biológico, psíquico y social de la joven.

Esto dependerá del contexto de vida

Recursos externos e internos

Discernimiento

Como han precisado antes varias contribuciones de este libro, la resiliencia nunca se adquiere de una vez para siempre. Es importante que la madre adolescente esté y siga integrada en una red de apoyos sociales, afectivos y materiales.

Dado que la resiliencia no es total y definitiva, la madre adolescente calificada de resiliencia respecto a un suceso traumático como el embarazo puede luego no tener medios para hacer frente a una situación menos grave.

En suma, la historia de Leah demuestra la multitud de factores implicados en la resiliencia, así como su aspecto evolutivo en el tiempo y en función del suceso a arrostrar.

2.1.5 La resiliencia en preguntas

Esta parte cuestiona y precisa el concepto. Se trata de entrecruzar enfoques distintos, pero complementarios: ecología social, ecología, neuropsicología, y psicoanálisis.

Memoria

Olvido

Perdón

Reparación

son interrogados desde el ángulo de su papel para establecer y perpetuar la resiliencia.

Ecología humana y social de la resiliencia

La conceptualización actual de la resiliencia se sitúa básicamente en una perspectiva individualista. Una comparación entre los estudios revela que la mayoría de las investigaciones y de los artículos conceptuales definen la resiliencia como expresión del temperamento, y en el término “niño resiliente” como un fenómeno interno o psíquico. Sin embargo, los estudios sobre la resiliencia reconocen cada vez más el papel del ambiente y de los sistemas con los que el niño interacciona en su desarrollo psicológico, Por

ejemplo, Garmezy informa de tres componentes: las características individuales y las familiares y el apoyo social.

Ecología social del niño en riesgo

La ecología social parte del postulado de que el desarrollo es fruto de una interacción entre diversos niveles de sistemas que dirigen al niño, que son el onto sistema (características internas del niño), el microsistema (familia), el exosistema (comunidad) y el macrosistema (cultura y sistema político).

Cuanto más cerca esté el sistema del niño, más decisiva será la influencia que tiene en él. Así pues, la familia tendría una influencia mucho mayor en el desarrollo del niño que el colegio o la cultura.

Papel del microsistema familiar

Los estudios sobre la resiliencia demuestran el papel central de la familia en la protección psicológica del niño ante la adversidad. Los factores que se identifican con más frecuencia en los estudios empíricos y clínicos son la presencia de al menos un progenitor que apoya y es afectuoso, y la cohesión entre los miembros de la familia.

Varios investigadores usan la expresión “familia resiliente”, pero que sepamos, Flach es el único que ha hecho sobre ella un modelo teórico.

Según Flach, los puntos de **bifurcación** (*división de una cosa en dos ramales, brazos o puntas*) permiten potencialmente el crecimiento y el enriquecimiento de las relaciones familiares, y también son capaces de causar su disolución.

La familia resiliente se define, pues, como aquella que logra entender que los sucesos de la vida son parte de un proceso continuo y constructivo de perturbaciones y de consolidaciones.

Según este modelo, muchas características atribuidas al niño resiliente se asocian también a la unidad familiar.

Entre estas características están especialmente la competencia, la flexibilidad, la capacidad para resolver problemas y las habilidades de comunicación.

Resiliencia y exosistema (colectividad)

Sobre todo, insisten en la importancia de la presencia en el entorno de adultos significativos que pueden influir en el desarrollo del niño cuando sus padres se hallan en estado de incapacidad o falta de disponibilidad. Caplan sostiene que el factor más importante en la gestión del estrés es la calidad del apoyo afectivo e instrumental que da al niño su red social cuando afronta una crisis.

La comunidad resiliente

Aunque Vanistendael no especifica sus características, en su análisis de la resiliencia familiar y comunitaria como fuente principal de las fuerzas del niño. Concluye que

“reforzar la resiliencia del niño no sólo implica una intervención centrada en sus necesidades como individuo-terapia, grupos de expresión, recuperación escolar etc. -, sino también reforzar la resiliencia de los padres y de su comunidad”.

Blackwell habla de la vulnerabilidad y los riesgos de las comunidades culturales cuyos miembros son supervivientes de la represión política y de la tortura.

Garbarino describe las características de una comunidad resiliente.

Cuando más afecte la adversidad a la intimidad de sus miembros y más los aisle, más difícil será al grupo desarrollar una resiliencia común.

Resiliencia y macrosistema (cultura y sociedad)

El nivel macro sistémico es el contexto cultural y político en que evoluciona el niño. Básicamente, Eldebour concibe el nivel ecosistémico como cultura. Primero describiremos el papel de la cultura en el desarrollo de la resiliencia, y luego, examinaremos la relación entre la resiliencia y el significado colectivo que se da a los sucesos adversos.

En su análisis del impacto de la cultura en la reacción ante el trauma bélico, Eldebour identifica varios factores determinantes: la presencia de una comunidad cultural de pertenencia, la ideología política, las creencias religiosas y las actitudes hacia la violencia.

Trauma, resiliencia, cultura y sentido

papel de la cultura en la resiliencia

Los valores y las actitudes de la cultura no sólo influyen en el grado de resiliencia: la cultura determina también el concepto de resiliencia en sí. Según Cohler y colaboradores, hay que entender la resiliencia no sólo como el fruto de una interacción entre el desarrollo psicológico y la adversidad, sino también como algo que implica asimismo la cultura del individuo.

Los mismos autores resumen los valores culturales en que se basa el concepto occidental resiliencia: autonomía y capacidad de afrontar solo la adversidad y de resolver las dificultades sin ayuda de nadie.

papel del significado en la resiliencia

La cultura es un elemento clave en la capacidad del niño para elaborar un sentido que le permita entender los sucesos adversos a los que debe enfrentarse. Nos referimos aquí al significado colectivo atribuido por una comunidad cultural a sucesos traumáticos.

Según Antonovsky, el individuo evalúa las situaciones e interacciona con su entorno en función de un *sentido de coherencia* o de un esquema perceptual-emotivo de presentación del mundo externo y del interno.

Tal sentido de coherencia sirve de punto de **anclaje en** la gestión del estrés de la vida. Además, es determinado por la estructura y el contenido de las relaciones con las otras generaciones de la familia. En este sentido, a través de la familia, procura un nexo con el pasado y con el futuro, con una cultura y una historia. De hecho, la construcción de una identidad y de un sentido de coherencia colectiva es parte integral del desarrollo del niño y del adolescente en culturas muy diversas.

Varios estudios indican que los significados colectivos influyen en la adecuación psicológica.

Por ejemplo, la existencia de un sistema de creencias en el niño de riesgo se identifica como una fuente de protección contra la psicopatología en la edad adulta. En esta misma línea, la filiación religiosa o la fe en un poder omnipotente son factores de protección en diversas poblaciones de riesgo.

Ecología de la pobreza

En sí, la pobreza no pone en peligro la salud mental de los niños, a pesar de la reiterada observación de que el niño pobre tiene peores indicios de salud mental que el rico (especialmente cuando llega a la adultez, donde las escisiones aumentan).

Débil presencia de las instituciones colectivas

Los centros de ocio, los campos de juego, las bibliotecas y las actividades organizadas son medios que estimulan el desarrollo intelectual. Estas infraestructuras permiten también a los padres descansar un poco, al ser exonerados de sus responsabilidades varias horas al día.

Presencia de una socialización colectiva

Se dice que en África hace falta todo un pueblo para educar a un niño, y parece que eso se aplica también en las grandes ciudades, cuando los adultos intervienen en la calle para impedir los pequeños actos de delincuencia o los extravíos de la conducta, para vigilar a los extraños en el barrio o para poner fin a las peleas callejeras.

Cuando no hay casi nadie en el ambiente que tenga un oficio normal o una profesión, cada vez es más fácil para los padres, y sobre todo para las madres que están solas, dar a sus hijos una educación moral.

El contagio de la desviación

Este proceso es de algún modo el contrario del anterior. Cuando se toleran, aceptan y aun legitiman los actos desviados, éstos amenazan con extenderse, contagiosamente ayudados por la presión de los iguales.

Cada cual a lo suyo

El trato de los hijos con otros niños del vecindario amenazaría contagiarlos. En otras palabras, “nosotros somos pobres por circunstancias de la vida; ellos, por culpa suya”. Algunas familias pueden llegar a encerrarse completamente en sí mismas. La falta de socialización del niño hará que sea un niño tímido en la fase de la autonomía, y hay gran peligro de que huya hacia delante y se adentre en la delincuencia, o de que, entre precozmente en la vida adulta, arriesgándose a ser progenitor en la adolescencia.

La riqueza de los demás

¿Cómo puede un progenitor hacer que se crea en la justicia, en la necesidad de ganar el pan con esfuerzo, en el planteamiento de la recompensa cuando la vida parece tan fácil en las grandes mansiones de ficción de las telenovelas? y ¿Qué decir de los reportajes

de las grandes cadenas, que no pierden ocasión para demostrar la bajeza de un barrio pobre en que acaba de ocurrir un sórdido crimen?

Conclusión

Conviene, pues, que nuestra cultura moderna se plantee la pregunta de cómo cambiar las actitudes y las conductas hacia los niños más desfavorecidos de nuestra sociedad, Y lo mismo puede decirse de los responsables políticos, los colegios, la sociedad civil y el vecindario. La química que se requiere debe usar a la vez todos los ingredientes: el hecho de que haya muchos buenos samaritanos en un barrio no cambiará mucho las cosas si no hay instituciones para niños, o si la venta de droga y la prostitución ocupan los lugares públicos. Asimismo, construir colegios y centros de ocio de calidad no dará por fuerza los frutos esperados si no cambian las actitudes hacia la protección del niño.

Neuro etología y resiliencia

Un determinismo muy relativo

La neuro etología estudia los fundamentos neuronales de la conducta.

Los genes codifican el desarrollo del sistema nervioso central que equipa a todos los miembros de una especie. Gracias a captadores sensoriales, este sistema busca en su medio físico y ecológico los objetos a que su equipo y su desarrollo le haya más sensible.

Las presiones del medio intervienen en la modelación de ese sistema nervioso, lo que

explica cómo puede influir un proceso neurológico en un estado motivacional. La filtración de esas informaciones, el modelo del sistema nervioso, los procesos de memoria y las reparaciones o compensaciones posibles tras una lesión explican el fundamento neurológico de la resiliencia, punto de partida de un proceso en que lo innato se difumina rápidamente para dar paso a otros determinantes, afectivos, psicológicos y socioculturales, que intervendrán muy pronto en el curso del desarrollo.

Este tipo de razonamientos lo ilustra el estudio de los determinantes genéticos. La resiliencia es difícil en la enfermedad de Lesch-Nyhan, donde un conjunto de genes codifica mal por la síntesis de una enzima que degrada el ácido úrico. (El **síndrome de Lesch-Nyhan** es un trastorno que se transmite de padres a hijos (hereditario). Afecta la forma como el cuerpo produce y descompone las purinas. Las purinas son una parte normal del tejido humano y ayudan a conformar la constitución genética del cuerpo.)

Su metabolito se acumula en el sistema nervioso, donde la estimulación excesiva de la amígdala riencefálica, receptor privilegiado, provoca ataques incontenibles.

Y el síndrome de Down, donde la sobreexpresión de los genes del cromosoma 21 triplicado provoca anomalías morfológicas y psicológicas, se constatan importantísimas variaciones de los rendimientos intelectuales según las estructuras afectivas del medio.

La epigénesis, concepto usado a menudo en neurobiología, permite describir cómo se desarrolla un ser vivo por diferenciación sucesiva de nuevas partes. Según esta forma de concebir el desarrollo, un niño, diferente en cada etapa de su evolución, trata de modo distinto las informaciones que extrae del medio. No puede pensarse, por tanto, en causalidades lineales excluyentes. En cualquier caso, su poder determinante es breve,

puesto que cuando el niño cambia, prácticamente también cambia el mundo. Esto significa que incluso en el ámbito estrictamente neurológico, una lesión cerebral puede compensarse con el desarrollo de otra parte del cerebro, en una época en la que, cada segundo, varias decenas de miles de neuronas establecen sinapsis entre sí. Por esto, una lesión del lóbulo temporal izquierdo de un niño ocurrida antes de poner en marcha el lenguaje causa a menudo un retraso de éste y no su supresión; actualmente, la cámara de positrones permite observar que la zona posterior ilesa del lóbulo temporal izquierdo puede transformarse lentamente en nueva zona del lenguaje.

Esta plasticidad cerebral no es infinita, puesto que sólo puede darse a partir de una gama de posibilidades determinadas genéticamente.

Impresión y apego

El fenómeno de la impresión permite entender cómo un cerebro modelado por la doble constricción de sus determinantes genéticos y de las presiones de su medio adquiere neurológicamente una nueva sensibilidad al mundo que percibe. La experiencia de base fue hecha por Hess discípulo de Lorenz.

Este período en que el aprendizaje de cualquier objeto y de cualquier suceso es asombrosamente fácil y duradero corresponde a un determinante cronobiológico de secreción de acetilcolina, neuro mediador de la memoria. Cualquier molécula que anule esta secreción -betabloqueantes, tricíclicos o hexifenidilo- impide la impresión.

El beneficio inmediato de la impresión es evolutivo, puesto que la cría impregnada adquiere la reacción de seguir a un adulto que le servirá de tutor de desarrollo.

Sin embargo, este determinismo cronobiológico es modulable: un aislamiento sensorial aumenta la fuerza de la impresión, base biológica del apego, mientras que una sobreestimulación, la reduce. Además, cuando pasa el período sensible, los aprendizajes aún son posibles, aunque se hacen más lentos, ya que los neuro mediadores se segregan en menor número y la memoria ya está llena de las formas y los sucesos anteriores. Esta modulación de los aprendizajes explica la base biológica de la parentalidad.

2.1.6 Del concepto a la Aplicación

Suplencias

Aunque estén muy determinados neurológicamente, la impresión y el apego son accesibles a posibles mecanismos de suplencia: cuando un cordero pierde a su madre, basta untarlo con el líquido amniótico de otra hembra para que ésta lo “adopte”.

La olfacción es un canal privilegiado en muchos mamíferos, Muy conectada con los circuitos de la memoria hipodámica, permite una impresión rápida en la figura de apego. Pero el objeto de apego siempre es poli sensorial. Cuando esa impresión falte, como en las displasias olfa genitales de Morsier, las otras vías sensoriales, -táctiles, visuales, acústica- la suplirán. Incluso el contexto participa en ese objeto sensorial: el nido, la madriguera, el entorno ecológico permiten al adulto y a la cría desarrollar una estructura de apego, aunque el reconocimiento de parentela sea imposible (cría ciega, sorda, o

displásica). Esto significa que en el bebé que conozca esta dimensión sensorial, el contexto será artificial, compuesto por su ecología humana esencialmente verbal y técnica aporta tantas posibilidades de reparación como de distorsión.

Las separaciones afectivas hacen que disminuyan las secreciones cerebrales de opioides, que explican el asombroso placer de amar y el sufrimiento de la ausencia. Asimismo, la privación de estímulos afectivos-tocar, hablar, acariciar-explica las atrofas cerebrales que son fruto del aislamiento, pero que durante mucho tiempo la plasticidad neuronal permite reparar. En cuanto al aspecto universal del apego, probablemente aporta un importante beneficio adaptativo que permite situarse biológica y emocionalmente en la cultura que nos rodea.

La sonrisa y el grito permiten ilustrar cómo pueden relacionarse estos fenómenos a pesar de tener distinta naturaleza. La alarma eléctrica del sueño paradójico tiene un gran determinante genético, cuyo impulsor es un núcleo situado en la sustancia reticular del tronco cerebral. Los fetos y los neonatos reaccionan a esta estimulación endógena con una contracción del orbicular de los labios y de los párpados, con movimientos oculares y pequeñas sacudidas digitales.

La estructura biofísica de los gritos permite, por tanto, regular la distancia entre la madre y el niño, quien, por repetición del estímulo, desarrolla las partes correspondientes del cerebro. Este aprendizaje no consciente, muy relacionado con la impresión o incorporación de los sucesos de la víspera, es un fenómeno neurobiológico muy distinto de los recuerdos, que son relacionales, intencionales y conscientes, pues alimentan una identidad narrativa contada a menudo en nuestros relatos íntimos.

Lesiones cerebrales y compensaciones

La situación clínica de las heminegligencias (“olvido” de una mitad del cuerpo propio) espaciales permiten demostrar la existencia de ese inconsciente cognitivo. Cuando proponemos hacer una **puzzle** (Un puzle o **puzzle** puede referirse a: Un rompecabezas, un juego en el que hay que armar una figura. Un crucigrama o juego de palabras cruzadas. Un puzle compacto es un autodefinido o crucigrama compacto.) a un enfermo afectado por una alteración parietooccipital derecha que causa una heminegligencia izquierda, sólo hace la parte derecha, en diez minutos, y omite la parte izquierda.

Ahora bien, las experiencias del apego nos han enseñado que cuando alguien se impregna de un medio, de una figura o de una relación, se acaba por adquirir un sentimiento de familiaridad aseguradora que permite reanudar los desarrollos. Así pues, neurológicamente posible, siempre que un estereotipo social no diga que no lo es, impida los procesos de resiliencia neurológica y provoque el abandono de los lesionados.

En cambio, no es difícil demostrar que este trastorno del lenguaje se asocia regularmente “a la dificultad de producir gestos simbólicos o imitaciones del uso de objetos cuando te lo piden”. Más que el lenguaje, lo que está alterado es la aptitud para hacer signos. Un enfermo no entiende las palabras ni los gestos lingüísticos (V de Victoria, OK...), ilustrativos (imitar una almohada con las manos, un caracol) ni deícticos (señalar con el dedo), Sin embargo, el objeto designado sigue siendo poli sensorial y es posible hallar vías de compensación.

Así pues, la resiliencia neurológica de la vejez sería resultado de haberse beneficiado de dos cosas: ante todo, de estar rodeado por un medio en que la persona mayor aún puede comunicarse, y, luego, de haber tenido una infancia claramente impregnada. ¿Serían

buenos ancianos los pequeños genios? Haber tenido una infancia clara, activa y victoriosa-lo que no quiere decir feliz ni sin pruebas- determinaría un efecto palimpsesto (Manuscrito en el que se ha borrado, mediante raspado u otro procedimiento, el texto primitivo para volver a escribir un nuevo texto.) con una vuelta a la dicha de la victoria.

3.1 La Resiliencia desde la Psicología

La teoría científica de lo psicológico, como lenguaje técnico que describe las formas de las regularidades fenoménicas, desempeña el papel definitorio de la disciplina, la teoría se justifica en el mundo ordinario de lo psicológico, se compara con otras opciones epistémicas y lógicas, permite distinguir los conceptos psicológicos de los conceptos prestados por otras disciplinas, delimita las formas de colaboración con otras disciplinas, señala cómo se aplica el conocimiento psicológico a través de las interdisciplinas y desmitifica la patologización de la vida psicológica restaurando su calidad interpersonal y, por consiguiente, de capacidad social y compromiso moral correspondiente (Ribes, 2010; p. 63).

Introducción

La materia prima de la psicología asegura Ribes (2010), está constituida por términos del lenguaje ordinario que tienen que ver con el decir, el sentir y el hacer de las personas comportándose en lo individual; destacan, entre otros, atender, percibir, hablar, pensar, razonar y recordar, así como fenómenos que incluyen a las emociones, el desarrollo, la personalidad, las competencias y los motivos (Ribes, 2004, 2010). Son términos que formarán parte de un tipo particular de teoría, sí, y sólo sí, antes se cumple con un paso intermedio que va del lenguaje de la historia natural de los fenómenos (como objetos concretos) tal y como se nos presentan en la vida cotidiana, al lenguaje teórico (como objetos conceptuales) de la disciplina (Ribes, 2011).

Puesto que los términos que provienen del lenguaje ordinario cobran sentido como prácticas sociales e interpersonales que tratan con la fenomenología "cruda" de lo psicológico, de acuerdo con el autor su función es una: la de la comunicación entre personas, identificando cómo la conducta de una persona afecta a la de otra mediante el lenguaje (Figura 1). Por su parte, en el lenguaje técnico cumplen con una función distinta: la de describir y designar. Esto es así debido a que en el lenguaje ordinario los términos tienen tantos usos y significados como sean los contextos y circunstancias en que se les emplea, mientras que en el lenguaje técnico son unívocos y tienen un único significado cuando se les emplea como conceptos en una teoría (Ribes, 1990).

Dicho lo anterior, un psicólogo no puede tomar prestados los términos del lenguaje ordinario y hacer uso de estos como si fuesen términos técnicos. Al hacerlo está violentando un principio elemental, frecuentemente pasado por alto por el colectivo de psicólogos. Sobre el respecto, Ribes (1990) señala lo siguiente; citaremos por su importancia en extenso:

En conclusión, el análisis conceptual del lenguaje ordinario no constituye en sí una teoría psicológica, pero es indispensable para su formulación. Su utilidad radica en que, en primer lugar, permite identificar los errores y confusiones categoriales provenientes de la transmutación del lenguaje ordinario en lenguaje técnico, y a que, en segundo lugar, contribuye a deslindar el terreno de los eventos psicológicos cotidianos en sus diversos niveles de significado funcional, condición *sine qua non* para formular una taxonomía y lenguaje técnico específicos y adecuados a un análisis científico del comportamiento (Ribes, 1990; p. 20).

Es a partir de estas breves consideraciones en torno a las diferencias entre los lenguajes ordinario y técnico que se propone analizar un concepto que desde los años setenta del pasado siglo ha pasado a ocupar un lugar casi privilegiado en la psicología; nos referimos al de resiliencia. No se trata de un concepto cualquiera, por cuanto, y en principio, del mismo no podría siquiera decirse que tiene que ver con la fenomenología de lo psicológico, mucho menos que se distinga por su precisión y claridad al momento de definirlo.

De hecho, el lector podrá constatar que el de resiliencia ha adquirido un estatuto especial como una especie de concepto comodín y multiusos, al que inclusive se le confunde con otros conceptos o expresiones, como los de empatía, sentido del humor, afrontamiento, autoeficacia, perseverancia, competencia, religiosidad, optimismo, tenacidad, control personal, personalidad "resistente", etcétera. Incluimos aquí a autores que han justificado sus trabajos en un análisis conceptual del término (i.e., Earvolino-Ramirez, 2007; Fernández-Lansac y Crespo, 2011; García-Ona, Jakoboswki, & O'Flaherty, 2013; Windle, 2011), así como también a quienes lo usan rutinariamente en sus investigaciones.

El concepto de resiliencia en el lenguaje ordinario

Resiliencia, en el lenguaje ordinario, es un verbo que proviene del latín *resilio*, *resilire*, que significa *saltar hacia atrás*, rebotar (Real Academia Española, 2011). Como se observa en la [Tabla 1](#), este término se ha utilizado en diferentes disciplinas, incluidas la medicina (Cornejo, 2010) y la psicología. En esta última, y amparados en toda clase de justificaciones, lo mismo se asegura que como concepto es un término sugerente e

interesante que precisa de una mayor clarificación (Becoña, 2006); que si bien no es un concepto homogéneo, sirve para explicar algo (Vinaccia, Quiceno y Moreno-San Pedro, 2007); que uno de los problemas fundamentales en la investigación es su definición, no obstante existe consenso general que implica adaptación efectiva (Gaxiola, 2013); finalmente, que ante la diversidad de definiciones, es difícil pensar en una concepción única y hay que proponer una definición alternativa (González-Arratia, Valdez, Oudhof y González, 2012).

Conocidas estas variadas justificaciones, los psicólogos, en particular en los países iberoamericanos:

1. Diseñan *exprofeso* o adaptan instrumentos de medida elaborados en otros países (Gaxiola, Frías, Hurtado, Salcido y Figueroa, 2011; Rodríguez, Pereyra, Gil, Jofré, de Bortoli y Labiano, 2009; Serrano-Parra, Garrido-Abejar, Notario-Pacheco, Bartolomé-Gutiérrez, Solera-Martínez y Martínez-Vizcaíno, 2012).
2. Con esos instrumentos realizan investigaciones sobre los problemas del desarrollo, la convivencia social, la educación o la salud (Gaxiola, González, Contreras y Gaxiola, 2012; Gaxiola, Pérez y González, 2013; González-Arratia, Reyes, Valdez y González, 2011; Quiceno, Vinaccia, Barrera, Latorre, Molina y Zubieta, 2013), y
3. Hay incluso quienes concluyen que existe una teoría científica en ciernes sobre la resiliencia (Becoña, 2006).

En suma, que se utilice el concepto, que se diseñen y/o adapten instrumentos, que se realice investigación y que se interpreten los datos para justificar su pertinencia y poder explicativo/predictivo, es un asunto que finalmente dependerá de si se cumplen o no con

varios requisitos, uno de los cuales, por una petición elemental de principio, tiene que ver con su definición. Lo que pretendemos demostrar es que un término ajeno a la psicología, que posteriormente es mal definido como concepto -consecuencia de una confusión lógica primaria en torno a su origen-, a su vez acarrea una serie de confusiones metodológicas y de interpretación de los hallazgos que se obtienen al conducir una investigación.

El concepto de resiliencia y las confusiones en psicología

Una confusión lógica tiene lugar cuando se da por cierta la existencia de un fenómeno, como es el caso de la resiliencia, de igual manera que se habla de atender, percibir, pensar, razonar, recordar, etcétera; adicionalmente, cuando se asegura que se trata de un fenómeno psicológico. Aun cuando el término haya aparecido primero en la literatura que se inscribe en el campo de la salud mental (Saavedra y Villalta, 2008) y que hoy en día se haya expandido a campos como los del desarrollo, la personalidad, la educación y la salud, principalmente (Becoña, 2006; Fernández-Lansac y Crespo, 2011; Gaxiola et al., 2012; Windle, 2011), entre los diferentes autores hay preguntas que no han sido respondidas satisfactoriamente; mención especial merecen:

1. ¿Es la resiliencia un proceso o un resultado?
2. ¿Qué se quiere decir con resiliencia, o sea, es un atributo de la persona?
3. ¿Tiene unas bases biológicas plenamente identificadas?
4. ¿El ser o hacer resiliente se construye a lo largo del proceso de desarrollo?

5. ¿O bien, radica en el sistema de relaciones, esto es, como interacción de la persona con objetos, eventos u otras personas en los ambientes fisicoquímico, ecológico y/o social?

Para el común denominador de los psicólogos, la resiliencia se concibe como una respuesta adaptativa cuando una persona enfrenta condiciones adversas o de riesgo (Tabla 2), aun cuando no se ha precisado si finalmente se trata de: a) un proceso o un resultado; b) un atributo de la persona, en el sentido de que, inherente y consustancial a su existencia como ser biológico y social, hay alguna disposición hacia la resiliencia (Gaxiola et al., 2012), que está ahí, latente, a la espera de ser activada por alguna fuerza interna y/o externa; c) si es un concepto relativo a la reactividad, es decir, a la manera en que se responde a esas fuerzas externas que se conciben como adversas y potencialmente dañinas, perturbadoras, generadoras de estrés..., o d) si es consecuencia de la interacción de la persona con el ambiente en sus distintas modalidades.

Cuando Gaxiola et al. (2011) señalan que el de resiliencia es un constructo inferido,¹ sería equivalente a decir que es un constructo hipotético que propicia que se incurra en una causa falsa o, como elegantemente describe García-Cadena (2009), en una falacia *post hoc ergo Propter hoc*, que conduce a un error metodológico en su medición. Éste tiene que ver con la supuesta existencia de un factor especial subyacente, la capacidad de resiliencia, que en apariencia se distribuye normalmente en la población, de la misma manera que ocurre con la inteligencia (Ibáñez, 1992) y la personalidad (Ribes, 1990), por mencionar dos ejemplos conspicuos.

Ahora bien, aceptando sin conceder que ese factor subyacente existiera y que se concluye que el de resiliencia es un concepto relativo a la capacidad de las personas para presentar respuestas adaptativas ante la adversidad (Gaxiola, 2013; Gaxiola y Frías, 2007; Noriega, Angulo y Hernández, 2011), el concepto así definido formaría parte de las palabras o expresiones que se agrupan o clasifican como capacidades, esto es, que existe la certeza de que algo es o será el caso (Ryle, 1967): su relación transitaría del 0 (algo no es o no será el caso) al 1 (algo es o será el caso). Un ejemplo sobre el respecto se tiene cuando se le pregunta a una persona: ¿eres capaz de resolver el problema de cuánto es $2+2$? En este caso ser capaz implica que la persona estaría en condiciones de resolverlo diciendo que $2+2$ es igual a 4. En consecuencia, ser capaz describe la conducta en potencia (en tanto posibilidad), no en acto (Ribes, 2006).²

En tal virtud, no es un concepto del que se pueda decir que existe determinada probabilidad de que algo será o que se practicarán determinadas conductas, porque las palabras o expresiones de capacidades implican posibilidades. Así, ser resiliente en tanto se es capaz, no significa otra cosa que estar en condiciones de hacer algo siempre y cuando se dé la oportunidad o que se configure una determinada circunstancia. Por consiguiente, si el concepto de resiliencia se aplica a capacidades, no se le puede igualar o hacer depender de conceptos tales como competencias, habilidades, autoeficacia, aprendizaje, afrontamiento y personalidad, según sugieren varios autores (véanse Becoña, 2006; Cornejo, 2010; Gaxiola et al., 2011; Gaxiola et al., 2012; González-Arratia et al., 2011; Saavedra y Villalta, 2008; Vinaccia et al., 2007).

Retomando a Ribes (2011), es necesario aclarar que, a propósito de los términos de capacidades, competencias y habilidades, aquél nos hace saber que ser capaz, ser

competente y ser hábil es referirse a tres cosas distintas; se citará por su importancia de nuevo en extenso:

Sin embargo, ser capaz en este sentido no implica ser competente necesariamente, pues ser competente es siempre *ser competente en algo o para algo* [...] implica capacidad específica ya mostrada en acto en el pasado. Ser capaz no describe algo que ha hecho previamente o se hace, sino que significa estar en condiciones de hacer algo si de da la oportunidad o la circunstancia. Ser competente se refiere a que se puede hacer algo porque se ha hecho o porque se tiene conocimiento de lo que se tiene que hacer [...] Ser hábil es hacer algo que se ajusta a algo y, por consiguiente, implica una acción y un objeto sobre el que se actúa. No hay habilidades sin objetos de la acción, y sin ajuste de la acción a las características del objeto. Toda habilidad presupone siempre una técnica y su uso apropiado (Ribes, 2011; p. 37).

De esta cita textual se desprende que, contrario a lo que se plantea en la literatura referida en la Tabla 2, el de resiliencia como capacidad, aun cuando está "emparentado" con los conceptos de competencias y habilidades, no es equivalente a ninguno y mucho menos ambos se pueden reducir a aquél: en la medida en que pertenecen a categorías conceptuales distintas, su función lógica es también distinta. Es decir, cada uno sirve para predecir determinadas acciones (como conjuntos o colecciones de ocurrencias), que son de distintos tipos.

Si son capacidades en tanto que respuestas adaptativas -que es en donde se observa un mayor acuerdo entre los autores-, el de resiliencia no puede ser definido como

proceso, contrario a lo expuesto por diversos autores (Becoña, 2006; Fernández-Lansac y Crespo, 2011; Ruiz y López, 2012), puesto que aquellas respuestas sirven para un fin particular, que es el de adaptación a las circunstancias sociales en las que se prescribe o demanda qué hacer.

Todavía más, si se aceptara el supuesto de la resiliencia como proceso, entonces la pregunta sería, ¿cómo se podrían diferenciar a los procesos psicológicos resilientes que supuestamente subyacen a la resiliencia como capacidad adaptativa en tanto resultado? Si según Roca (2001), hablar de procesos psicológicos es hacer referencia a fenómenos tales como el aprendizaje, el desarrollo y el pensamiento, entonces los procesos resilientes no podrían ser tomados como equivalentes de los actos o conductas que se consideran resilientes, o sea, las respuestas instrumentales con fines de adaptación, en tanto evidencia de una capacidad de resiliencia.

Pero, todavía más, si se aceptan los procesos psicológicos sugeridos por Roca, luego entonces, ¿a qué procesos psicológicos se apela para asegurar que la resiliencia es un proceso? En todo caso, ¿cómo se infieren esos procesos psicológicos? Para dar respuesta a ambas preguntas es necesario adentrarse en la revisión de algunos instrumentos de medida, cuyos autores en ocasiones de manera tácita, en otras explícitamente, defienden la existencia de un supuesto factor o dimensión subyacente al que denominan resiliencia.

El concepto de resiliencia y su medición: ¿hay un factor o dimensión psicológica subyacente?

Tal y como se resume en la Tabla 3, a juicio de algunos autores existen diversos factores o dimensiones que subyacen a la resiliencia, contenidos en diversos instrumentos de medida, tanto originales como adaptados de una lengua a otra. Lo que interesa de manera especial es hacer notar que, si presumiblemente existe la resiliencia, una pregunta elemental que habría que hacer sería la siguiente: ¿cuántos factores o dimensiones son necesarios para asegurar su existencia? Asimismo, ¿son todos factores o dimensiones pertenecientes a la fenomenología de lo psicológico?

Si se toma como ejemplo el instrumento diseñado por Gaxiola et al. (2011), el primero en la Tabla 3, desde la justificación del diseño y de la validación los autores incurren en graves errores lógicos, conceptuales, metodológicos y de interpretación. Así, señalan que:

La medición de la resiliencia requiere de tres elementos principales: la **identificación de los riesgos**³ a los que se encuentren sometidas las personas, la medición de sus **características disposicionales** individuales, y la **evaluación de las competencias**, entendidas como el alcance de logros o metas en tareas del desarrollo adecuadas a la edad, el sexo y la cultura de las personas [...] El conjunto de **atributos personales** cuya combinación permite superar los efectos nocivos de las situaciones de riesgo considera un conjunto de cualidades que pueden ser enmarcadas en **diez dimensiones de carácter disposicional**, a saber: afrontamiento, actitud positiva, sentido del humor, empatía, flexibilidad, perseverancia, religiosidad, autoeficacia, optimismo y orientación a la meta (Gaxiola et al., 2011; p. 75).

Más adelante, los autores al definir cada una de las dimensiones, señalan que:

1. El **afrontamiento 4** comprende la **tendencia** a enfrentar los problemas y la búsqueda de apoyos necesarios en caso de requerirse (p. 75).
2. La **actitud positiva** abarca el enfoque positivo de la vida, la búsqueda de personas positivas, la **disposición para el aprendizaje** ante los problemas y el **tratar de ser feliz** a pesar de las contrariedades que se enfrentan cotidianamente (p. 75).
3. El **sentido del humor** es la **disposición a sonreír**, incluso ante los problemas o situaciones difíciles (p. 75).
4. La **empatía** se define como el **entender y compartir** los estados emocionales o los contextos de las demás personas [...] implica la **tendencia** del individuo (p. 76).
5. La **flexibilidad** incluye la aceptación de los problemas como parte normal de la vida y la **posibilidad de adaptarse** a las pérdidas mediante un enfoque positivo hacia las cosas. (p. 76).
6. La **perseverancia** se entiende como la **persistencia del esfuerzo** para lograr metas a pesar de las dificultades y la **habilidad** para ajustarlas. (p. 76).
7. La **religiosidad** es la **tendencia** a conceptuar los problemas que se enfrentan de acuerdo a las creencias religiosas que se tengan (p. 76).

8. La **autoeficacia** consiste en las **creencias en las propias capacidades** para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos que producirán determinados logros o resultados (pp. 76-77).

9. El **optimismo** es la **tendencia** de las personas a esperar resultados positivos y favorables en su vida (p. 77).

10. La **orientación hacia la meta** consiste en tener **metas y aspiraciones** de la vida y hacer lo necesario para lograrlas (p. 77).

Si se presume que existe un constructo llamado resiliencia que, según estos autores tiene que ver con competencias conductuales, entonces cuando se revisan y analizan estas 10 dimensiones, resulta que ninguna de ellas tiene absolutamente nada que ver con el concepto de competencias. Incluso más preocupante es que estos autores hayan justificado la pertinencia del concepto de resiliencia basándose en un concepto como el de competencias incorrectamente definido, con el que dieron vida a una diversidad de fenómenos a los que sin más se les atribuye el carácter de psicológicos: tratar de ser feliz, sentido del humor, empatía, religiosidad y optimismo, por mencionar a los más conspicuos.

Es decir, resulta que ahora esas 10 dimensiones recién mencionadas forman parte de la fenomenología de lo psicológico. Es importante que los autores del citado instrumento (Gaxiola et al., 2011) tengan en cuenta que tratar de ser feliz, sentido del humor y optimismo, por ejemplo, podrían eventualmente formar parte de lo que Ryle (1967) dio en llamar la emotividad, que incluye a las motivaciones, los estados de ánimo, las conmociones y los sentimientos. Los tres primeros se conciben formando parte de las

categorías conceptuales relativas a propensiones o inclinaciones, en tanto que el último forma parte de la de acontecimientos.⁵

No son, por tanto, disposiciones competenciales subyacentes, las que darían cuenta de la resiliencia, puesto que "tratar de ser feliz", "reír" y "ser optimista" son cosas distintas; de acuerdo con Ryle (1967), tratar de ser feliz implica una inclinación o propensión a, mientras que reír y ser optimista implican acontecimientos, esto es, sentimientos como ocurrencias o conductas particulares. De ahí que, en el sentido estricto de la palabra, reír y ser optimista no son disposiciones que se aplican a conjuntos o colecciones de ocurrencias, sino a ocurrencias o conductas particulares.

Adicionalmente, ¿cuándo, al afrontamiento, la empatía, la religiosidad y el optimismo se les inscribieron dentro de las categorías de tendencia? Si, como recién se dijo, afrontamiento en algún sentido podría formar parte de las capacidades, en un sentido opuesto ni empatía ni religiosidad pueden concebirse como fenómenos o conceptos psicológicos, y, por consiguiente, de ambos no se podría asegurar que son tendencias.

Confiamos que la cita de Ryle permitirá al lector dejar claro lo anterior:

Las **tendencias** son diferentes de las **capacidades** y de las **propensiones**.

"Se comportaría así si..." difiere de "podría"; y "lo hace regularmente". cuando.", difiere de "puede". En pocas palabras, decir "puede" es decir que no existe la certeza de que algo no será el caso, mientras que decir "tiende a" equivale a decir que hay una buena probabilidad de que algo será, o fue, el caso. Así, "tiende a" implicar "puede" pero no es implicado por "puede" (Ryle, 1967; p. 117).

Se puede ser empático hoy pero no mañana, porque dependerá del momento y la circunstancia en que entienda y comparta los estados emocionales de otras personas. Una persona no transita por la vida siendo empática de manera consistente, esto es, a lo largo del tiempo y entre situaciones, que son justo las características que distinguen a las palabras o expresiones con que se hace alusión a las tendencias (i.e., personalidad). De nueva cuenta, una confusión lógica trae consigo una confusión conceptual, que trae consigo una confusión metodológica y, finalmente, una confusión interpretativa. De ahí que se pregunte ahora, ¿en qué consiste el factor subyacente conocido como resiliencia en este instrumento? Atendiendo a la multiplicidad de factores o dimensiones, algunos de los cuales podrían eventualmente decirse que forman parte de la fenomenología de lo psicológico, pero otros en definitiva no, lo único que queda claro es que la disposición o el factor subyacente llamado resiliencia es todo aquello que uno o más autores quieren decir que es; ni más, ni menos.

Notará el lector que de todos los factores o dimensiones incluidos en, una buena parte no se le puede ubicar dentro de una categoría general de análisis de y sobre lo psicológico, ni inclusive dentro de una de lo social; otros, los propiamente psicológicos, incluyen tanto a capacidades, inclinaciones o propensiones como a sentimientos. Por consiguiente, ¿cómo es que un concepto, el de resiliencia, definido por los autores como capacidades adaptativas, puede incluir a factores o dimensiones de tan diversa nomenclatura? En última instancia, se pregunta, ¿cuál es, pues, la utilidad, pertinencia o ventaja de un concepto ajeno a la psicología, que carece de identidad conceptual propia y que arroja en su contenido a cuantos factores o dimensiones incluyan los autores, al margen de si son o no psicológicos?

Permítasenos plantear un reto al lector, que se hará en forma de pregunta, aclarándose por anticipado que lo hacemos en un tono respetuoso y exento de tintes eufemistas: ¿qué pensaría si el autor de este trabajo, dando continuidad a estas prácticas tan *sui generis* de nuestra psicología contemporánea, asegurarse lo siguiente. Habida cuenta que existe una conocida condición de vulnerabilidad biológica llamada "malnutrición", ^{intempestivamente} adopta el término, lo redefine y argumenta teóricamente que existe la malnutrición psicológica. En principio, es posible que el lector se diga a sí mismo que el autor está haciendo un uso metafórico del concepto de malnutrición. Acto seguido el autor se propone "medir" a la *malnutrición psicológica* con base en un instrumento que incluiría los siguientes 12 factores o dimensiones, i.e., competencias intrapersonales "psíquicas", habilidades motoras, afrontamiento ante el estrés psico-bio-sociocultural, sentido del humor, etcétera.

Una vez diseñado el instrumento, que consta de 120 preguntas (10 por factor o dimensión), el autor lo somete a las pruebas estadísticas de rigor para probar sus propiedades psicométricas. En el supuesto de que al final del proceso todos los indicadores de bondad del ajuste fueran los adecuados, ¿podría el lector poner en entredicho o en tela de duda la pertinencia del concepto de malnutrición psicológica y de los factores o dimensiones subyacentes?

Si lo pensó, esbozó al menos una sonrisa y se cuestionó la pertinencia del concepto, del instrumento y de esos resultados, me permito felicitarlo, está en buen camino de iniciar, si no lo ha hecho aún, una lucha ardua, difícil, con enormes contratiempos, pero a la vez necesaria y urgente: en contra de esas prácticas *sui generis*, muy propias de quienes conciben que la psicología y lo psicológico puede ser cualquier cosa que se tenga a

mano, y por qué no, hasta lo que se pueda inventar; lo que significa que hay que luchar en favor de una psicología con identidad propia. Y me permito felicitarlo, asimismo, porque con toda seguridad habrá entendido que el modelamiento con ecuaciones estructurales es una herramienta metodológica de apoyo; no es la quintaesencia ni la varita mágica con la que se resolverán los problemas teóricos y conceptuales de la psicología contemporánea (se recomienda la lectura de Burgos, 2001).

De lo contrario, de manera infortunada, aceptará que existe la malnutrición psicológica, que también existen fenómenos tales como el de la hipertensión psicológica, la inmunología perceptivo-afectivo-conductual y el de ciclo vital psico-endocrinológico-social. Eventualmente adaptará el instrumento, realizará investigación y propondrá programas de intervención para abatir la malnutrición psicológica, eso sí, todo en el nombre de la ¡ciencia! Quizá se interese hasta en formar parte del grupo de psicólogos que elaboran la teoría de la malnutrición psicológica. Sin embargo, es menester aclararle a este segundo lector que el concepto, el instrumento y sus factores, así como los resultados obtenidos, no fueron sino producto de la imaginación del autor.

A manera de conclusiones

El análisis conceptual constituye una herramienta metodológica de apoyo en la psicología, aun cuando en general se le suele desestimar por el colectivo de psicólogos. Ello ha traído consigo que con frecuencia se pase por alto la importancia de conocer de dónde provienen los términos (del lenguaje ordinario o si son propiamente técnicos), sino también de ser competentes al momento de plantear su correcta definición y su posterior

medición. Sobre esto último, la historia reciente en nuestra disciplina nos ha dado muestras fehacientes de cómo la confusión lógica que subyace a los planteamientos teóricos de muchos autores se traduce en una confusión conceptual, en otra metodológica y, finalmente, en una interpretación

. Ejemplos sobre el respecto abundan en la literatura: inteligencia, personalidad, motivación, autoeficacia y resiliencia; son unos cuantos que han perpetuado estas confusiones consecutivas en las que suelen incurrir los autores (véase Ribes, 1989, 2004, 2010), sin que necesariamente se percatan de sus propias inconsistencias discursivas en torno a la fenomenología de aquello que se presume es lo psicológico. Aquí se ha analizado al último de esos términos, evidenciando que a la par que se trata de un término proveniente del lenguaje ordinario -que por lo demás e injustificadamente se le ha definido como concepto, esto es, como si fuera un término técnico-, es ajeno a la propia psicología.

Cuando Ribes (1990) denunció que la psicología se había convertido en una Torre de Babel, con esto aseguraba que cada psicólogo le confería a los términos un significado distinto, propiciando que no sólo fuera víctima de una confusión conceptual, sino también de una terminológica. Si el de resiliencia, tal y como se ha analizado a lo largo de este trabajo, no es un término que se refiere o aplica a la fenomenología de lo psicológico, no se puede por ningún motivo y en ninguna circunstancia legitimar su uso, sin antes entender que un análisis conceptual es requisito *sine qua non* para eliminar los errores conceptuales y terminológicos que han dominado en la psicología, en particular la del siglo XX. Sin temor a equivocarnos, diríamos que es tiempo ya de cerrar la Caja de Pandora. De otra suerte, como se propuso al final del apartado previo, ¿quién podría

cuestionar al autor de este trabajo la existencia, utilidad y pertinencia de conceptos o expresiones como el de malnutrición psicológica?

Permítasenos concluir citando a Ribes (1990) en extenso: Analizar funcionalmente el habla ordinaria no sólo permite derruir viejas mitologías, sino que también procura un primer deslinde de los diversos tipos de eventos y procesos que conforman el comportamiento humano. Este deslinde conceptual se vuelve prioritario por dos razones: primero, porque permite advertir que no existen correspondencias unívocas entre términos y expresiones del lenguaje ordinario y tipos de procesos o eventos psicológicos: un mismo término tiene significaciones funcionales diversas [...]; segundo, porque a partir de la delimitación funcional del uso de los términos "mentales" en el lenguaje ordinario, es posible construir un lenguaje técnico que tenga correspondencia unívoca con niveles equivalentes de significación funcional en dicho lenguaje (p. 19).

los autores se refieren a que al concepto le subyace una serie de atributos individuales que han de ser descubiertos a través de la especificación puntual de diversas conductas, lo que le confiere el carácter de variable latente, tal y como se le concibe en el contexto del modelamiento con ecuaciones estructurales.

ser capaz difiere radicalmente de ser competente. Ser competente implica según Ribes (2006) tener la atribución para tratar de hacer algo porque ya se ha hecho antes en otra

circunstancia; luego entonces, se ha hecho algo porque se conoce sobre algo y porque se dispone de los recursos conductuales para hacerlo en la forma de dominio de la técnica. Por tanto, si ser capaz implica posibilidad, ser competente implica probabilidad.

Las palabras en **negrita** son del autor del presente trabajo.

Las palabras subrayadas y en **negrita** son del autor del presente trabajo

En el marco de la propuesta de Ryle, el autor hace una distinción entre eventos psicológicos que pueden ser definidos y agrupados en distintas categorías conceptuales (como eventos disposicionales, en tanto conjuntos o colecciones de ocurrencias) y aquellos que pueden ser definidos como respuestas o conductas instrumentales. Pensar, por ejemplo, es un concepto disposicional que refiere una relación, pues cuando se piensa no se habla de una respuesta o conducta particular, sino de diversas respuestas o conductas implicadas en una circunstancia y respecto de eventos especiales. Así, cuando se dice, Juan está pensando, se dice que está pensando con relación a algo o alguien en una circunstancia particular (un examen). Por otro lado, los acontecimientos, se refieren y aplican a casos, ocurrencias o conductas particulares de naturaleza instrumental; por ejemplo, si se dice, Juan está hablando, se dice que lo hace como conducta instrumental que tiene una finalidad, como sería entablar una plática con otra persona. En el mismo tenor el autor menciona acontecimientos, ocurrencias o conductas particulares cuando alude a reír, tirar besos, abrazar a alguien, comer, caminar, etcétera.

Las palabras en **negritas** son del autor del presente trabajo.

Que se define como un estado en el que la condición física se degrada, limitando un nivel adecuado de desempeño en las diferentes esferas de la vida.

Referencias

3.1.1 La Resiliencia desde el Psicoanálisis

La resiliencia vista por Psicoanálisis

Intentar formalizar el concepto de resiliencia desde la perspectiva del psicoanálisis no es fácil.

Sin embargo, el término resiliencia, cuya importancia es central cuando se prima la perspectiva preventiva, ha llamado la atención estos últimos años de los clínicos de orientación psicoanalítica. Aunque parece que se ha llegado a un consenso relativo para definir la resiliencia como la capacidad del individuo de construirse y vivir de forma satisfactoria, a pesar de las dificultades y de las situaciones traumáticas a las que puede enfrentarse, siguen pendientes varias preguntas importantes

- ¿No son distintos los criterios que hay que usar para definir la resiliencia en el niño y en el adulto?
- ¿Cómo tener en cuenta que no se adquiere definitivamente? pues se sitúa en la temporalidad y puede estar sujeta a variaciones consiguientes;
- ¿Qué proceso de funcionamiento intrapsíquico es puesto en marcha por la resiliencia en interacción con el ambiente? Esta espinosa pregunta de los mecanismos que intervienen -hecha hace ya una década-es el centro de los debates actuales.

-Redefinir rápidamente las concepciones multidimensionales del trauma en el psicoanálisis, pues este agente se sitúa por fuerza antes del proceso de resiliencia;

-Reflexionar después de los factores intrapsíquicos que pueden ayudar al individuo a superar un suceso especialmente desfavorable. Ante todo, esto plantea la cuestión de los mecanismos de elaboración en que el sujeto podrá apoyarse para tratar bien las conflictividades y las tensiones a que se enfrenta, sin arriesgarse a una ruptura de la resiliencia;

-Concluir indicando pistas de investigación que se pueden sondear desde una perspectiva preventiva para fomentar la resiliencia.

Trauma y resiliencia

La definición del término “trauma” (traumatismo) divide claramente a los psicoanalistas y a los clínicos de orientación psicoanalítica. Para convencerse basta leer la obra de Gannagé (1999), que presenta con claridad algunas concepciones desarrolladas en ese campo.

Al principio, Freud primó el aumento de la excitación sexual para definir el trauma respecto a la clínica de la histeria. Hay que precisar que para que haya un trauma hace falta que, al sujeto excitado, tenso, le sea imposible usar sus posibilidades de elaboración mental, de descarga de la excitación (vías corporales y conductuales...). La definición inicial de Freud supone que lo realmente traumático no es lo sucedido en sí, sino la incapacidad de integrar intersubjetivamente, idea que también hallamos en otros autores.

Desde el punto de vista económico, el trauma se relaciona directamente con un exceso de excitación no tratable. Sin embargo, el desplazamiento de las teorías psicoanalíticas contemporáneas desde la pulsión al objeto traduce la importancia cada vez mayor dada a la realidad externa. Así hace poco Cramer reprocho a Freud que, para definir el trauma, sólo primase “la fuente sexual interna de la excitación y hubiera descuidado los traumas cuyo origen es claramente una fuente de violencia exterior al sujeto que la sufre”: punto de vista notablemente ilustrado por los trabajos de Diwo sobre los determinantes del paso al acto suicida en la adolescencia, que se puede definir como una forma de ruptura de la resiliencia. Al contrario que en el grupo testigo, en todos los adolescentes suicidas examinados en esa investigación hay un cúmulo de sucesos de vida negativos externos -fracaso escolar, violencia familiar o extrafamiliar, duelo, ruptura sentimental...-, lo que acaba produciendo una tensión demasiado elevada, sea cual sea la calidad del funcionamiento mental del sujeto. Entonces, tras haber agotado las fuentes de evacuación a nivel somático, el efecto traumático acumulado de esos factores externos sólo puede adoptar la forma de una descarga por la vía conductual, sinónimo de la ruptura de la resiliencia. Un factor aislado puede hacerse traumático si es intenso y brutal. Una suma de sucesos menos importantes puede llevar al mismo resultado si supera las posibilidades de elaboración defensiva y mental del Yo del sujeto. Así pues, la resiliencia implica que previamente se dé de improviso un trauma, cuyo origen puede ser sencillo o multifactorial, y posteriormente una aptitud del sujeto para superarlo, que en lo intrapsíquico moviliza dos parámetros importantes.

-La naturaleza, la variedad y, sobre todo, la rigidez o la flexibilidad de los mecanismos de defensa que el Yo del sujeto aplique, especialmente para hacer frente a las representaciones y a los importantes afectos de **displacer** suscitados;

-Las capacidades de elaboración mental posterior de las tensiones generadas en su doble valencia pulsional sexual y agresiva. Dicho de otro modo, la capacidad de traducir en palabras, en presentaciones verbales compartibles, las imágenes y las emociones sentidas para darles un sentido comunicable, comprensible para el otro y, primeramente, para sí. En psicoanálisis esta capacidad se suele designar con el término *mentalización*: ese trabajo del pensamiento sobre sí mismo para poder traducir las excitaciones como representaciones compartibles, que implica una operación de simbolización. Asimismo, ésta supone que los afectos sentidos se unan a palabras que los especifican, lo que designamos con la expresión *unión afecto representación*.

Mecanismos de defensa y resiliencia

El papel de los mecanismos de defensa lo reconocen varios especialistas en este campo, aunque no sean de tendencia psicoanalítica (Vanistendael y Lecomte, 2002 y Cyrulnik, 1998 y 1999). Su función esencial se refiere al tratamiento de los afectos y de las representaciones displicentes unidas a las situaciones traumáticas y conflictivas. Los mecanismos son muy diversos y sólo mencionaremos los más esenciales. Creo que ayudan a poner las bases de la resiliencia a corto plazo frente al trauma, mientras que lo único capaz de estructurar a largo plazo es la mentalización, que abordaremos luego.

-En primer lugar, el recurso al *imaginario* como lo define Bergeret. Este término abarca un conjunto mayor que el que otros autores (Vanistendael y Lecomte, 2002 y Cyrulnik,

1998 y 1999) designan con el nombre de “ensueño”. Para Bergeret, el imaginario designa “la actividad de sueños y de fantasmas, conscientes, inconscientes o primitivos”. Para este autor, es una función indispensable para el equilibrio psíquico, pues nos permite “no sentirnos aplastados por una acción de los factores externos demasiado intrusiva o imperativa”.

De entrada, el imaginario plantea dos preguntas:

*¿cómo desarrollarlo si queremos fomentar la resiliencia?

*¿cómo medirlo, ya que es un factor básico de protección?

-El *sentido del humor* es otro procedimiento defensivo, verdadero factor de protección. Sé considera una defensa que permite sublimar las pulsiones agresivas, es decir, elaborarlas junto con las excitaciones que generan mediante un medio de expresión socialmente valorizado.

-La *escisión* consiste en separar las representaciones entre sí, o los afectos de las representaciones, para apartar las más insoportables. Es sin duda otra defensa protectora a corto plazo si sobreviene un trauma.

-La *negación* puede referirse a varios aspectos de la realidad. Su carácter potencialmente adaptativo-siempre que se une de forma temporal y no duradera lo subrayan muchos autores (Vanistendael y Lecomte, 2002 y Cyrulnik, 1988 y 1999). Se puede movilizar en contextos varios de situación problemática, ya sea la adecuación tras un infarto o la adaptación al trauma consiguiente a la pérdida de un hijo por un progenitor. Puede ser el último recurso para hacer frente a una realidad demasiado insoportable.

-La *intelectualización*, variedad del aislamiento, puede ser también un medio de protegerse de la intensidad de los afectos de **displacer**, evacuándolos para primar el mundo de las ideas y de la racionalización lógica.

Mentalización y resiliencia

Postulamos que la mentalización es el proceso intrapsíquico esencial en que se va a basar la capacidad de resiliencia del sujeto.

Para Debray (1991), la mentalización designa “la capacidad del sujeto de tolerar, tratar incluso, y aun negociar, la angustia intrapsíquica y los conflictos interpersonales. En definitiva, es apreciar qué tipo de trabajo psíquico se puede hacer ante las angustias, la depresión y los conflictos propios de la vida”. Marty (1991) subraya que se apoya en el funcionamiento del preconsciente, espacio imaginario poblado de representaciones y de afectos más o menos numerosos, que circulan con más o menos facilidad y más o menos disponibles en el tiempo según la naturaleza y el uso de las defensas aplicadas por el sujeto. Bergeret y Lustin hablan de una operación fundamental, sobre todo para especificarla: la simbolización. Ésta tiene dos aspectos. En primer lugar, refleja el trabajo de transformación por el pensamiento de las excitaciones pulsionales-es decir, principalmente de las tensiones de tipo sexual y agresivo-en representaciones mentales comunicables. También se refiere al trabajo de elaboración mental de los afectos, sobre todo de displacer, en forma de relación con representaciones compartibles capaces de dar sentido a lo que siente el sujeto.

Determinantes del espacio imaginario y de la mentalización o cómo fomentar la resiliencia.

Desarrollo de lo imaginario

Los estudios de psicología del desarrollo muestran claramente la sensibilidad del feto a estimulaciones sonoras desde los 6 o 7 meses del embarazo, y su efecto eventualmente asegurador o perturbador. Otras investigaciones en el campo de la haptonomía sugieren que, desde el cuarto o quinto mes de vida, el feto es muy sensible a las estimulaciones táctiles. La aplicación de estos dos medios por los padres durante el embarazo puede ayudar a asentar la seguridad básica del niño, que muchos psicoanalistas (Kreiser, 1996 y 2000 y Fonagy, 1996 y 1996) creen que es un determinante esencial de la calidad de su resiliencia ulterior. Así, es más fácil entender el consejo de Dolto-Tolitch a los padres de que maximizaran el recurso a esos dos registros para construir el vínculo de apego sobre una base segura (secure) desde el principio del embarazo.

Desarrollar una mentalización rica

Según Fonagy, el prerrequisito de esta construcción es una base de apego asegurador. Este punto fue objeto de una demostración empírica que le lleva a concluir que es la base esencial de la resiliencia. ¿cuáles son las características de un modelo más atractivo para el niño que sufre, de modo que el otro se convierta en un blanco identificativo lo bastante fuerte y positivo, que le permita dejar las identificaciones negativas propias de unos padres que faltan, y construirse otras?

Valdría la pena explorar esta dimensión en investigaciones futuras con niños resilientes, preguntándoles por las características de su “tutor de desarrollo” que les parecieron más importantes en los periodos de dificultad”. Conocerlos permitirá ayudar a los trabajadores sociales y a los terapeutas de todo tipo en sus acciones de curación. ¿Pueden éstas ser siempre eficaces? Es otra pregunta importante cuando sabemos que el vínculo de apego del niño se construye muy pronto: este aspecto exigiría una investigación diferencial sutil....

En este examen general he presentado algunos parámetros que, desde el punto de vista psicoanalítico, parecen capaces de aclarar mejor los procesos que fundan la resiliencia, partiendo del concepto de trauma y examinado cómo pueden los mecanismos de defensa y de elaboración mental permitir al sujeto superar dificultades eventualmente extremas.

Resumen

El autor define la resiliencia desde un punto de vista psicoanalítico e insiste en el trauma, las defensas del Yo, y, sobre todo, el proceso de mentalización para regular las tensiones,

Asimismo, para facilitar la construcción de la resiliencia y proponer pistas de investigación, desarrolla reflexiones desde una perspectiva. Todos los trabajos serios sobre la resiliencia hacen hincapié en la dificultad de definirla con precisión y de delimitar el concepto de descifrar sus procesos. Desde este punto de vista, el enfoque Psicoanalítico que parte del trauma parece muy prometedor.

El buen uso de la memoria y del olvido

Jacques Lecomte

Hay un buen uso y un mal uso de la memoria, así como hay un buen uso y un mal uso del olvido. Esto es esencial para entender la resiliencia, sea individual o colectiva.

Entender el pasado para no repetirlo

Para el niño maltratado, preguntarse por los actos sufridos es especialmente importante. Según A. Guede Ney, “a largo plazo, la prueba más importante de la resiliencia ante lo que se pudo vivir de niño es ser padre. Ahora bien, a pesar de que aumente el riesgo, la mayoría de los niños maltratados son padres aceptables, y no al revés”. Este proceso contradice el sentido común, que pretende que se produzca por fuerza la conducta de los padres.

Aquí se aplica plenamente la frase de Jean- Paul Sartre: “Lo importante no es lo que hagan con nosotros, si no lo que hagamos nosotros de lo que hicieron de nosotros”

El mal uso de la memoria

Alimentar la amargura y la sed de venganza

Pero la memoria tiene un lado oscuro.

El buen uso del olvido

Apartar los recuerdos dolorosos

Para activar la resiliencia, es necesario olvidar.

El buen uso del olvido

Negar la realidad dolorosa o la responsabilidad propia

Es una forma de olvido cuyas consecuencias son más problemáticas que beneficiosas.

Resumen

La memoria tiene un importante papel en la resiliencia, sea esta individual o colectiva. En general, acordarse del sufrimiento padecido es el mejor medio para poder reproducirlo y a veces es incluso un acicate (estímulo positivo que mueve a una persona a realizar una acción o a actuar de determinada manera.) para ponerse al servicio de la humanidad que sufre. Pero existe el peligro de dar demasiada importancia a los recuerdos dolorosos, lo que podría llevar a la desesperación y a la sed de venganza. De aquí la necesidad de dejar también a un lado esos recuerdos, no negándolos, si no procurando que no invadan la psicológica del individuo o del grupo. De este modo, la resiliencia se hace en parte con una dialéctica de la memoria y del olvido.

La resiliencia en el animal familiar

Claude Beata

¿Puede hablarse de resiliencia en el animal, en el carnívoro doméstico y más concretamente en el perro, animal social por naturaleza? Siempre hay que tener mucho

cuidado antes de trasladar a los animales un modelo hecho para el hombre. El temor al *antropomorfismo* (Atribución de forma o cualidades humanas a lo que no es humano, en especial a divinidades, animales o cosas.) se junta el miedo a abusar del concepto.

En 1998 se condenó por contumacia en el maltrato de animales al señor Antonie P., conocido en el ambiente de la lucha canina por tener una las mejores castas de pitbulls.

Resiliencia y desarrollo

Afortunadamente, nuestra realidad clínica dista bastante de estos extremos, aunque cada día nos enfrentamos a animales adultos que sufren las condiciones de su primer desarrollo.

Fases de desarrollo

La etimología de las principales afecciones conductuales coincide en la presencia de condiciones nefastas en su ambiente social o global, que no permiten respetar las fases clásicas de desarrollo.

Principales afecciones

El síndrome de hipersensibilidad- hiperactividad (HsHa) caracteriza al perro agotador que no para nunca, siempre quiere jugar, siempre tiene hambre, duerme poco y, por el escaso o nulo control de la mordida, causa muchos daños.

La resiliencia y sus condiciones

Cuando un veterinario conductista ha entendido y aprendido bien los factores etiológicos que desencadenan estos trastornos, le sorprende que haya individuos que, sujetos a la misma presión de unas condiciones inadecuadas de desarrollo, no hayan desarrollado

los síntomas esperados, sino que se han convertido en compañeros ideales para sus dueños, que alaban su inteligencia, su habilidad o su cariño desbordante.

La domesticación obliga al animal a la resiliencia

Vivir como animal doméstico obliga a nuestros compañeros a dejar una parte de su repertorio conductual “natural” para inventar un nuevo programa.

La distancia y la proximidad son necesarias para el desarrollo

Para poder individualizarse, perros y gatos necesitan primero un apego.

Para crecer, hay que poder apoyarse

Ausencia de la palabra: su mayor suerte, su mayor limitación

La resiliencia en el perro viejo

3.1.2 La Resiliencia desde Psiquiatría

¿El concepto de resiliencia aplicado al campo sociopsicológico nace en 1982, con la publicación de Werner y Smith? Vulnerables pero invencibles: un estudio longitudinal de niños y jóvenes resilientes? El concepto trata de expresar la capacidad de un individuo o de una familia para enfrentarse a circunstancias adversas, condiciones de vida difíciles, a situaciones potencialmente traumáticas y recuperarse saliendo fortalecido y con más recursos. Podríamos definir la Resiliencia Familiar como la capacidad de una familia para recuperarse de circunstancias adversas y salir de ellas fortalecida y con mayores recursos para afrontar otras dificultades de la vida.

Más en concreto, designaría los procesos de superación y adaptación que tienen lugar en la familia como unidad funcional? (Walsh, 1988). Los factores sociales se sustentan especialmente en la existencia de redes sociales protectoras que permitan sustituir la pérdida de personas significativas y apoyar y ayudar en la adversidad. La intervención favorecedora de la Resiliencia Familiar puede resumirse en tres pasos: - Creación de un contexto en el que los miembros de la familia se sientan? ¿seguros? para poder expresarse con libertad. - Modificaciones del funcionamiento y la organización familiar (comunicación, roles, reglas, etc.), que permita realizar cambios adaptativos. - Creación de una narrativa común, solidaria con todos, que permita el reconocimiento del sufrimiento, dar un sentido a lo ocurrido y salir adelante con nuevos recursos para enfrentarse a la adversidad.

3.1.3 La Resiliencia en la Etología

El ser humano es, sin duda alguna, un animal que entraña grandes misterios. Observamos a nuestra especie atónitos, incrédulos ante todo lo bueno y lo malo de lo que somos capaces, sintiéndonos como un "bicho" distinto a lo que habita en la naturaleza. Y también, por qué no decirlo, como el más importante.

Esta visión, conocida como antropocentrismo, ha formado parte de nuestras vidas durante muchísimos años, promocionada por distintas religiones, y nos ha impedido "asumir" nuestro lado primitivo y natural. O lo que es lo mismo, nuestras raíces animales, que proceden de un linaje de enormes primates a los que nos une un inexorable parentesco.

En los últimos años, no obstante, las ideas de la evolución de las especies han comenzado a instalarse en la cultura popular. Con ellas han surgido también nuevos

interrogantes en los que pensar: ¿es el ser humano tan libre cómo cree? ¿hasta qué punto la historia evolutiva ha condicionado nuestras decisiones? ¿somos, acaso, solo un animal más?

Estas preguntas, entre muchas otras, intentan responderse desde la etología humana. Pese a ser una disciplina relativamente reciente, ya ha ocupado su lugar entre las ciencias que se encargan de abordar el hecho humano. En el presente artículo hablaremos sobre qué es, y sobre qué bases erige su amplio acervo de conocimientos.

3.1.4 ¿Que es la Etología Humana?

¿Qué es la etología?

La palabra etología procede del griego clásico, y más concretamente de los términos "ethos" (hábito o costumbre) y "logos" (conocimiento o ciencia). Es, por tanto, una disciplina de corte multidimensional (biología, genética, medicina, psicología, etc.) cuyo propósito es el abordaje científico de la conducta de los animales en su entorno natural, así como la descripción de las interacciones de estos con otros sujetos del grupo o con su entorno físico. Por todo ello suele recurrirse a teorías tales como las de la evolución, fundamentadas en la reproducción sexual y en la adaptación al medio.

La etología se separa de la psicología no solo en su perspectiva de estudio, sino también en el hecho de que su ámbito de conocimiento se centra únicamente en lo conductual, obviando muchos de los procesos internos que el sujeto observado podría estar "reproduciendo" en un momento dado. Su poder explicativo reside en la filogenia, esto

es, en la historia evolutiva de la especie; pudiendo explicar cualquier acción individual a la luz de la experiencia compartida del

3.1.5 La Resiliencia en la Pedagogía

1. Pedagogía de la prevención y educación para el cuidado

Las consignas sanitarias y las políticas gubernamentales eficaces han concentrado sus esfuerzos en llevar a cabo medidas centradas en la prevención. Además, emergen cada día discursos que abogan por prevenir las consecuencias negativas generadas por circunstancias en las que se pretende llevar a cabo la escolaridad en los hogares con la misma –y, en la práctica, hasta peor– rigurosidad que se podría lograr asistiendo a clases presenciales. Una especie de historias particulares e histerias colectivas, han denunciado el impacto perjudicial que la escolaridad en aislamiento social viene teniendo en lo moral, lo psicoemocional, lo cognitivo, lo somático y lo social, por no desviarnos hacia lo económico, que también refleja lo que en el fondo está en crisis: la vida.

De ahí que las humanidades están insistiendo en dar virajes curriculares que prevengan semejante malestar y sus agravantes, que desarrollen una pedagogía de la prevención, entendida como enseñar a ponerse en condición de evitar el malestar propio y ajeno, la cual debe desembocar en unas educaciones o prácticas pedagógicas que formen para cuidar de sí mismo y de los demás, recíprocamente. La pedagogía de la prevención debe ocuparse, en primerísimo lugar, de educar para el cuidado de la vida, que es lo que todo el tiempo estamos arriesgando en medio de esta contingencia.

Este enfoque pedagógico y educativo se ve reflejado en estudiantes y familias más competentes en términos de higiene y preservación de la salud integral, que se comprende no sólo como ausencia de enfermedad, sino como **óptimo desarrollo del potencial humano**, gracias a la virtud del cuidado. ¿Están apuntando nuestras prácticas pedagógicas a formar para la resiliencia desde casa, mediante el desarrollo de criterios preventivos y de la aprehensión del cuidado, como actitud y hábito perdurable, en favor de la vida como prioridad? **Pedagogía de la autonomía y educación para la libertad**

Si comprendemos la autonomía como la capacidad para sentir, pensar, actuar, desarrollarse y aprender por convicción propia o deliberadamente, sabremos que sin autonomía no es viable la resiliencia. Del mismo modo, más que hacer un discurso sobre los fabulosos tratados que se han escrito sobre esta virtud, quiero precisar que, ante el reto de hacer educación en casa, lo primero que debemos asegurar es que los estudiantes han desarrollado **la autonomía suficiente para asumir con éxito los retos que la escolaridad les plantea**. Si no nos concentramos en lograr que, además de cuidar de su vida, los estudiantes desarrollen y aprehendan la autonomía adecuada para resolver con suficiente independencia los desafíos de su escolaridad en casa, **en vez de educación estaremos ofreciendo domesticación**, amaestramiento, instrucción, sometimiento o, cuánto más estaremos distrayéndose y, en el peor pero más inmediato de los casos, aburriéndolos, frustrándolos, cansándolos, agobiándolos, de esperándolos y haciéndolos sufrir (¡más!) a ellos y a sus familias.

De ahí que resulte tan importante una pedagogía de la autonomía en los términos descritos, que diseñe unas prácticas pedagógicas ocupadas en principio de lograr que el estudiante aprenda y desarrolle tal grado de libertad, que pueda ocuparse por sí mismo

de las actividades que el maestro pone a su disposición y las realice con éxito. Talento, tiempo, recursos y otras oportunidades valiosísimas, habrá perdido el maestro que quiera promover una educación en casa sin haberse asegurado de que sus estudiantes han aprendido primero a **liderar por cuenta propia su proceso de aprendizaje** con niveles de desempeño satisfactorios. Esto es definitivo si se tiene en cuenta que los estudiantes no cuentan con pedagogos en casa y que ahora la conectividad con sus maestros, si es posible, no siempre es oportuna ni está garantizada en las condiciones pertinentes.

De ese modo, antes que algoritmos, normas, fechas, nombres, procedimientos y algunas competencias también importantes, la educación debe enseñar a ocuparse autónomamente del aprendizaje y a conquistar la libertad necesaria para que las experiencias negativas enlistadas en el párrafo anterior se alejen del mismo maestro, de sus estudiantes y de sus familias. En este contexto, conviene preguntarnos: ¿Están apuntando nuestras prácticas pedagógicas a formar para la resiliencia desde casa, mediante una pedagogía que apunta en primer lugar a fortalecer la autonomía del estudiante, para que aborde con libertad y supere con satisfacción los retos de aprendizaje que les proponemos? **¿Para qué una escolaridad basada en instrumentos didácticos e información, que generan apatía en el estudiante**, dado que su maestro no lo capacitó para asumirlos solo y con alto nivel de competencia? ¿Por qué apostar a esa forma de control y sometimiento, **en vez de educar para la libertad históricamente mancillada** y ahora más por esta experiencia de confinamiento?

Pedagogía del potencial y educación para ser capaz

El modelo escolar tradicional también entró en crisis cuando el escenario educativo pasó de la escuela a la casa. De alguna forma, en la escuela creíamos saber las respuestas cuando aparecieron preguntas inéditas. Frente a la incertidumbre, ciertas instituciones rayaron en los extremos: algunas consideran que ya no es posible un auténtico proceso educativo y otras quieren, a ultranza, seguir como si nada hubiese pasado. Falso dilema, pues a todas luces **es claro que sí se puede educar desde casa**, en la distancia, aunque mediante un currículo más pertinente y dialogante con la diversidad de circunstancias, si nos apartamos del “no se puede” o “no pasa nada”, y mejor nos preguntamos qué se puede enseñar y qué se puede aprender, de qué soy capaz y de qué son capaces los estudiantes.

Esto es una **pedagogía del potencial** que, sin dejar de reconocer los condicionamientos, asume que esos no son determinantes finales si se enfoca en las posibilidades que existen y que se pueden fundar. Las redes sociales, por ejemplo, están atestiguando no solo las quejas de los distintos actores educativos, sino evidenciando cómo el emprendimiento de maestros y estudiantes está haciendo aparecer lo insólito, lo extraño y lo raro, en el sentido más benéfico de esos términos. Eso da cuenta de cómo **la incertidumbre fue enfrentada con la valentía de quienes no se quedaron mirando el medio vaso de agua vacío**, sino que se las ingeniaron para que la educación cumpliera su misión de reconocer que las personas no *son*, sino que *están siendo*.

A partir de esa convicción pedagógica que trabaja centrada en lo que los estudiantes pueden llegar a ser, a sentir y a hacer (potencial), **hoy la escolaridad a distancia debe concentrarse en crear capacidades en los estudiantes**. Tal intervención implica que entre los propósitos de la enseñanza debe tenerse máxima claridad acerca de lo que el

estudiante puede ser capaz de hacer con base en lo que aprenda. Esto no es vil utilitarismo y pragmatismo ramplón; esto es darle sentido a la enseñanza y **dotar de sentido al aprendizaje**, es generar capacidades para transformar y transformarse. Llegados a este punto, cabe preguntarnos: **¿Conocemos el potencial de nuestros estudiantes para ser resilientes o tan solo lo imaginamos?** ¿Qué papel juega el potencial de nuestros estudiantes en nuestro diseño y desarrollo pedagógico? ¿Logramos dejar claro qué se va a poder hacer con lo que enseñamos? ¿Y eso resulta motivante y vinculante para los estudiantes? ¿En quiénes se transforman y qué son capaces de transformar los estudiantes con base en nuestra enseñanza?

Pedagogía de la estética y educación para la alegría

Estética es un término cuya etimología se asocia con los sentidos, con el hecho somático de sentir; de ahí que la anestesia produce el efecto de perder el sentido o dejar de sentir. La estética, entonces, tiene que ver con el cuerpo, **con el impacto cerebral que el mundo nos causa a través de los sentidos** y con la valoración que se hace de lo que nos resulta bello y que los artistas también describen como una especie de goce del espíritu.

Es en una situación como esta es cuando más se requiere una **pedagogía del cuerpo y de los sentidos**, una pedagogía que se ocupe de enseñar a apreciar y a producir belleza, una pedagogía que enseña posibilidades para la creación y la recreación, a través de una educación comprometida con la alegría, el disfrute, la lúdica, la felicidad de aprender. Frente a las agobiantes condiciones que ha impuesto una pandemia que ataca sin discriminación, pero que golpea particularmente a los más vulnerables de la sociedad,

no hay espacio para prácticas pedagógicas al margen de la estética y de la alegría.

Si bien el hecho de aprender siempre ha requerido altas dosis de esfuerzo y sacrificios, **los esfuerzos y sacrificios ya están suficientemente impuestos por el aislamiento social** y, como dijimos desde el comienzo, se ocupan de la vida como prioridad.

No es que la escolaridad deba convertirse en simple entretenimiento. Se trata de que la pedagogía en nuestras instituciones nos lleve a optar por servir de alternativa ante los **riesgos psicosociales del confinamiento** y de que la educación se ocupe de aprovechar las oportunidades del mismo, en términos de enseñanza para la sensibilidad, la apreciación estética, la expresión corporal y la producción artística en todas sus posibilidades y dimensiones. Un camino expedito para lograr ese cometido lo enseñan **las artes plásticas, las artes escénicas, las artes virtuales y la lúdica deportiva.** Una escuela con un diseño curricular fundamentado y estructurado en este sentido, será la más pertinente y la más exitosa, en tanto que podrá articular las competencias específicas de cada área y de los proyectos transversales, alrededor de experiencias centradas en la estética y basadas en la alegría. Finalmente, no hay aprendizaje que no pase por el cuerpo, no se aprecia el valor de un conocimiento si este no exhibe un cariz estético y no hay un auténtico proceso formativo al margen de la alegría que debe producir el hecho de desarrollarse y aprender.

Propongo a las escuelas y maestros preguntarse a este respecto: **¿Están siendo felices los estudiantes en sus casas?** ¿Produce genuina alegría el retorno de la escolaridad a la vida de los estudiantes? ¿Qué papel juega la estética en la interacción que por cualquier medio se esté logrando entre maestros y estudiantes? ¿Qué posibilidades tiene cada área curricular, de ser enseñada y aprendida a través del arte para la resiliencia?

¿Por qué en la vida de los personajes que la historia relievra en el campo de las ciencias, la tecnología, las letras y las matemáticas, las artes y la sensibilidad estética jugaron un papel tan importante? ¿Qué les dice eso a nuestras prácticas pedagógicas?

Pedagogía del acompañamiento y educación para el afianzamiento

Apenas se está retomando la escolaridad y sus probabilidades de acierto en circunstancias de aislamiento y desarrollo doméstico son inciertas, máxime si las instituciones apuestan por avanzar curricularmente, **entendiendo ese avance como el abordaje de más y nuevas temáticas**. Una educación así asumida, dará buena cuenta del enorme esfuerzo de los maestros por cumplir a través de valiosos intentos de enseñanza, mas no de una enseñanza eficaz y menos de aprendizajes auténticos. Crítico aquí la noción de conocimiento en sentido enciclopédico, que presume por hacer a los estudiantes mares de conocimiento con un centímetro de profundidad; crítico aquí el fundamentalismo del conocimiento, que restringe a la apropiación de ciertos temas la posibilidad de promoverse en la escuela; crítico aquí la compulsión escolar por la hiperespecialización pretendida por algunas áreas, que ignoran que en la academia el escenario más propicio para hacerse especialista en algo lo ofrecen las experiencias de investigación científica en niveles posgraduales; crítico aquí la posición de los maestros que no saben dar razón de la importancia que tiene lo que están enseñando para la vida actual (si es que la tiene) y siempre andan prometiendo que lo enseñado tendrá sentido en un nivel posterior de la educación, en un futuro remoto.

De ahí que propongo que, considerando que durante mucho tiempo esta experiencia que no teníamos será una época de aprestamiento, transitoriamente **hagamos una tregua**

por la vida, la libertad, la transformación y la felicidad. Conformemos ese frente ante las unidades temáticas y sus contenidos, no para dejarlos de lado, sino para aprovecharlos mejor en otros dos sentidos: **emplearlos no como fin en sí mismos sino como instrumentos para comprender y vivir mejor la vida,** la libertad, la transformación y la felicidad, e igualmente usarlos en favor del refuerzo, de la recuperación de vínculos con los saberes esenciales, en favor del afianzamiento de las competencias básicas para el propósito educativo descrito en este párrafo. **Eso no significa parar la escolaridad ni desviarla,** sino encauzar hacia la prevención, la autonomía, el potencial y la estética, como lo hemos venido exponiendo, en aras de hacer adecuaciones pertinentes para formar estudiantes resilientes ante la pandemia y sus consecuencias.

En ese orden de ideas, **el acompañamiento pedagógico debe reorientarse a democratizar el conocimiento,** evitando ampliar las brechas socioeconómicas que se acentúan cuando solo algunos logran aprender. Democratizar el conocimiento significa que TODOS logren acceder equitativamente a la información, que TODOS logren construir significativamente conocimientos a partir de esa información y que TODOS logren transformarse y transformar sus contextos con base en la información que manejan y el conocimiento que construyeron, en un nivel satisfactorio y eficaz. Un solo estudiante rezagado frente al conocimiento representa la punta de un iceberg llamado **fracaso escolar,** cuyo crecimiento exponencial en forma de fracaso social y existencial, es más nocivo que cualquier pandemia, en tanto que sus porcentajes de exclusión, victimización e incluso muerte como consecuencias, son históricamente mayores.

Como consecuencia, la democratización del conocimiento en estas circunstancias de distanciamiento debe universalizar la alta probabilidad de promoción de los estudiantes para no retornar al círculo vicioso del fracaso escolar y sus consecuencias sociales a largo plazo. Universalizar una alta probabilidad de promoción para los estudiantes, implica no solo ofrecer la oportunidad y la posibilidad de promoverse, sino garantizar experiencias educativas generalizadas y personalizadas, para que todos y cada uno de los estudiantes logren calificar los aprendizajes propios de un desarrollo autónomo, constante y sostenible. Es hacer que en la escuela que se desarrolla en casa, TODOS, a partir de sus circunstancias específicas y diferenciadas, se promuevan escolarmente, socialmente, vitalmente, existencialmente.

De modo pues que, en consonancia con lo expuesto en este apartado, en aras de una pedagogía del acompañamiento, nuestras prácticas pedagógicas a distancia deberían ocuparse del **afianzamiento de lo aprendido**, de la aprehensión de lo enseñado antes, de su resignificación alrededor de la experiencia vital de esta época, del refuerzo y sostenimiento del desarrollo logrado, de la nivelación de los estudiantes rezagados, de la atención personalizada a quienes registran barreras para el aprendizaje, de motivar la solidaridad por parte de los estudiantes aventajados, de superar los problemas de enseñanza para evitar que se traduzcan en problemas de aprendizaje.

Como en la anécdota del maestro yogui, hay que avanzar, sí, **pero más en términos de desarrollo de los estudiantes, que en temas**. Hay que innovar, sí, pero más en estrategias pedagógicas para superar los obstáculos de aprendizaje, que en contenidos. Hay que afanar, sí, pero más en cuanto a competencias para aprender con autonomía,

que en cantidades y velocidad de la información. Si lo urgente es la educación escolar, **lo importante es una pedagogía de la resiliencia.**

3.1.6 La resiliencia en la medicina

La resiliencia es la capacidad de un individuo para responder al estrés de una manera saludable y adaptativa de forma que consigue los objetivos personales que se plantea a un coste mínimo tanto psicológica como físicamente. Los individuos resilientes no sólo se «recuperan» más rápidamente después de retos, sino que también se van fortaleciendo en este proceso. En el último número de Académico Medicine, Zwack y Schweitzer presentan un estudio cualitativo que sugiere que podemos mejorar nuestra resiliencia. Tras entrevistar a médicos desarrollan una taxonomía útil de las formas en las que podemos llegar a ser más resilientes.

Siempre hemos comentado que la salud mental de los médicos no es muy buena sobre todo por el tipo de trabajo que tenemos. Sin embargo, no conocemos realmente el

alcance real de esa afirmación. Los datos procedentes de la investigación muestran que aproximadamente el 15% y el 20% de los médicos tienen problemas de salud mental en algún momento de su carrera. Los niveles de burnout son altos entre los residentes y están asociados con la depresión y la atención a pacientes problemáticos. En 1.999 uno de cada tres residentes calificaba su vida como «muy «estresante. Los estudiantes de medicina especialmente en su último año y en comparación con otros estudiantes y la población general tienen un mayor grado de depresión y ansiedad. Otros autores además han constatado que los estudiantes a medida que avanza su formación médica aumentan su cinismo, se deterioran sus actitudes humanitarias, y disminuye su empatía con los pacientes. Para acabar se ha visto que el suicidio sigue siendo una de las principales causas de muerte prematura en los médicos.

Estos datos alarmantes sobre el estrés del médico revelan la necesidad de prevenirlo. Una estrategia preventiva habitual han sido los Grupos de Reflexión o Balint (llamado así por húngaro psicoanalista Michael Balint) a los que hemos dedicado varios artículos en doctorado. Se trata de Grupos en los que un conjunto de médicos se reúne con regularidad y presentan casos clínicos para entender mejor la relación médico-paciente. Pero para atajar este estrés se han destacado dos tipos de enfoques adicionales: (1) una reducción basada en el mindfulness, un programa de formación centrado en las técnicas de meditación que promueve la relajación mediante la “conciencia plena” y sin prejuicios, la atención a las sensaciones que se están experimentando en cada momento, las experiencias y las reacciones, y (2) la aproximación cognitiva conductual que conlleva un enfoque en la psicoeducación sobre los componentes físicos y cognitivos de la reacción al estrés, y que incluye técnicas de relajación como la relajación progresiva de los

músculos y las intervenciones cognitivas (por ejemplo, desafiando los pensamientos irracionales y negativos). La atención basada en la reducción del estrés ha demostrado ser eficaz para reducir la angustia, la rumiación, y los sentimientos negativos y para mejorar la capacidad de los enfoques conductuales empáticos. Epstein et al mediante un programa que utilizaba la meditación mindfulness, la medicina narrativa, y la búsqueda personal basada en el diálogo demostraron un efecto importante en el bienestar del médico y la calidad de su práctica. Pero además mostraron que se producían cambios positivos en la personalidad (Krasner, Epstein, Beckman, et al. JAMA 2009;302:1284-93)

El estudio de Zwack y Schweitzer realizado con entrevistas semiestructuradas a médicos alemanes, pretendía indagar sobre las actividades que llevan a cabo los médicos que son resilientes. Los autores agruparon las respuestas en tres dominios principales:

- 1) actividades relacionadas con el trabajo, gratificaciones derivadas de las interacciones terapéuticas
- 2), actividades de tiempo libre, ponerse límites: limitación de horas de trabajo y la promoción de actividades de desarrollo profesional continuado, y
- 3) Promoción de determinadas actitudes, como la aceptación de los límites profesionales y personales, centrarse en los aspectos positivos del trabajo y la reflexión personal

En relación con lo encontrado por estos autores, Epstein y Krasner, en base a sus propios trabajos sobre el tema hacen también recomendaciones para que los médicos desarrollen y mantengan la resiliencia. Las recomendaciones de estos autores se pueden agrupar dentro de las siguientes categorías:

1) autoconocimiento y autoevaluación

Antes de establecer estrategias para mejorar la resiliencia, el individuo debe ser capaz de reconocer cuando se encuentra afectado negativamente por el estrés y entender la diferencia entre sus propias respuestas adaptativas y aquellas que son disfuncionales. Suele ser habitual que los médicos que suelen estar sobrecargados ignoren las señales precoces que pueden estar advirtiéndoles del estado de estrés en que se encuentran: fatiga, irritabilidad y sensación de haber pasado fuera de su zona de confort. Generalmente los médicos ante esto suelen confiar en que la situación se corregirá por sí sola o que sus habilidades de adaptación harán que todo vuelva a la normalidad. Sin embargo, esto no suele ser así y lo que suele pasar es que cada vez la situación va a más y es cada vez más difícil de abordar.

Ante estas situaciones se sugiere que la autoconciencia de uno mismo somática, emocional, cognitiva y la experiencia del estrés debería de cultivarse mediante prácticas formales (por ejemplo, la meditación, mindfulness, resaltadas en el estudio de Zwack y Schweitzer) e informales (por ejemplo, cultivar determinados hábitos mentales y de trabajo). También dirige la atención a los grupos Balint, que están diseñados para ayudar a los médicos de familia a que sean conscientes de sus propias reacciones emocionales, prejuicios y asuntos “contra transferenciales” que puedan estar influyendo en su atención clínica. Las prácticas informales incluyen determinados hábitos del tipo de una breve pausa antes de que entre en la consulta el paciente, respirando profundamente, para tratar de despejar la mente de pensamientos y sentimientos residuales que el encuentro anterior haya podido producir y para ayudarles a estar más presentes y atentos con el próximo paciente. Utilizar preguntas reflexivas también puede promover la

autoconciencia (por ejemplo, «¿Qué estoy asumiendo de esta situación que tal vez sea equivocada?» «¿De qué manera mis experiencias previas están influyendo mis respuestas en esta situación?» «¿Qué podría un compañero de confianza decirme acerca de la manera en que estoy gestionado esta situación? «)

2) Autorregulación y resiliencia

Por desgracia, en la educación médica actual, los estudiantes, residentes y médicos en ejercicio están abandonados a su propia suerte y deben ser ellos los que deben de encontrar los medios para mejorar su capacidad de autorregulación. Algunos encuentran ayuda a través de actividades fuera del ámbito de la atención sanitaria, a menudo poniendo en práctica hábitos que se desarrollaron antes de la formación médica, como el ejercicio, técnicas de relajación o meditación. También es importante establecer límites al trabajo y tener tiempo suficiente para relajarse, dormir y pasar tiempo con la familia. Cada vez hay más oferta de programas y cursos sobre autoconocimiento y resiliencia. Aunque los grupos de apoyo pueden ser útiles y necesarios en algunas circunstancias, no necesariamente llevan a mejorar las habilidades y hábitos mentales que promueven la comprensión y la capacidad de recuperación. Además, es muy probable que no haya una única estrategia para todos, de manera que cada estudiante, residente y médico debe de buscar la suya propia. En este sentido, los médicos entrevistados declaran que lo que necesitan para sentirse apoyados y superar estas situaciones de estrés es asociarse. Los médicos estamos cada vez más aislados, tanto física, ya que trabajamos en diversos entornos como emocionalmente: discutir con otros compañeros las situaciones profesionales difíciles y el desarrollo de relaciones personales es una forma de mitigar estas ansiedades.

3) Responsabilidad pública, comunidades de práctica e instituciones de salud.

La gente en general no suele ser muy comprensiva con el argumento de que los médicos necesitamos aumentar nuestro bienestar, ya que suelen vernos como una clase privilegiada. Sin embargo, en lo que sí están de acuerdo los pacientes es en que quieren que los médicos que les atienden estén descansados, y se dediquen completamente a ellos, no cometan errores y mantengan buenos canales de comunicación con compañeros que les ayuden a solventar sus problemas. Por ello debería existir una importante responsabilidad pública para atender esta necesidad que, salvo algunas excepciones que no están dirigidas específicamente hacia estos fines (por ejemplo, el Programa de los Colegios médicos PAIME http://www.fphomc.es/descripcion_prestacion_paime, enfocado al médico ya considerado “enfermo”) lamentablemente brillan por su ausencia.

4.1 La Familia

CONCEPTOS DE FAMILIA: La familia es un grupo social que varía según la sociedad en la cual se encuentra, pero va a ser un reproductor fundamental de los valores de una sociedad determinada.

Antropología. SEGÚN EL MANUAL Notes and Queries on Anthropology (véase British Association... 1874) existe una familia conjunta “cuando dos o más parientes por línea directa y del mismo sexo, junto con sus cónyuges y descendientes, comparten una misma vivienda y están sujetos a una misma autoridad o cabeza de familia.” Ejemplo de este tipo de familia sería un grupo formado por un hombre, su mujer, sus hijos casados y la esposa de hijos de éstos. No sería exacto considerar a tal grupo como mero agregado

de familias nucleares. La familia conjunta aparece, existe y persiste generalmente porque realizan actividades más amplias que la que pueden desarrollar una familia nuclear. Las familias conjuntas surgen cuando los miembros más jóvenes incorporan a ellas a sus esposas, en lugar de formar hogares independientes. A medida que los matrimonios más jóvenes van teniendo hijos es posible descubrir la existencia de un cierto número de células de familias nucleares dentro de la estructura de la familia conjunta. En muchos casos los matrimonios más jóvenes tienen sus propias habitaciones e incluso una cocina aparte. Cuando además disponen independientemente de su dinero, la familia conjunta se ha dividido de hecho, por más de los matrimonios jóvenes continúen viviendo en la misma casa. En otros casos la familia conjunta presenta tal cohesión es difícil ver dentro de ella familias nucleares como grupos diferenciados. A veces los hombres forman un grupo solidario y las mujeres otro; los niños consideran como “madres” a todas las mujeres de la casa. Sin embargo, cuando en la familia primigenia crece demasiado la familia conjunta acaba dividiéndose o algunos de sus miembros se separan de ella para formar grupos independientes.

Etimológico. El vocablo familia tiene su origen en las tribus latinas, por ello deriva de la raíz latina famulus, cuyo significado es sirviente. Este término a su vez derivó en famel, voz perteneciente a la lengua de los oscos, antiguo pueblo habitante de la India central, quienes lo utilizaban para denominar a los siervos o a los esclavos. De esto se puede inferir, que en un principio la palabra familia significaba, un cuerpo de esclavo perteneciente a un mismo patrón.¹⁸ Así “En sentido primitivo el vocablo familia no tenía relación con la pareja unida en matrimonio y sus hijos, sino con el conjunto de esclavos

y sirvientes que trabajan para su mantenimiento y que se hallaban bajo la autoridad del pater familia.

Con posterioridad, en la Institutas se empleó dicho vocablo en algunas disposiciones testamentarias, como sinónimo de patrimonium, es decir, de herencia, hasta que finalmente: “Fue introducido en la sociedad latina para definir una nueva organización, cuya cabeza mantenía bajo autoridad paterna a la esposa, hijos y servidumbre.” De acuerdo con lo anterior, se puede concluir que el término familia fue definido en un principio atendiendo a quienes la conformaban. En este sentido, el Derecho Romano asignó a la misma diversos significados. Así, en lato sensu, familia designada como el conjunto de personas que vivían bajo el mismo techo, sometidas a la dirección y recursos del jefe de la casa. En stricto sensu se dio este nombre, al conjunto de personas unidas por los vínculos del matrimonio y del parentesco. Desde esta última perspectiva se comprenden las relaciones conyugales, las procedentes del parentesco y excepcionalmente las de la adopción. Por último, en un sentido más limitativo, se llamó familia al grupo formado únicamente por los cónyuges y sus descendientes, excluyendo a los colaterales. Según en opinión de Taparelli, la palabra familia viene del latín famēs, que quiere decir hambre, pues una de las indicaciones que llena esta asociación es la de proveer a las necesidades cotidianas de la vida. Según el marqués Morante, la palabra familia se deriva de famulus (siervo), famulus a su vez del primitivo familia, originado asimismo por la voz osca famel, que significa esclavo; más, no obstante, la indiscutible autoridad de dicho autor, juzgamos con Mendizábal y Martín, preferible la primera etimología, toda vez que los esclavos no constituyeron, ni constituyen en los bárbaros países donde existen aún esta desdichada institución, parte de la familia, sino de un modo

impropio por la subordinación al jefe de la casa. En este sentido entendemos con Rodríguez de Cepeda, que la familia es “el conjunto de personas que viven bajo un mismo techo, subordinadas a un superior común, y unidas por vínculos que se derivan inmediatamente de la ley natural, aunque obedeciendo a un criterio más general y amplio, adoptado por el derecho positivo; en cuanto a la personalidad y sucesión se refiere, puede definirse como el conjunto de personas unidas por los lazos de parentesco.” En ambos sentidos, es, pues, la familia una sociedad completa compuesta de otras dos sociedades, la conyugal y la filial y paternal, no faltando autores, como Trendelenburg y el propio R. de Cepeda, que consideran también comprendida en la misma una tercera sociedad; la sociedad heril.

4.1.1 Modelos de familia

La concepción de la familia ha sufrido importantes variaciones en las últimas décadas. Hay al menos 17 diferentes formas o tipos de parentela identificadas, más las que se acumulen. “Y creo son pocos para los reacomodos que se van dando en la sociedad”, señaló Germán Palafox, director de la Facultad de Psicología.

En ese sentido, Raúl Contreras Bustamante, titular de la Facultad de Derecho, planteó la necesidad de respetar la diversidad de las familias porque la sociedad cambió y hay que adecuar las concepciones jurídicas a las nuevas realidades, además de establecer una serie de políticas públicas para reconocer esto.

La idea tradicional se ha modificado. Por ello, la finalidad del cuarto foro de Familias 2019. Construyendo Políticas Públicas para las Familias –que organizan las facultades de Derecho, Psicología y la Escuela Nacional de Trabajo Social (ENTS)– es la de presentar la necesidad de una nueva concepción, que incluya los tipos que están surgiendo.

Incluso se puede pensar en la aparición de otro tipo de familias alejadas totalmente de las ideas tradicionales que de ellas se tienen, indicó Leticia Cano, directora de la ENTS, en la apertura de los trabajos de esta actividad académica.

En estos foros no hay temas prohibidos. Se han tratado los diferentes tipos y conceptos y que hay: la protección integral a las familias, instituciones de carácter internacional de protección a las mismas, la adopción individual como de parejas sin importar su sexo y métodos de reproducción asistida, por mencionar algunos.

Además, se han planteado los temas de la violencia intrafamiliar, alienación parental, relaciones de pareja a plazo, voluntad anticipada, desaparición de los regímenes patrimoniales, trata de personas, la violencia durante el noviazgo, maternidad subrogada, patria potestad de hoy y continuada, registro de deudores alimentarios morosos, patrimonio de familia, entre otros.

“Actualmente, las familias están atravesadas por muchos elementos, uno de ellos es la perspectiva de género, la cual desempeña un papel fundamental para la comprensión sociohistórica y cultural de la composición de nuestras sociedades”, dijo Leticia Cano.

Es momento de entender que ya no es el matrimonio el núcleo esencial de la sociedad, sino las familias. Es indispensable recuperar y crear una institución que vuelva a cimentarse y entender que sin familias la sociedad va condenada al fracaso, concluyó.

Rupturas conyugales

Hoy es más evidente la ruptura de las uniones conyugales por el incremento en la esperanza de vida. "En el pasado no había tiempo para el divorcio porque, en la mayoría de los casos, el hombre moría antes de una posible separación", afirmó Carlos Welti, del Instituto de Investigaciones Sociales (IIS).

En 1980, 4.4 de cada cien matrimonios se divorciaba, y para 2014 dicha cifra se elevó a 18.6, aseguró en ocasión del Día Internacional de la Familia, el cual se conmemoró ayer 15 de mayo.

Welti, autor de *¡Qué familia! La familia en México en el siglo XXI. La Encuesta Nacional de Familia (2015)*, elaborada por la UNAM, destacó que en décadas recientes ha disminuido su tamaño y estructura promedio por la caída significativa de la fecundidad.

Además, en el pasado muy pocos individuos llegaban a edades avanzadas, y los viejos eran un *bien* escaso; los hijos y nietos se hacían cargo de ellos. Pero hoy el incremento en la esperanza de vida ha impactado a las familias.

Según el estudio citado, que forma parte de la colección *Los mexicanos vistos por sí mismos*, 71.8 por ciento de los encuestados opinó que la familia ideal es la integrada por madre, padre e hijos; 3.1 por ciento, por dos padres o dos madres y los hijos; 12.3 por ciento consideró que es aquella en la que conviven varias generaciones, incluidos los

abuelos, mientras que 1.1 por ciento dijo que es la constituida sólo por la pareja. Para el 9.7 por ciento, no hay un tipo ideal.

Finalmente, Carlos Welti dijo que debido a la economía e incertidumbre actuales los hijos se quedan por períodos más prolongados en casa de sus padres.

Sociológico. La sociología de la familia surge a finales del siglo XVIII. Se inicia metodológicamente con la observación y posteriormente con la educación de generalizaciones o hipótesis acerca de los hechos sociales. Desde el punto sociológico la familia ha sido definida de acuerdo con la opinión de SÁNCHEZ AZCONA, la familia es: "... el núcleo primario y fundamental para proveer a la satisfacción de las necesidades básicas del hombre y sobre todo de los hijos, quienes por su carácter dependiente deben encontrar plena respuesta a sus carencias, como requisito para lograr un óptimo resultado en su proceso de crecimiento y desarrollo."²¹ Para LUIS LEÑERO OTERO significa: "... la familia es una unidad social que refleja en sí misma los grandes problemas de la sociedad en que vivimos. Es, además una unidad de relaciones humanas que depende de miles de influencias externas y que se relaciona prácticamente con todos los problemas y dimensiones de la vida humana."²² Para BOSSERT Y ZANNONI señalan: "... la familia es una institución permanente que está integrada por personas cuyo vínculo derivan de la unión intersexual, de la procreación y del parentesco."²³ "El concepto que hemos enunciado permite aludir sin límites a la familia integrada por todos los individuos vinculados por el matrimonio y el parentesco. Sin embargo, la sociología se interesa primordialmente por el estudio de la familia nuclear, es decir, la integrada por el padre, la madre y los hijos, cuando están bajo la esfera de autoridad de los progenitores por edad y por convivencia. Es en relación a esta familia nuclear que se efectúan los análisis

destinados a formular planes de alcance y beneficio social, ya que es ese grupo familiar, sociológicamente hablando, el verdadero núcleo de la sociedad al que se alude cuando se hace referencia a la familia.”²⁴ Salustiano DEL CAMPO la considera como: “grupo de personas unidas por lazos de matrimonio, de la sangre o de la adopción, que constituyen un hogar y que se comunican e interaccionan en sus papeles sociales de marido y mujer, madre y padre, hijo e hija, hermano y hermana, y que crean y mantienen una cultura en común.

Psicológico. El ambiente familiar en que vivimos influye en nuestra forma de comportarnos, la interacción con ellos, el tamaño de la familia, el orden de nacimiento (por ejemplo, ser el segundo hijo), las diferencias de edad (espaciamiento de los nacimientos) entre los hijos, el sexo de los hijos y la presencia uno, dos o ninguno de los progenitores en el hogar. Plomin, Chipuer, Neiderhiser, 1994; Plomin y Daniels, 1987) comprobó lo siguiente: a causa del trato diferencial de los padres, de los hermanos y de los compañeros, en los hermanos y las hermanas de la misma familia que tienen experiencias diferentes o ambientes no compartidos no se parecen más entre sí de lo que se parecen los niños sin parentesco. El mero hecho de haber vivido en el mismo lugar y al mismo tiempo no significa que serán idénticos.

Jurídico. La definición jurídica de la familia puede partir de dos funciones: la ley y la doctrina. En relación con la primera me referiré a la Ley para la familia del Estado de Hidalgo, Código Familiar del Estado de Zacatecas, Código de Familia para el Estado de Sonora y Código Civil para el Distrito Federal. La Ley para la Familia del Estado de Hidalgo en su artículo segundo, señala a la letra: “La familia es una institución social, permanente, compuesta por un conjunto de personas unidas para el vínculo jurídico del

matrimonio o por el estado jurídico del concubinato; por el parentesco de consanguinidad, adopción o afinidad y se reconoce a la familia con el fundamento primordial de la sociedad y el Estado.”

El artículo tercero del Código Familiar del Estado de Zacatecas dispone: “La familia es una institución político-social, permanente, constituida por un conjunto de personas, unidas por el vínculo del parentesco, del matrimonio o del concubinato, a la que se le reconoce personalidad jurídica.” En cuanto al Código de Familia para el Estado de Sonora señala: “La familia es una institución de carácter social, constituida por la unión matrimonial o concubinaria de un hombre y una mujer, o por vínculos de parentesco en los tipos, líneas y grados que reconoce la ley.” De acuerdo con los preceptos antes transcritos, la familia es una institución, esto es, una organización fundamental surgida por el impulso de la vida humana, ya que las relaciones humanas, determinan el espíritu, carácter y tendencia de la misma. En ambos ordenamientos jurídicos se destaca su carácter social, el cual resulta esencial para determinar que el núcleo familiar no puede ser definido como precisión en el campo del Derecho, pues se trata más bien de un concepto sociológico, en virtud de la constante dinámica de las relaciones entre sus integrantes, y porque su existencia y transformación tiene lugar independientemente del orden jurídico. La familia es un núcleo social primordial, el más natural y antiguo de todos, es una verdadera célula de la sociedad, base y piedra angular del ordenamiento social, no sólo tiene la misión de asegurar la reproducción e integración de la humanidad por generaciones y siglos sino también la de formar y desarrollar los más elevados sentimientos, tales como el de solidaridad, superación altruismo, los cuales son necesarios para el mantenimiento saludable y próspero de la sociedad Aunado a esa

esencia social características de la familia, el Código Familiar del Estado de Zacatecas también resalta su carácter político, el cual según Messineo se debe a que el Estado ve en ella un núcleo político embrionario, fuente de los futuros ciudadanos, en la cual predomina el interés superior del grupo familiar, respecto de los intereses individuales de sus integrantes.²⁸ Apuntando en este mismo sentido, ROJINA VILLEGAS destaca a la familia como un factor importantísimo de la vida política, porque quien se ha sometido a la disciplina del hogar, está en mejores condiciones para someterse a la autoridad del Estado.²⁹ A este precepto diferente en opinión PLANIOL y RIPERT, quienes señalan que en la actualidad la igualdad civil y política han hecho desaparecer esta característica de la agrupación familiar, pues hoy en día el individuo no deriva de su familia ninguna situación política especial, a diferencia de lo ocurrido en la familia romana, en la que el pater tenía poder absoluto y se constituía al mismo tiempo en jefe, juez y sacerdote, e igualmente en la sociedad feudal, las relaciones de la familia eran determinantes en el estatus social y político de los individuos.³⁰ Por ello, ambos ordenamientos señalan otros caracteres peculiar de la familia, la idea de permanencia, es decir, una estructura social continua, porque no es transitoria, excepcional, ni susceptible de desaparecer al afecto de una circunstancia, e independientemente de su desintegración o de la disolución del El matrimonio o del concubinato que le ha dado origen, sólo se extingue con la muerte de todos sus componentes.

En cuanto a la fuente de la familia, es decir, la forma como se constituyen los tres Códigos de los diferentes estados determina que se integran por el conjunto de personas unidas por el vínculo del matrimonio, el estado jurídico del concubinato y el parentesco. Esto es un señalamiento adecuado, porque además del matrimonio, antiguamente considerado

por la tradición cristiana como la única forma moral de fundar a una familia, así como lo establecido en ordenamientos tales como el Código de Napoleón, en el cual se le instituyó como pilar de la misma y el Código Civil de Portugal de 1966, en cuyo artículo 1576 se determina dicha unión como su fuente 32, ésta también tiene su origen en otra unión lícita como el concubinato. El concubinato es una institución jurídica muy antigua, en Roma, aunque fue considerado un matrimonio de categoría inferior, no era tenido como deshonroso, porque implicaba una unión duradera distinta de las relaciones pasajeras consideradas ilícitas. Se trataba pues de una institución estable, regular, reconocida por la ley, no implicaba ninguna deshonra ni para los concubinarios ni para sus descendientes, pues éstos tenían un padre conocido. Sin embargo, la influencia de la Iglesia determinó el que fuera considerado un estado de vida pecaminoso e ilícito, al respetar sacramento a matrimonio y tenerlo por la única unión lícita. Al respecto, el Maestro GALVAN RIVERA señala que en la actualidad, no es posible ocultar o negar la realidad social conforme a la cual se constituyen muchas familias de nuestro país, porque ello sería tanto como querer tapar el son con un dedo, dado que se trata de un: "... acto jurídico unilateral, plurisubjetivo , de Derecho Familiar, por el cual un solo hombre y una sola mujer, libre de matrimonio, sin impedimentos dirimentes no dispensables y con plena capacidad jurídica para celebrarlo entre sí, deciden hacer vida en común, de manera seria, no interrumpida, estable y permanente, a decidir de constituir una nueva familia o grupo social primario, sin la necesidad de satisfacer determinadas formalidades, ni requisito alguno de inscripción en el Registro Civil." La única diferencia del concubinato con el matrimonio radica en la forma como la pareja otorga el consentimiento para hacer vida en común de manera formal, no interrumpida, estable y permanente. Por otra parte, en lo relativo al parentesco, se debe entender por éste, el vínculo de sangre o legal

constituido entre quienes conforman un núcleo familiar, mismo que puede ser de varios tipos: por consanguinidad, adopción o afinidad. El parentesco de consanguinidad tiene su origen en los lazos de sangre, deriva de la filiación matrimonial y extramatrimonial, en ambos casos la relación existe entre dos personas de las cuales una desciende de otra o ambas de un progenitor común, por lo cual puede ser de dos formas: en línea recta y en línea colateral o transversal. La línea recta se forma entre quienes descienden uno de otro y puede ser a su vez de dos formas: ascendente o descendente, dependiendo del punto de partida en ella analizado, si es el progenitor respecto al descendiente se presenta el parentesco en línea recta descendente, mientras si es el descendiente con relación al progenitor es en línea recta ascendente.

colaterales iguales, mientras los tíos o tías y sobrinos o sobrinas tienen parentesco colateral desigual. El parentesco por adopción también denominado civil, resulta precisamente de aquella institución, la cual es una ficción jurídica, cuyo origen se encuentra en la voluntad, el adoptante no tiene con el adoptado un lazo sanguíneo, sin embargo, se crea un vínculo paterno filial o materno filial como si se tratara de progenitores y descendientes biológicos. En este rubro, es indispensable distinguir las dos modalidades de adopción reguladas en nuestro sistema jurídico, la simple y la plena. La adopción simple todavía se encuentra regulada en el Código Civil Federal, el Código Familiar del Estado de Zacatecas, el Código de Familia para el Estado de Sonora y la Ley para la Familia del Estado de Hidalgo, pues en el Código Civil para el Distrito Federal sus disposiciones han sido derogadas. Este tipo de adopción sólo genera derechos y deberes entre adoptante y adoptado, constituyéndose el parentesco únicamente entre ambos, por lo cual el adoptado no tiene parentesco con la familia del adoptante y los

derechos y deberes resultantes del parentesco natural, no se extinguen por razón de la adopción, excepto la patria potestad la cual será transferida al adoptante, con excepción del supuesto en que este último se encuentre casado con alguno de los progenitores del adoptado, en cuyo caso ejercerán ambos la patria potestad.³⁷ Por su parte, la adopción plena tiene por objeto incorporar al adoptado a la familia del adoptante, como auténtico miembro de la misma, como si fuere descendiente consanguíneo para todos los efectos legales, adquiriendo lazos de parentesco con todos los parientes del adoptante, incluyendo los impedimentos de matrimonio. Con esta modalidad se pretende borrar toda huella del origen del adoptado, al intentar extinguir por disposición de la ley, la filiación preexistente entre el adoptado y sus progenitores, e igualmente el parentesco con la familia de estos, salvo en los casos de los impedimentos de matrimonio. A pesar de ello, se establece en vía de excepción, que si el adoptante se encuentra casado con alguno de los progenitores del adoptado no se extinguirán los derechos, deberes y demás consecuencias jurídicas resultantes de la filiación consanguínea.³⁸ El parentesco por afinidad también denominado en el lenguaje común parentesco político, es la relación jurídica surgida del matrimonio entre cónyuges y los parientes consanguíneos del otro, esto no quiere decir que los cónyuges sean parientes, pues éstos no adquieren ningún tipo de parentesco por razón del matrimonio, como tampoco esta institución crea parentesco entre dos familias, la del esposo y la de la esposa, solamente se entabla entre el cónyuge y la familia de su mujer y entre la cónyuge y los familiares del marido.³⁹ Los elementos referidos con anterioridad, son en relación a las definiciones de la familia aportadas por el Código de Familia para el Estado de Sonora, Ley para la familia del Estado de Hidalgo y Código Familiar para el Estado de Zacatecas, en este último ordenamiento jurídico hay un aspecto relevante que debe ser analizado, el

reconocimiento de la personalidad jurídica del núcleo familiar. El concepto de personalidad jurídica no debe entenderse “ser humano”, los atributos de la persona jurídica no son predicados propios o exclusivos de este, sino cualidades o aptitudes jurídicas (normativamente otorgadas), por las cuales ciertos actos tienen efectos jurídicos. La dogmática denomina a estas cualidades o aptitudes que caracterizan a las personas jurídicas, capacidad, esta noción se encuentra inseparablemente vinculada a la de persona jurídica. Por esta última, debemos entender justamente, la aptitud de tener o ejercitar derechos y facultades o ser sujeto de deberes y responsabilidades jurídicas.⁴⁰ La personalidad jurídica es la entidad a la que el orden jurídico otorga efectos jurídicos a sus actos. Dicha entidad puede ser una persona física o una persona moral, en cuanto a la primera es fácil entender de todo individuo tiene derechos y deberes, pero por el contrario es difícil comprender cómo las segundas también los tienen, al ser ficciones jurídicas creadas por el legislador y cuya voluntad es independiente de la de cada uno de los individuos integrantes de la misma, funcionando como un elemento autónomo.

4.1.2 La familia en la actualidad

Años atrás, se entendía por familia a aquella integrada por la madre, el padre y los hijos, un concepto clásico llamado familia nuclear. En la actualidad, el término ha ido modificando, ahora el concepto no sólo se centra en los lazos consanguíneos, nuestra familia puede ser el grupo de personas con el que nos sentimos protegidos, amados y felices.

Los 11 tipos de familia que hay en la actualidad

Actualmente existen diferentes tipos de familia y cada uno de ellos responde a nuevas realidades. El tener hijos, o mantener vínculos por toda la vida ya no es tan relevante como lo fue en el pasado. Así mismo, nuevos géneros se han manifestado.

Si algo ha cambiado en los últimos tiempos es la composición familiar. Actualmente hay muchos tipos de familia, diluyéndose lo que considerábamos como estructura tradicional. Hasta hace un tiempo predominaba la composición convencional, pero esto ya no es así.

Las transformaciones sociales se han dado a pasos agigantados. Lo cierto es que desde hace mucho tiempo existen diferentes tipos de familia, pero solo en las últimas décadas han salido a la luz y se han extendido.

Hasta hace un tiempo se pensaba que, si no predominaba la composición tradicional, no había familia. Hoy, en cambio, **entendemos que lo que hace un entorno familiar no es su composición, sino el hecho de que es el núcleo desde el cual socializamos con el mundo.** Estos son los tipos de familia más frecuentes en la actualidad.

Los diferentes tipos de familia

1. Extensa

Este es el tipo de familia que predominaba hasta hace unas décadas. Estaba compuesta por el padre, la madre y los hijos, pero también por los abuelos, los tíos, los primos, etc. No era raro que conviven en un mismo espacio y funcionaran como una unidad. Aún hay familias de este estilo, pero son mucho menos comunes.

2. Nuclear

Este es uno de los tipos de familia predominantes en la actualidad, aunque no es mayoría absoluta. Según algunas estimaciones, la familia nuclear representa la cuarta parte de las familias actuales. **Es la conformada por el padre, la madre y los hijos. No incluye a otros parientes, pero mantiene la estructura básica tradicional.**

3. Con padres separados

Este es uno de esos tipos de familia que se ha incrementado notablemente en los últimos tiempos. **Corresponde a los casos en los que los padres están divorciados, aunque cada uno de ellos sigue ejerciendo su rol de una u otra manera.** En este caso no hay ausencia total de uno de los padres, sino una ruptura en la convivencia de estos.

4. Compuesta

Corresponde al tipo de familia en el que dos personas separadas y con hijos conforman un nuevo núcleo familiar. De este modo, los hijos de cada uno se convierten en una suerte de “hermanos de facto”. Es una de las configuraciones más complejas puesto que exige grandes esfuerzos a la hora de definir y asumir nuevos roles.

5. Monoparental

Es otro de esos tipos de familia que han venido incrementándose. **En ellas encontramos la falta absoluta de uno de los padres. Por lo general es el padre quien no está.** Sin embargo, crecen los números de casos en los que es la madre la que abandona el hogar. Es muy habitual que la carga desborde al padre presente y esto lleve a que acepte la

ayuda de otras personas, que también comienzan a tener una influencia importante sobre los hijos.

6. Adoptiva

Tiene que ver con las familias que adoptan hijos, bien sea por imposibilidad de concebir o por convicción frente a esta práctica. Suelen conformar hogares estables, aunque hay una minoría de estos hogares en los que los hijos adoptivos son utilizados solo para responder a las expectativas sociales y no reciben todo el afecto que debieran.

7. Sin hijos

También es una de esas configuraciones familiares que viene en aumento. Corresponde a las parejas que deciden no tener hijos, ni adoptarlos. **Suelen ser personas de alto estatus social y con grandes expectativas profesionales.** No creen que el rol de padres los satisfaga y ven a la pareja como compañero de vida y de objetivos, principalmente.

8. Homoparental, uno de los nuevos tipos de familia

Este es uno de los más novedosos. **Corresponde a parejas del mismo sexo que adoptan un hijo y conforman un núcleo familiar estable.** La existencia de este tipo de familia todavía no es legal en muchos países y, por lo mismo, aún no se dispone de suficientes estudios para determinar el alcance de sus efectos en la crianza de los hijos.

9. De personas mayores

Tiene lugar cuando los padres se quedan solos, una vez que sus hijos se hacen adultos y se marchan de la casa. **Lo más habitual es que, tras superar el duelo por el “nido vacío”, se produzca un reencuentro en la pareja y se configuren planes y proyectos conjuntos.** Las parejas que llegan a este punto suelen conformar una familia muy solidaria y tolerante.

10. Unipersonal

La eterna soltería es también una de esas opciones que ha aumentado. Se estima que alrededor del 11 % de las familias actuales es de carácter unipersonal. **Alguien decide vivir solo y configura sus relaciones con el mundo desde esa posición.**

A veces, hay también familia unipersonal cuando la persona viuda o tras un divorcio después de una unión en la que no hubo hijos. Este tipo de familia ya no despierta sorpresa o suspicacia, como sí ocurría antes.

11. Con mascotas

Este tipo de familia es muy propio de los llamados “millennials” o “generación Y”. Ellos convierten a las mascotas en una parte fundamental de sus vidas, casi como si se tratara de hijos. Todavía no hay un acuerdo sobre cómo es conveniente humanizar a los animales hasta ese punto. Lo que sí es claro es que este tipo de apegos en muchos casos satisfacen más las necesidades de los humanos que las de las mascotas.

Los cambios sociales que se han producido en los últimos años han sido muy grandes. Esto se refleja en la configuración de muchos grupos, incluido en uno tan importante como es la familia. En este artículo hemos recogido los tipos más comunes, pero lo cierto

es que existen y se generarán muchos más como formas de adaptación a un entorno dinámico.

4.1.3 ¿Que es una herramienta resiliente?

A lo largo de nuestra vida, los seres humanos nos iremos enfrentando adversidades y muchas veces tendremos que empezar de nuevo. Con la crisis sanitaria derivada del virus SARS-CoV-2, las pérdidas y contratiempos se han hecho más notorios, pero estas situaciones no son propias de la pandemia: son parte de la vida misma.

¿Cómo afrontar las dificultades que se presenten, ya sea la pérdida de un empleo, un encierro prolongado como el que ahora estamos viviendo o una separación? Siendo resilientes. «La resiliencia implica trabajar en nuestra fuerza interna para salir de un escenario gris a uno más soleado, aunque ya no seremos los mismos», explica la pedagoga Diana María Cruz Torres, subdirectora académica en el nivel básico del Sistema Educativo Nacional.

No hay recetas para ser resilientes. Sin embargo, para desarrollar esta capacidad se pueden poner en práctica algunas fortalezas, en pareja y con los hijos, como el conocimiento de sí mismo, la aceptación de la situación, ser positivos, tener sentido del humor y lograr un autocontrol de las emociones.

Actualmente las escuelas y sus nuevos programas de estudio están contribuyendo al desarrollo de estas habilidades tan importantes, no obstante, «la probabilidad de tener hijas e hijos resilientes aumenta, en gran medida, cuando los padres logran desarrollar su capacidad de resiliencia», enfatiza la experta Cruz Torres.

Las primeras dosis de resiliencia

Desde que nacen, niños reciben sus dosis iniciales de resiliencia: «la resiliencia de los padres es una guía para que aprendan cómo enfrentar adversidades, pero también lo son sus propias emociones. Hay que dejar que vivan y expresen sensaciones como el miedo, una emoción que termina siendo parte de nuestra subsistencia», explica la experta Cruz Torres.

La primera etapa de la vida es crucial para que una persona tenga una base sólida en la conformación de su personalidad, por eso la familia debe aceptar las características personales de sus hijos e hijas y potenciar algunas aptitudes.

Ninguna persona nace siendo resiliente. Los primeros humanos tuvieron que fortalecerse ante los cambios climáticos, la escasez de alimentos y entornos hostiles.

Evitar que los hijos sufran y sobreprotegerlos es perjudicial para su desarrollo. Hay situaciones que, como papás y mamás, no podremos controlar y, al tratar de hacerlo, estaríamos dejando a niños indefensos y vulnerables.

«Nuestras hijas e hijos **tienen que vivir las adversidades y ejercitar la resiliencia. De lo contrario, serán adultos dependientes que no sabrán cómo resolver sus propios conflictos.** Tampoco aprenderán cómo relacionarse con sus pares en un contexto real», explica la también maestra en psicología Diana María Cruz Torres.

Ante una situación adversa, la experta recomienda trabajar, primeramente, en nuestra persona. «Si es necesario, tanto mamá como papá deben hacer uso de sus redes de apoyo, pues al estar bien nosotros, nuestros hijos también estarán bien».

Todos viviremos adversidades que no podremos controlar, por eso es necesario poner en práctica la resiliencia para resistir a cualquier presión y recuperarnos.

Otro consejo para enfrentar una crisis es ver lo positivo de la situación. Un niño puede estar triste porque ya no va a las clases de fútbol, pero al pasar más tiempo con la familia, descubre que su abuelo fue portero y ahora aprende nuevas jugadas que le enseña a través de las videollamadas semanales.

«Es importante transmitir a nuestros hijos la premisa de que venimos a este mundo a ser felices. Celebremos sus logros, por mínimos que sean, y reconozcamos sus esfuerzos. Al hacerlo, se estarán activando sustancias químicas que nos producen felicidad», concluye la experta.

Consejos para ejercitar la resiliencia en familia

La Academia Americana de Pediatría identifica a **las siete «Cs» para desarrollar la resiliencia en los hijos e hijas:** competencia, confianza, conexión, carácter, contribución, control y confrontación. Junto con ello, se recomienda:

- Fortalecer su autoestima.
- Aprender a reconocer logros y capacidades.

- Propiciar su independencia.
- Confiar en ellos y apoyarlos.
- Empoderarlos.
- Promover la socialización.

4.1.4 ¿Cómo aplicar una herramienta de resiliencia?

Para todos los seguidores o que por lo menos hayan visto alguna película de la saga de la Guerra de las Galaxias, les sonará familiar la tan trillada frase de “que la fuerza te acompañe”. Y la verdad la frase se repite en cada momento de cada una de las películas de la serie; pero nadie sabe en qué consiste a ciencia cierta la famosa “fuerza”. Tan es así de desconocida la naturaleza y la estructura de la “fuerza”, que, hasta uno de los protagonistas, el joven Anakin, incluso sin saber a qué se va a enfrentar, decide cambiarse del lado de la “luz” al lado “oscuro” de la mencionada “fuerza” con tal de adquirir este aprendizaje y usar su poder.

Algo parecido está sucediendo con el término de Resiliencia. Lo mencionan por aquí, lo mencionan por allá, lo twitteen, lo postean y el término hasta cierto punto ha perdido su significado de tanto repetirlo, pero nadie sabe de qué se trata a fondo, ni cómo desarrollarlo, tal como le pasaba al joven Anakin. Pues bien, ha llegado la hora de darle el verdadero significado a esta importantísima característica inherente a nuestra

naturaleza humana y la mejor forma que se me ocurre es ejemplificando su aplicación en los diferentes ámbitos donde nos movemos. Empezando por el ámbito que más importancia y trascendencia tiene para todos y cada uno de nosotros como individuos: el ambiente familiar, nuestro hogar, lo que para muchos de nosotros les da sentido a nuestras vidas.

Es indudable que la pandemia nos ha impactado a todos, desafortunadamente más a unos que a otros debido a que la tragedia de la pérdida de vidas ha tocado a sus puertas, y en algunos pocos casos hasta en varias ocasiones. No podemos decir que entendemos el nivel de sufrimiento, de desolación y desdicha de nuestros prójimos pues a la mayoría no nos ha tocado vivir dicha experiencia; pero nuestra empatía y solidaridad nos hace percibir estas emociones, aunque sea de manera muy atenuada. Veamos cómo podemos aplicar los cinco atributos de la resiliencia en nuestro hogar. Es imposible ejemplificar un solo caso Universal, porque cada individuo y familia son diferentes y sus circunstancias también lo son. Así que revisaremos un caso muy específico que no tiene semejanza ni la intención de aludir a un caso real, sino sólo ilustrar una posible aplicación de la Resiliencia. Y vayamos en el orden mostrado en el artículo anterior donde definimos qué era la Resiliencia.

Positivo. Si tuvimos la desgracia de que la tragedia tocará a nuestra puerta, lo positivo de dicha situación es que ha dejado un aprendizaje imborrable en nosotros: es mejor prevenir que lamentar. Y es preferible perder poco que mucho. De esta forma no queda más que levantarse de una caída temporal y en lugar de drenar la energía con depresiones, rabia, frustración, pensamientos negativos y de culpa, habrá que canalizar restableciendo nuestras expectativas y evitando que la tragedia nos vuelva a golpear.

¿Cómo? Poniendo en práctica lo que nos ha tocado aprender de una manera muy dura y dolorosa.

Enfocado. Si la situación mencionada anteriormente fuese válida pues habrá que pensar seriamente cuáles fueron las causas, las fuentes, las situaciones y circunstancias en las cuales se dio el contagio para tratar de evitarlo de nuevo e imponiéndose estrictas medidas y protocolos a nivel familiar para evitarlo a toda costa. Enfocarse en el futuro próximo de manera preventiva.

Flexible. En una sociedad sobre informada donde pululan las falsas noticias y profetas es muy fácil caer en sus trampas. No hay nada como abreviar de fuentes fidedignas, bien informadas, escuchar opiniones basadas en hechos y evidencias y no en supuestos o chismes y actuar en consecuencia. Tal vez, estas fuentes no forman parte de nuestra red de información, pero la situación amerita leer, observar, comparar y aceptar los hechos cuando éstos son irrefutables. Por ejemplo, es un absurdo aceptar la falacia de que la curva ya se “acható” hoy y está disminuyendo la velocidad de contagios, justo cuando las estadísticas apuntan hacia el lado opuesto y el verdadero “pico” de la curva aparecerá a mediados o finales de agosto si es que la gran masa de la ciudadanía se empeña en seguir viviendo en este mar de inconciencia e irresponsabilidad como ha sido evidente desde marzo a la fecha. Como decía mi abuelita: “Ven la tempestad, y no se hincan”.

Pocas veces, y esto es más frecuente en estas épocas, la convivencia de todos los miembros de una familia cada vez es más escasas pues cada integrante tiene su propio mundillo en el cual se encuentra totalmente enfrascado. Puede ser la escuela, el trabajo, el equipo deportivo, las clases de baile, las reuniones religiosas, etc. Y el hecho es que

esta pandemia nos ha obligado a tener que estar todos encerrados en nuestras casas sin posibilidad, para la mayoría, de dejar de ver las mismas caras todo el día, todos los días, por más de tres meses consecutivos. Obviamente han surgido diferencias, nos hemos dado cuenta de que tenemos distintos hábitos, hemos caído a la conclusión de que no son suficientes los recursos disponibles para todo mundo al mismo tiempo, todo mundo trae la prioridad más alta obedeciendo sus particulares intereses, etc. Una manera de resolver estos conflictos que pueden escalar y llevar a serios problemas familiares, no pocas veces irreparables, es utilizar dos cualidades voluntariamente: la flexibilidad con el enfoque social; y la capacidad de organizar el microcosmos que es nuestra familia.

La flexibilidad social se debe manifestar al aceptar que, a pesar de pertenecer a la misma familia, con las mismas raíces y originalmente la misma cultura, ha evolucionado, ha madurado, ha crecido a un punto tal en el que cada miembro requiere su propio "espacio". Y los espacios chocan entre sí, o son incompatibles, entran en conflicto. Habrá que ir mucho más allá de la tolerancia para darnos cuenta de que cada quien está en su derecho de ser diferente a los demás y habrá que aceptarlo, valorarlo y abrazarse a ello en este momento por medio de la sinergia y la solidaridad.

El atributo de Organizado entra en juego cuando queremos compaginar los diferentes intereses y necesidades de cada miembro de la familia al establecer prioridades, reglas, estructuras y protocolos que tengan como fin último el bienestar común. Seguramente, aquel miembro de la familia que tenga mayor estructura mental deberá de ser un contribuyente importante para este tema y tal vez apoyarse con otro miembro de la familia que tenga la mayor capacidad de irradiar energía y positivismo en todos los integrantes

para finalmente iniciar esto apoyándose con aquel miembro que sea poseedor de la siguiente y última característica: La Proactividad.

Proactivo. Indudablemente que las familias que han sido afectadas directamente por la pandemia estarán en una situación emocional donde lo que predomina es el miedo a que la tragedia se repita nuevamente así que esto lo hace aún más difícil. Sin embargo, será indispensable que alguien tome la iniciativa e integre a los miembros de la familia y los impulse a seguir caminando para dejar la experiencia de la pérdida detrás y continuar el camino en la búsqueda última de la felicidad para el resto de sus integrantes.

Alguien tiene que vencer la parálisis que tamaña pérdida ha dejado en estas familias, pues hacer nada no es opción, habrá que seguir buscando nuevas rutas y formas de preservar la integridad del resto de sus miembros. Se necesita infundir en el resto de los integrantes el valor, la entereza y la confianza para seguir adelante y superar las probabilidades que hasta este momento no la han favorecido.

En el ejemplo que acabamos de utilizar para demostrar la aplicación de la resiliencia en el ámbito familiar, aparentemente todo suena bien, hasta sencillo dirían algunos; pero en la realidad es algo extremadamente complicado pues hay que confrontar los demonios internos y los de toda la familia, hay que confrontar emociones violentas y diferentes; y radicales formas de pensar; intereses y objetivos distintos; variables todas que, entremezcladas entre sí, presentan escenarios muy complicados. Pero es factible, siempre y cuando como individuos, desarrollemos de forma intencional, disciplinada y constante esta maravillosa cualidad humana denominada Resiliencia.

En el artículo anterior vimos que es factible modificar nuestro cuerpo, desde los músculos hasta el cerebro mismo, e incluso áreas específicas del mismo, donde residen las experiencias traumáticas de nuestro pasado y las reacciones instintivas que provocan el desencadenamiento de furiosas pasiones. Pero hay que tener convicción, determinación para dar el primer paso, perseverar en el intento, tener la disciplina necesaria y suficiente para empezar a transformar nuestra manera de percibir la realidad, de interactuar con ella, de imponer control sobre nuestras emociones y de canalizar nuestra energía con actitudes y conductas más constructivas que destructivas.

Y ya que pocas veces tenemos el control sobre todo lo que sucede a nuestro alrededor y nos afecta, tengamos al menos control sobre lo que está en nuestras manos y alcance, nosotros mismos. ¿Por qué no hacerlo ahora que es cuándo más lo necesitamos?

4.1.5 ¿La familia es una herramienta resiliente?

La resiliencia en las familias conforma un tejido capaz de crear vínculos fuertes con los que afrontar cualquier adversidad. Es clave, por tanto, sembrar esas semillas de fortaleza incombustible en días de sol para que nos ayuden en momentos de tormenta.

Las familias resilientes se caracterizan por haber hecho frente a más de una dificultad. En ese proceso, han fortalecido sus alianzas, han aprendido recursos y acumulado reservas para encarar la vida no solo con mayor entereza, sino también con más amor,

humildad y esperanza. No siempre es fácil mantenerse unidos ante determinados desafíos del destino, pero hay quien lo logra junto a los suyos de manera efectiva.

Puede que el término '*familias resilientes*' nos llame la atención; sin embargo, no estamos ante un concepto nuevo o ante un enfoque innovador sobre la resiliencia. Ahora sabemos que el desarrollo de esta competencia viene dado en muchos casos por nuestro entorno familiar. Ese escenario primario en el que crecemos es clave a menudo para edificar las raíces de la resiliencia.

Por otro lado, hay un aspecto relevante que señalan los expertos en esta materia como los doctores Roland Atkinson, Allan Martin y CR. Ranking, (2009). Sería muy beneficioso entrenar a las familias en los componentes que rigen esta dimensión. La resiliencia debe sembrarse en días de sol con el fin de que crezca lo suficiente para ayudarnos en días de tormenta. No hay que esperar por tanto a la adversidad para cultivar esta herramienta tan necesaria para nuestro bienestar psicológico.

Familias resilientes, ¿cómo son?

Salvador Minuchin, psiquiatra, pediatra y reconocido experto en terapia familiar, concibió la familia desde una perspectiva sistémica, ahí donde todos sus integrantes se relacionan y se influyen de manera determinante entre sí. De este modo, la habilidad para afrontar realidades tan concretas, como problemas económicos o de salud, dependerá mucho de la personalidad y los recursos de sus integrantes y del modo que interaccionen entre ellos.

Hay familias, por ejemplo, incapaces de dar un soporte efectivo a los suyos. Son estos microcosmos sociales donde no hay sinergias ni sintonías, donde no existe una unidad

familiar firme y fallan las alianzas cuando las cosas van mal. A todos nos pueden sonar este tipo de realidades y conocemos sin duda las consecuencias.

Así, expertos en el tema como la doctora Fiona Walsh, de la Universidad de Boston, nos explica en un estudio que una de las claves para garantizar el bienestar psicológico del ser humano estaría sin duda en poder enseñar y facilitar a los padres y a las madres, esos pilares que construyen a las familias resilientes. Conozcamos esos componentes a continuación.

Apego y apoyo

Todo vínculo satisfactorio exige sentir la impronta del afecto, de la seguridad, del amor saludable que respeta sin hostigar, que apoya sin condiciones o chantajes. De este modo, el primer pilar de las familias resilientes es sin duda el del apego y el apoyo, ahí donde todos los miembros se confieran ese lazo cálido pero fuerte que no permitirá caer a nadie. No importa lo que pase, ese núcleo familiar siempre permanecerá unido, apoyando y nutriendo emocionalmente.

Valores familiares

“En esta familia creemos en el amor y el respeto. No toleramos las mentiras, no aceptamos las palabras que duelen y las conductas que desprecian. En este hogar defendemos los abrazos y las palabras bonitas. Respetamos las opiniones, aunque no coincidan con las nuestras. Valoramos también el pasar tiempo juntos, hablarnos con sinceridad, pedir ayuda cuando se solicite y apoyar siempre y en cualquier circunstancia...” Estas ideas, son simples ejemplos de esos valores que deben constituir la base de toda familia resiliente.

Cohesión y flexibilidad

Una premisa esencial de las familias resilientes es que el *todo es mayor que la suma de sus partes*. ¿Qué significa esto? Básicamente que en la unidad familiar no destaca solo ese padre o esa madre que ostenta todo el poder y la autoridad. Una familia es una alianza basada en la interdependencia, el respeto y la unidad, ahí donde todos son igual de valiosos.

A su vez, y no menos importante, tenemos el principio de la flexibilidad. **En las familias felices no existen los patrones rígidos, no hay moldes en los que todos deban entrar para satisfacer ese ideal del padre o esos deseos de la madre.** Cada miembro tiene derecho a crecer, a elegir, a construirse a sí mismo. Porque flexibilidad es sinónimo de respeto y libertad.

Comunicación en las familias resilientes

La comunicación es esa herramienta indispensable que bombea todo vínculo, que hace posible cualquier alianza y la superación de todo problema. Una familia que facilita espacios para la comunicación, la escucha empática, el asertividad y la comprensión, puede encarar unida casi cualquier circunstancia. Pocas dimensiones son tan básicas en nuestro tejido social que saber comunicar y permitir comunicar al otro con apertura y apreciación.

Tiempo compartido y rituales familiares

Otro de los nutrientes indispensables en las familias resilientes es el compartir tiempo juntos. Bien es cierto que no siempre es posible hacerlo tanto como nos gustaría, pero es esencial que cada instante compartido sea de calidad; de ahí la importancia de

los rituales. Con este último término nos referimos a esos momentos que repetimos cada día y con los cuales, alimentamos nuestras alianzas y afectos.

Así, y como ejemplo, **compartir con los niños esos ratos junto a su cama donde leerles un libro o simplemente hablar para preguntarles por su día**, es un ritual que fortalece la relación, que mejora la confianza y esos lazos que perduran siempre.

Para concluir, la resiliencia en la familia se conforma mediante esas dimensiones donde discurre el amor, el respeto y el compromiso por promover y garantizar el cuidado de todos los miembros. Recordemos, **el todo siempre es mayor que la suma de las partes y esto debe definir siempre a toda unidad familiar.** *Tengámoslo presente.*

Referencias

Source: <https://bible.knowing-jesus.com/Espa%C3%B1al/topics/La-Resiliencia>

<https://resilientmagazine.com/los-aztecas-culturizate/>

[boletín \(unam.mx\)](#)

¿Cómo Podemos Aplicar la Resiliencia en Nuestra Familia? - DINÁMICA Y EFECTIVIDAD (dinámica efectividad.net)

Familias resilientes: cuando los vínculos fuertes nos permiten crecer - Plan LEA (listindiario.com)

Resiliencia: ¿Qué hacen los médicos que no están quemados? (doctutor.es)

Resiliencia individual, familiar y social. | Psiquiatria.com

Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología (isciii.es)

[AH_1476.pdf \(upaep.mx\)](#)

[Hay 17 diferentes formas de familia - Gaceta UNAM](#)

Metodología

Resultados

39.-

Conclusiones y Recomendaciones BASADAS EN LA DISCUSIÓN de los resultados
Propuesta innovadora.

MICHEL MANCIAUX. (2010). LA RESILIENCIA: RESISTIR Y REHACERSE. MÉXICO: GEDISA
S.A.