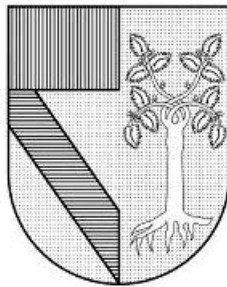


UNIVERSIDAD PANAMERICANA

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

**Con Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios
Ante la Secretaría de Educación Pública**



**"El desarrollo de la resiliencia como capacidad para afrontar
el duelo generado por la crisis de la edad madura en las
mujeres urbanas del siglo XXI"**

**TESIS PROFESIONAL
PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

Presenta

Lizette Lavin Ambriz

Directora del Programa: Dra. Isabel Parés Gutiérrez

Director de Tesis: Dra. María Teresa Carreras Lomelí

México, D.F.

2010

**Nadie cruza nuestro camino por casualidad. Y nosotros no entramos en la vida de alguien sin ninguna razón...
Se necesita un instante para cambiarte la vida.
Gracias, por su presencia y compañía,
en este camino. Por aparecer y permanecer en el momento indicado, el más apropiado, gracias....**

A Dios por privilegio de vivir, por el privilegio de contar con la presencia, compañía y apoyo de quienes amo, por darle sentido a mi vida.

A ustedes papás por su amor incondicional, por su rectitud y generosidad. A ti papá por tu confianza y ternura. A ti mamá, por tu disciplina y fortaleza.

A ti Ivette por tu nobleza y complicidad.

A ti abuela María por ser fuente de vida y amor.

A ti Eder por compartir conmigo tiempo y espacio, por incitarme a continuar, por trascender aun en la distancia.

A ustedes amigas, Lili, Karina, Rocío y Karla, por su alegría, especialmente a ti Arcelia, por tu valiosa intervención.

A ti Tita, porque nuevamente tu pasión por la educación me ha alentado al mundo de la investigación, pero sobre todo, por dirigirme y creer en este proyecto.

A ti Maggy por tu escucha activa, por tus consejos y por compartir tus amplios conocimientos y experiencia.

Gracias, a todas aquellas personas especiales, algunas presentes y otras que están en mis recuerdos y en mi corazón gracias por tocar y cambiar mi vida... gracias por formar parte de mi trayectoria personal, académica y profesional gracias por su amor.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO 1 CAMBIOS Y DESARROLLO DE LA MUJER DURANTE LA ADULTEZ.....	13
I.1 ENVEJECIMIENTO PRIMARIO Y SECUNDARIO.....	14
I.1.1 DESARROLLO BIOLÓGICO	15
I.1.2 DESARROLLO PSICOLÓGICO	18
I.1.3 DESARROLLO COGNITIVO	20
I.1.4 DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD	24
I.2. FACTORES SOCIOCULTURALES DEL SIGLO XXI	26
1.2.1 CONTEXTO DE LA MUJER Del SIGLO XXI.....	30
1.2.2 EXPECTATIVAS DE LA MUJER DEL SIGLO XXI.....	33
1.2.3 LA CULTURA <i>LIGHT</i>	45
1.2.3.1. LA CULTURA DE LA IMAGEN	47
1.2.3.2 LA CULTURA COMO ESTÉTICA.....	51

1.2.3.3. LA IMAGEN CORPORAL	54
I.2.3.4 EL AFECTO BASADO EN LA CULTURA DE LA IMAGEN	56
I.2.3.4.1 LO PÚBLICO Y LO PRIVADO	58
CAPÍTULO II DUELO Y RESILIENCIA.....	67
2.1 PÉRDIDA	67
2.1.1. TIPO DE PÉRDIDA	69
2.1.2 PÉRDIDAS EN LAS MUJERES EN LA ETAPA ADULTA	70
2.2 DUELO	77
2.2.1 TAREAS DEL DUELO	78
2.3 RESILIENCIA.....	82
2.3.1 ADVERSIDAD.....	85
2.3.2 ADAPTACIÓN POSITIVA.....	86
2.3.3 PROCESO.....	87
2.4 RESILIENCIA EN LAS ETAPAS DE LA VIDA HUMANA ...	87
2.4.1 FACTORES RESILIENTES	88

2.4.2 PILARES DE LA RESILIENCIA.....	101
2.4.2.1 DESARROLLO DE LOS PILARES DE LA RESILIENCIA	102
2.5 EDUCAR PARA LA RESILIENCIA.....	107
2.5.1 EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA, VOLUNTAD Y CARÁCTER	109
2.5.1.1 EDUCACIÓN INTELIGENCIA Y VOLUNTAD VS ADVERSIDAD.....	114
REFLEXIONES FINALES.....	120
FUENTES DE CONSULTA.....	136

INTRODUCCIÓN

Hay dos notas antropológicas fundamentales para comprender la repercusión del paso del tiempo en las personas: diacronía y sincronía. La sincronía implica la conciencia por parte de la persona de la existencia del futuro, es decir, la necesidad de planear, de proyectar lo que sucederá. La diacronía hace referencia a cómo la persona a través de los años evoluciona, se desarrolla, crece, madura y establece e incluso consolida su ámbito de relaciones con las generaciones que le anteceden y preceden.

Sin la comprensión adecuada de ambas notas difícilmente el ser humano puede aceptar y comprometerse con los roles que ha de desempeñar a lo largo de su vida.

Esta aceptación se torna cada vez más compleja conforme los años van avanzando debido a que el ser humano es progresivamente más responsable de cómo es, cómo se comporta y cómo perfila su proyecto de vida.

En la sociedad actual, denominada, *light*, donde la apariencia física y la riqueza económica conforman gran parte del concepto de éxito, es común que exista una pérdida de identidad lo que implica cuestionamientos que pueden oscilar entre preguntas quizá más banales como por ejemplo ¿cómo conservar mejor mi apariencia física? hasta preguntas profundas como ¿quién soy y hacia dónde voy?

Pues bien, mi actividad profesional consiste en ser un medio de enlace para resolver problemas entre alumnos-maestros, maestros-directivos, maestros-padres de familia y viceversa. Al ser un enlace colegio-familia, tengo la oportunidad de mantener un estrecho contacto con los padres de familia, a quienes retroalimento respecto a la situación académica de sus hijos. Sin embargo, al momento en que transcurren las entrevistas, en muchas ocasiones, el tema se desvía sobre otros aspectos que no son sus hijos; las madres de familia, principalmente, terminan expresando su preocupación, insatisfacción, inquietud respecto a temas relacionados con su salud, autoestima, estética, trabajo. A través de sus comentarios detecto la angustia y confusión que genera en ellas la repercusión del paso de los años tanto en su aspecto físico como en su proyecto de vida. Cuando esto ocurre, las entrevistas, terminan siendo un espacio en el que las madres

de familia desahogan su insatisfacción por el estilo de vida que llevan e incluso por la forma en la que han llevado su proyecto de vida, negándose pues, a aceptar su responsabilidad, en la realidad que protagonizan.

Cuando no existe una personalidad madura, se ven afectadas las relaciones personales, laborales e incluso familiares. De acuerdo con Kant, citado por Rojas (2004: 44), “Somos siempre el mismo, pero no somos siempre lo mismo”.

El paso de los años se convierte en un proceso difícil de afrontar puesto que a pesar de tener aún muchos años por delante, las mujeres, comienzan a reflexionar sobre su pasado y a darse cuenta que las metas que tan claramente parecían haber establecido en un principio están lejos de conseguir las, o bien adoptan proyectos de vida exitosos al exterior pero carentes de sentido al interior, descuidando a su familia, a su pareja, a su trabajo, a sus amistades entre muchos otros. En muchos casos pretenden equiparar esa tensión que les genera el asumirse como mujeres maduras saturándose de accesorios, productos de rejuvenecimiento, dietas, ejercicio excesivos.

Si las mujeres, adultas, madres de familia, esposas, profesionales no tienen clara su identidad, es decir, “la conciencia de la permanencia del yo en distintas situaciones y en el transcurso del tiempo” (R. Otalengo y L. Moreno Valle 1997: 137) les será mucho más complejo asumir los roles correspondientes a su edad (madre, hija, amiga, esposa, compañera, profesionista) y sobre todo el desarrollo de habilidades necesarias y fundamentales al día de hoy como son el reconocimiento de logros, toma de decisiones, fortalecimiento de vínculos personales y profesionales, cooperación, entre otras relacionadas con el aprender a ser y convivir, pilares de la educación de acuerdo al Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI (1996).

Para lograr lo anterior se requiere enfrentar las adversidades, superarlas y ser transformado positivamente por ellas, es decir, lo que se conoce como resiliencia.

Las mujeres en el transitar de los años, sufren pérdidas, aunque no se puede generalizar, regularmente en un nivel socioeconómico medio alto y alto donde como mencioné anteriormente, el concepto de éxito se asocia con juventud y

dinero donde a las mujeres realmente les cuesta trabajo aceptar su edad y asumir el rol que les corresponde.

Por consiguiente, en el presente trabajo de investigación, reflexiono sobre el desarrollo de la resiliencia como capacidad para afrontar los cambios derivados de la transición que sufre la mujer de la edad adulta temprana a la madura en el siglo XXI, en la sociedad media alta y alta, en una cultura donde la persona es lo que proyecta o aparente ser y en momentos en que en distintas situaciones, las mujeres pierden el marco de referencia generando impactos negativos importantes tanto en su familia, pareja, trabajo, economía, salud, etc.

Las experiencias vividas a lo largo del tiempo pueden ser herramientas de aprendizaje, aún y a pesar de los sinsabores que contengan, sin embargo es un hecho que el aprender de los momentos poco agradables en la mayoría de los casos cuesta trabajo y en muchos de ellos, los evadimos y olvidamos, o bien, nos estancamos en ellos. El proyecto de vida siempre es personal y será tan próspero como cada persona lo haya forjado y llevado a cabo. Los éxitos obtenidos en el trayecto, en cierta parte dependerán del aprendizaje de las pérdidas y en la capacidad de

la persona para reponerse ante ellas y salir fortalecido de las mismas y de ahí mi interés personal por investigar sobre el tema.

La biografía de cada uno consiste en lo que ha ido haciendo con su vida, de acuerdo a un esquema previo, el porvenir deberá de sustentarse en los valores personales teniendo la conciencia para saber distinguir entre lo etéreo y lo trascendente.

La evolución en el ciclo vital de vida será asumida y gozada por las personas en la medida en que se le dé el justo valor a las cosas, armonizando cada época de la vida y reflejando la coherencia de vida en los distintos ámbitos donde la persona se desarrolle.

Objetivo:

Realizar un estudio documental respecto al desarrollo de la resiliencia en las mujeres como capacidad para afrontar y adaptarse a los cambios generados por la transición de la edad adulta madura.

Metodología:

El presente trabajo de investigación de tipo monográfico (Jiménez Otalengo y Carreras Lomelí 2001:15) puesto que trata sobre un tema en particular en el cual se profundiza y se sintetiza respecto al desarrollo de la resiliencia en las mujeres como capacidad para afrontar el duelo generado por las crisis de la edad madura. Para la realización de este trabajo se llevó a cabo una investigación de tipo documental en el cual se consultaron diversas fuentes bibliográficas para posteriormente reunir conceptos e ideas.

El presente trabajo de investigación se divide en dos capítulos, que a continuación se mencionan:

CAPÍTULO I

CONTEXTO DE LA MUJER

En este capítulo se realizó una descripción de los cambios y el desarrollo biológico, cognitivo, psicológico y de la personalidad de la mujer durante la adultez retomando principalmente a Jesús Palacios J, Álvaro Marchesi y César Coll.

Además de presentar los factores socioculturales de la mujer del siglo XXI, basándose principalmente en Enrique Rojas.

El objetivo del capítulo es:

- Conocer el desarrollo cognitivo, físico y social de la mujer
- Profundizar en el contexto y expectativas de la mujer del siglo XXI

CAPÍTULO II

DUELO Y RESILIENCIA

En el presente capítulo se exponen conceptos generales como: pérdida y duelo, para posteriormente describir y profundizar sobre las pérdidas que sufren las mujeres urbanas que están transitando a la edad adulta madura y que corresponden a una clase social media y media alta.

El capítulo II también abarca el concepto de resiliencia, la resiliencia en las etapas de la vida humana, los factores que se deberán promover de acuerdo a las etapas que transita el ser humano y los pilares de la resiliencia. El capítulo se concluye con la educación de la resiliencia a través de la educación de la inteligencia, voluntad y carácter.

Los objetivos del capítulo II son:

- Conocer el significado del duelo, así como sus etapas
- Identificar los factores que generan la sensación de pérdida en las mujeres al cambiar de etapa evolutiva

- Identificar la resiliencia como elemento primordial para superar una pérdida
- Conocer los elementos necesarios para desarrollar la resiliencia
- Proponer el desarrollo la resiliencia a través de la educación de la inteligencia, voluntad y carácter.

La bibliografía base para la realización de este capítulo fue Edith Henderson Grotberg y Carlos Llano.

En el presente trabajo de investigación se presentan una serie de conclusiones en el apartado de reflexiones finales, así como algunas propuestas para el desarrollo de la resiliencia en las mujeres urbanas del siglo XXI que pertenezcan a una clase social media y media alta.

CAPÍTULO 1

CAMBIOS Y DESARROLLO DE LA MUJER DURANTE LA ADULTEZ

El presente trabajo de investigación profundiza en las mujeres que transitan entre los 35 y 45 años en el periodo de adultez.

Conocer la evolución de la persona según lo esperado por diversas investigaciones y autores permite tener un parámetro claro respecto a lo que es común y esperado y lo que se encuentra fuera de rango, además de comprender la forma de comportarse del adulto y conocer sus motivaciones y necesidades.

En este capítulo se hace una descripción de los cambios biológicos, cognitivos y de personalidad del adulto que transita por la etapa adulta (de los 30 a los 60 años) haciendo especial hincapié en las mujeres de 35 a 45 años, puesto que son el objeto de estudio de esta tesis y será útil para más adelante conocer cómo el paso del tiempo y cómo los cambios que sufre la mujer afectan e influyen en la manera de comportarse y percibir al mundo.

El presente trabajo de investigación profundiza sobre la tarea que le corresponde al adulto.

Posteriormente se presenta un estudio respecto a los factores socioculturales que vive la mujer del siglo XXI y la relación que tiene con su estilo de vida.

I.1 Envejecimiento primario y secundario

La adultez es la etapa que ocupa la mayor parte de la vida de la persona. De acuerdo a la teoría psicosocial de Erikson, la persona a lo largo de su vida es guiada por una ley natural que da como resultado que el ser humano re-actualice sus potencialidades, lo que permite una interacción significativa tanto con las personas que le rodean, como con el medio. Por ello señala que existen tareas propias de cada estadio, en caso de alcanzarlas, la persona accede a la siguiente etapa dejando atrás los obstáculos para afrontar exitosamente las siguientes tareas (Carreras Lomelí Miguel y Carreras Lomelí Tita 2008: 109).

A continuación se presenta las tareas a cumplir de la edad adulta, según la teoría psicosocial de Erik Erikson.¹

¹Se presenta en el cuadro las crisis de la adultez temprana y madura, debido a que en la actualidad, las crisis por las que transita la persona se han

1. Cuadro Teoría Psicosocial Erik Erikson
 Carreras Lomelí Miguel y Carreras Lomelí Tita (2008: 109)

Edad aprox	Crisis Psicológica	Relaciones básicas	Conducta social	Virtudes psicológicas	Inadaptaciones y malformaciones
18-30	Intimidad/ aislamiento	Compañeros amigos	Perderse y encontrarse con el otro	Amor	Promiscuidad celos
30-50	Creatividad / improductividad	Hogar, compañeros de trabajo	Producir, cuidar a otros	Cuidado de los otros	Negatividad, insatisfacción

I.1.1 Desarrollo biológico

Dado que cada persona es diferente, es difícil establecer rangos para hacer referencia acerca del envejecimiento de la misma; cada órgano puede ir perdiendo capacidades mientras que otro se encuentre perfectamente funcionando.

Emitir un concepto de envejecimiento resulta complicado; para J.

prolongado, retrasándose así, el desarrollo de virtudes psicológicas e incluso modificándose.

Palacios (2002:528) hay dos tipos de envejecimiento que se pueden definir:

- Envejecimiento primario: biológicamente estamos destinados a que nuestro cuerpo vaya perdiendo facultades, las células tienen un límite de reproducción, por lo que a pesar de que la persona haga mucho ejercicio, cuide sus hábitos alimenticios, evite desvelos, adicciones, etc., naturalmente envejecerá.

El envejecimiento primario es universal, aplica a todos los seres vivos y no hay nada que se pueda hacer para revertirlo.

- Envejecimiento secundario: este tipo de envejecimiento se debe a factores que la persona puede prevenir y controlar como es su nutrición, sus hábitos de vida, el ejercicio que realiza, etc.

Las repercusiones de los cambios físicos también son distintas en el varón y la mujer dado que existe una diferencia natural. En ambos sexos el pelo empieza a cambiar de color, las canas se hacen presentes, incluso el pelo comienza a caerse y la piel se reseca, en ambos se da una pérdida gradual de la sensibilidad de los órganos sensoriales. Sin embargo, en las mujeres hay mayor

pérdida de la fuerza muscular y el tejido adiposo se concentra en zonas del cuerpo muy específicas, las grasas se vuelven más complejas para digerirse y esto puede afectar al flujo sanguíneo, los huesos suelen presentar mayor fragilidad.

La mujer² alrededor de los 40 años, regularmente comienza a vivir la menopausia³, lo que implica la pérdida de la capacidad reproductora, por consiguiente, puede llegar a manifestar síntomas como bochornos, palpitaciones, dolores de cabeza, vértigos, mareos, además de cambios de humor.

Es recomendable considerar asistir al médico con regularidad, puesto que en muchas ocasiones, los adultos comienzan a sufrir molestias que resultan ser indicios de alguna enfermedad. Sin embargo es común que el adulto le reste importancia a éste tipo de señales, o bien, que las considere como resultado del estrés, cansancio, falta de sueño, cuando en realidad son indicadores de alguna enfermedad, que regularmente, si se detecta a tiempo,

² En el hombre se da la andropausia alrededor de los 40's o 50's; ésta se caracteriza por una disminución de la hormona masculina (testosterona) lo que genera una disminución en la cantidad de espermias y en su velocidad, se generan cambios de actitud, fatiga, pérdida de energía, disminución del deseo sexual y de agilidad física (López De Llergo 2003: 80)

³ Cabe aclarar que la menopausia es un período gradual que toma varios años y que los síntomas son distintos en todas las mujeres, incluso pueden tener una relación estrecha con la cultura en la que la mujer se desenvuelve.

puede ser curable. Un claro ejemplo de lo anterior es lo que ocurre en las mujeres respecto al cáncer de seno, por ende la sugerencia de asistir periódicamente al doctor a una revisión general.

I.1.2 Desarrollo psicológico

De acuerdo al envejecimiento primario, el cuerpo naturalmente decae; neurológicamente suceden cambios, las neuronas envejecen y se genera una alteración, por ejemplo, la actividad eléctrica sufre cambios tanto en los estados de alerta, pues éstos se vuelven más lentos, como en los estados de sueño. Sin embargo, a pesar de que el cerebro está sufriendo cambios, puede continuar funcionando adecuadamente por lo que el envejecimiento en sí, no es un obstáculo para llevar a cabo las actividades cotidianas, o bien, la adquisición de conocimientos, la generación de actitudes y el desarrollo de habilidades.

Debido a que cada persona evoluciona de manera distinta es difícil establecer con exactitud en qué momento ocurrirá la disminución de las capacidades, pero lo que sí se sabe es que cuando hay cierto nivel de envejecimiento, los reflejos disminuyen

y la motricidad se torna más lenta, la memoria puede llegar a sufrir alguna alteración, por ejemplo, puede ser que para algunos adultos sea más sencillo recordar cosas del pasado que recuerdos inmediatos.

Cabe mencionar que muchas enfermedades se presentan por situaciones externas al funcionamiento biológico, aunque el estado psicológico mantiene una estrecha relación con la salud⁴.

Un claro ejemplo de lo anterior es lo común que se ha vuelto la depresión, pero ¿cuál es el origen de la misma?

La sociedad moderna, con sus prisas y exigencias, parece haber formado cierta proliferación de las depresiones. Sin duda alguna es una combinación de factores entre los cuales podemos destacar la ruptura del tejido social tradicional. En nuestros días es cada vez más habitual la existencia de familias monoparentales, con frecuencia fruto de divorcios previos o parejas de hecho sin más o parejas de hecho rotas y vueltas a rehacerse, o bien personas que pasan la mayor tiempo en soledad (Rojas 2006: 36).

Por lo que no basta tener plenitud física, es igualmente importante estar saludable en el aspecto psicológico, de tal manera, que el

⁴ Por ejemplo, una persona estresada, con tendencia a la depresión y con una alimentación alta en grasas será más propensa a enfermedades relacionadas con el corazón independientemente de la edad cronológica que tenga.

adulto no sólo reciba asistencia de un especialista en el ámbito biológico sino también psicológico en caso de ser necesario.

I.1.3 Desarrollo cognitivo

La persona conforme pasa el tiempo va alcanzando madurez en lo que a sus funciones se refiere, hasta llegar a una edad en la que se encuentra en plenitud. Sin embargo, al paso de los años, naturalmente el cuerpo va envejeciendo y con ello la “agudeza” que habían alcanzado sus funciones cognitivas van modificándose y en ocasiones van siendo más lentas o bien terminan por atrofiarse. Sin embargo, esto depende mucho como se mencionó con anterioridad, del estilo de vida que lleve; si la persona hace uso constante de sus funciones cognitivas, se conservarán con mayor vitalidad.

- **Procesos sensoriales**

La **vista** presenta cambios en los músculos de la pupila lo que repercute en que los adultos con el paso del tiempo se vuelven más sensibles a los cambios de luz; en algunos casos empiezan a presentar presbiopía, es decir, dificultad para enfocar objetos cercanos.

Respecto al **oído** en realidad depende más del estilo de vida que haya llevado el adulto en su juventud; pero un problema que es común que se manifieste es la presbiacusia que significa pérdida progresiva de la sensibilidad auditiva; los hombres son más propensos a sufrirla.

Es importante indicar que la persona adulta, presenta mayor dificultad para distinguir de dónde provienen los sonidos; también en ocasiones se percibe un zumbido.

El olfato, el gusto y el tacto empiezan a sufrir cierta pérdida de sensibilidad pero el declive es más lento, por lo que no se hace tan evidente (J. Palacios 2002: 546).

- **Procesos perceptivos**

La búsqueda visual de la información es menos eficiente; los adultos presentan una mayor dificultad para encontrar información en documentos poco estructurados, incompletos o bien en lugares con poca iluminación o estímulos irregulares.

La pérdida de capacidad auditiva sobre todo para el procesamiento de señales complejas trae como consecuencia alteraciones de la percepción de conversaciones; se indica que

alrededor de los 40 años se presentan dificultades para la percepción de conversaciones, ecos con velocidad o con interrupciones (J. Palacios 2002: 546).

- **Ejecución motora**

El envejecimiento físico puede relacionarse con la falta de tareas concretas. Las habilidades motoras pueden verse ligeramente afectadas, se daña ligeramente la velocidad de reacción, sin embargo, regularmente un adulto que no presenta problemas de salud (diabetes, presión arterial, alta o baja, padecimientos de corazón, etc.) mantienen en plenitud sus habilidades motoras.

- **Procesos de filtro y almacenamiento**

La atención depende de muchos factores como la dificultad de la tarea, la novedad, la información irrelevante que se manifieste en los distintos contextos, la velocidad con la que hay que detectar lo importante, por lo que en la adultez intermedia no se afecta de manera importante y mucho menos si el adulto se ha mostrado activo cognitivamente.

La memoria en la adultez presenta dificultad no tanto en almacenar información, sino en la recuperación de la misma; cuando se producen alteraciones en este campo se debe más a

factores ambientales (motivación, estilo de vida, etc.), o bien, a factores biológicos (deterioro de lóbulos frontales).

La memoria sensorial es la memoria que más alteraciones sufre con el paso del tiempo, la memoria procedimental no se ve afectada si ha habido un trabajo cognitivo, en tanto que la memoria declarativa es un poco más sensible (J. Palacios 2002: 551).

- **Creatividad**

La productividad creativa llega a destacar en la década de los años 30, mientras que los picos en un cerebro poco trabajado intelectualmente, aparecen al final de la década de los 40 y principios de los 50.

La creatividad en esta época es fundamental, puesto que incide directamente en la capacidad que tiene la persona de resolver problemas, y dadas las responsabilidades que conlleva la adultez, la creatividad, es un factor que le ayuda a superar mucho de los retos que esta nueva etapa le demanda.

I.1.4 Desarrollo de la personalidad

La adultez supone madurez⁵, aunque no necesariamente se convierte en un binomio, de hecho en muchas personas se da un fenómeno contrario.

En esta etapa las personas suelen hacer una valoración de las metas trazadas, tanto en el ámbito personal, familiar, profesional como social, a la vez que transitan por un proceso de individuación (Goldbrunner 1962: 15), por lo que se da una armonía entre el consciente y el inconsciente, que permite que la persona conozca y reconozca tanto sus cualidades como sus áreas de oportunidad, siendo capaz de equilibrarlas, asumiendo el rol que le corresponde en el contexto adecuado.

De acuerdo a Erikson, según Carreras Lomelí Miguel y Carreras Lomelí Tita (2008: 25), en esta etapa se afronta la crisis de la generatividad vs estancamiento, y es que en esta edad la persona es capaz de alcanzar la plenitud no sólo profesional, sino también en otros ámbitos; aunque puede suceder que algún factor

⁵ En la madurez se incorporan las experiencias de todos los instantes de la vida, y se funden con las pasadas en la unidad propia del “yo”. A lo largo de toda la vida la personalidad se va construyendo puesto que en cualquier acto específicamente humano participan la corporeidad, la inteligencia y la voluntad (García Hoz 1993: 137).

biológico, psicológico, social, cultural, económico, entre otro se presente e influya para que el adulto sea incapaz de aceptar los cambios que se presenten en su vida, y entonces, caiga en un estancamiento.

Erikson considera que la tarea central de esta etapa es la fundación o establecimiento, “por medio de la genitalidad y los genes”, de la generación siguiente, mediante la producción y cuidado del vástago. También pueden lograr este mismo propósito individuos que renuncian a la paternidad y expresan su capacidad procreadora por medio de otros actos altruistas y creadores. Asimismo, el mero hecho de la paternidad biológica, o el deseo de tener hijos, no equivalen en sí mismos a la verdadera procreación. Cuando no se avanza hasta llegar a esta etapa, se produce un estancamiento que puede tomar la forma de una seudointimidad obsesiva o de un sibaritismo narcisista que hace que la persona se trate a sí misma como si fuese su “propio hijo y único hijo” (Erikson, E. 1981: 87).

La generatividad también implica la aceptación de fortalezas y debilidades al llegar a la etapa adulta, que permita que en el momento debido, el adulto, pueda pasar a la siguiente generación las tareas que llevaba a cabo, con el fin de que él mismo sea capaz de apoyar a quienes quedarán en su lugar, por lo que podrá sentirse satisfecho y contento por los logros obtenidos propios y ajenos.

Los cambios biológicos pueden afectar la estabilidad emocional de la persona sobre todo en las mujeres, lo que puede dar como resultado desajustes en sus relaciones interpersonales⁶.

Si las transformaciones son para mejorar y la mujer adopta un papel protagónico de autorrespeto y valoración positiva ante su nueva situación su personalidad se enriquecerá y se renovará su ritmo vital. Por el contrario, si la actitud de la mujer es de conformismo y resignación, caerá en un envejecimiento psicológico que paulatinamente afectará toda su apariencia corporal y estado de ánimo, lo cual puede propiciar un deterioro en la salud (López De Llergo 2003: 82).

En la adultez se tiene la gran ventaja de la plena conciencia del paso del tiempo y la repercusión que tiene tanto en el aspecto físico como mental. Sin embargo esta conciencia puede resultar negativa si la persona no se ha cuidado a lo largo de su vida, si su estilo de vida radica en desvelos, fiestas, consume sustancias tóxicas, entre otras, o bien, si por factores emocionales no ha logrado asumirse con la edad que biológicamente tiene.

I.2. Factores socioculturales del siglo XXI

El pensamiento moderno (Ballesteros 1985: 24) se caracteriza por haber convertido erróneamente relaciones de distinción y complementariedad como las que deben darse entre organismos

⁶ Aislamiento, divorcios, separaciones, infidelidades, etc.

y entornos, entre hombre y mujer, entre razón y entendimiento, entre mente y cuerpo, entre nosotros y los otros, en relaciones de oposición entre las que sólo cabía la alternativa, la disyunción.

A la vez, en esta época el pensamiento tecnológico habría llevado a ver el mundo como el jardín de los senderos que se bifurcan, tal como expresó Borges, cuando lo cierto es que una visión correcta de la vida misma obligaría a ver tales senderos como concurrentes (Ballesteros 1985: 173). Sin embargo, es una realidad que la sociedad ha tenido que adaptarse y en muchos casos, modificar la forma en que se comporta, transformar sus pensamientos y generar estrategias que le permitan adaptarse y romper con un sinfín de paradigmas culturales⁷.

La mujer al día de hoy se enfrenta con un mundo de prisa, de cambios, de manifestaciones, de extremos contrastes, en donde la armonía se ha convertido en una utopía y conciliar parece un objetivo imposible de alcanzar.

El entorno tiene matices tan oscuros y complejos como la violencia, secuestro, narcotráfico, robos, violaciones,

⁷ Por ejemplo, las mujeres se incorporan al ámbito político, económico, deportivo y son protagonistas en muchos de estos escenarios: presidentas, campeonas de box, secretarías de finanzas, etc.

transgresiones económicas, culturales, sociales, familiares, profesionales y personales, y en esa amplia gama de matices, también hay algunos más amables, como la tecnología, la necesidad de especializarse, indagar, inventar, transformar, la necesidad de ampliar horizontes, romper paradigmas, nuevos proyectos, descubrimientos, en donde la mujer es partícipe de ellos, es ingeniosa y creativa, así como transformadora de lo que ocurre a su alrededor.

La mujer en la democracia, la ciencia, el arte, entre otras actividades se abre paso y se encuentra en una gran cantidad de escenarios⁸, su entorno es complejo, tan complejo como lo ha sido para ella y para todas las mujeres de cada época, sin embargo, lo que cambia es la visión que tiene de sí misma, así como de la percepción que tienen las personas con las que interactúa acerca de su persona.

La familia y la sociedad tienen expectativas distintas y particulares sobre la mujer. Hoy en día los padres de familia esperan de sus hijas, sean mujeres responsables, autónomas, estudiosas, tituladas, trabajadoras; las empresas reconocen la capacidad de

⁸ Tales como universidades, empresas, museos, restaurantes, negocios, organismos, nacionales, internacionales, políticos, gubernamentales, no gubernamentales, medios de comunicación, entre otros.

las mujeres y son contratadas y promovidas de puesto por la competencia que demuestran en relación a su profesión, pero también en relación a sus actitudes y habilidades. Hay que indicar también que las mujeres son cada vez más reconocidas en el ámbito deportivo, merecedoras de premios y medallas gracias a su disciplina, compromiso; a la vez también han podido ingresar a puestos públicos, por lo que forman parte del gabinete político de presidentes de países desarrollados y en vías de desarrollo.

Las mujeres crean, descubren, aportan a las ciencias humanas, pero también en las llamadas ciencias duras, como las enfocadas a la física, matemáticas, biología, química, entre otras. También hay que señalar que las mujeres han aprendido oficios y se desarrollan en la carpintería, plomería, electricidad, son trabajadoras de maquila, cementera, clubes de fútbol, canales de comunicación, entrenadoras de buceo, alpinismo; no ha habido contexto en donde no hayan podido desarrollarse.

Las mujeres en el mundo de la economía han llegado lejos, así como en el mundo de la moda, la belleza, al día de hoy, las puertas son cada vez más amplias en todos los ámbitos para que ellas intervengan.

Si bien el contexto tanto para los hombres como para las mujeres es el mismo, la forma de percibirlo es distinto, al igual que la forma de afrontarlo. Las mujeres en estos últimos años se han hecho presentes y han adquirido un papel protagónico en muchos de los escenarios que antes eran exclusivos de los varones.

1.2.1 Contexto de la mujer del siglo XXI

El hombre y la mujer además de ser diferentes físicamente, sienten y piensan de manera distinta.

La época en la que se vive indiscutiblemente influye en la forma de comportarse y pensar, esto aunado a la personalidad da de sí para realizar un análisis minucioso de la sociedad y el entorno que rodea a la mujer que transita por la edad adulta intermedia.

La sociedad actual ha perseguido la equidad de género; de acuerdo a las características propias del hombre o mujer que por naturaleza le son dadas se busca que realicen actividades propias de su género. Aunque previo al logro de la equidad, existió un movimiento que promulgó los derechos de la mujer y la igualdad ante el hombre, el feminismo, que tuvo su origen en la revolución industrial cuando la mujer se insertó en el trabajo, para lo que tuvo

que distinguir entre las actividades en el hogar y fuera de ellas. Más adelante, la mujer a través de la Organización de las Naciones Unidas (O.N.U) crea un organismo llamado Fondo de Naciones Unidas para la Mujer (U.N.I.F.E.M), que fue fundado en 1985 con la finalidad de contribuir a que las mujeres tuvieran las mismas oportunidades y derechos que los hombres en los distintos ámbitos en los que se desarrolla la persona: social, económico, político, cultural, etc.

Se hace referencia a los derechos de la mujer desde 1759 en un libro llamado “Vindicación de los derechos de la mujer” escrito por Mary Wollstonecraft; otra luchadora social a favor del feminismo es Olimpia de Gouges quien escribió “Declaración de los derechos de la mujer”.

En 1848 se llevó a cabo una convención de 112 mujeres celebrada en Seneca Falls, Nueva York, cuyo principal objetivo era lograr el derecho al voto para la mujer. En 1918 Inglaterra proclama el derecho al voto de la mujer, subsecuentemente este derecho comenzó a darse en los siguientes años en distintos países⁹.

⁹ Cabe indicar que el voto de la mujer en México se logró en el año 1953 en la presidencia del Lic. Ruíz Cortines.

Los problemas de la segunda guerra mundial originaron que nuevamente las mujeres se quedaran en el hogar. Sin embargo el feminismo resurge en occidente a través de Betty Friedan por medio de su obra “La mística de la feminidad” bajo el nombre de “Movimiento de liberación de la mujer”; en Francia por medio de Simone De Beauvoir con el texto “El segundo sexo” (1949).

El feminismo proclamaba otros ideales además del derecho al voto, tales como el control de la propiedad privada, la libertad sexual y la igualdad de oportunidades en la educación y el trabajo.

En 1960 en Estados Unidos se comercializa la píldora anticonceptiva, lo que permite un mayor control de la natalidad, pero también se da origen a una mayor libertad sexual.

En 1975 la O.N.U proclama como Año Internacional de la Mujer y el 8 de marzo se establece como día Internacional de la Mujer Trabajadora.

A través de los años han surgido movimientos feministas radicales como las que pretenden prescindir de los hombres, hasta aquellos que simpatizan con la homosexualidad y proclaman el aborto y el divorcio como manifestaciones de opresión a la mujer.

Con todo lo anterior puede percibirse que el papel de la mujer fue cambiando, lo que aunado a todos los fenómenos y factores sociales, llevó a que se promoviera la modernidad en las relaciones hombre-mujer, alentando la igualdad de derechos, la democracia, la tolerancia, lo que en muchos casos se desvirtúa fragmentando a la persona, realizando una separación entre genitalidad, sexualidad y persona, atentando contra la dignidad de la misma.

El que la mujer se haya incorporado a la esfera pública ha tenido muchos beneficios, sin embargo no se puede negar que ha descuidado la esfera privada, lo que ha traído importantes dificultades, un ejemplo de esto es que muchas de las generaciones de niños entre 0 y 12 años o incluso un poco más, carecen del contacto cálido y necesario con su madre.

1.2.2 Expectativas de la mujer del siglo XXI

La mujer ha venido evolucionando a través del tiempo, tanto física como psicológica e incluso social cultural y económicamente, sin

embargo, hay ciertas características que naturalmente le son dadas que facilitan que continúe llevando a cabo ciertas tareas para las que tiene mayor afinidad.

Las mujeres son más intuitivas, tienen mayor habilidad para fijar criterios y límites de las decisiones previniendo consecuencias; son más emotivas y tienen una capacidad de escucha y de diálogo más desarrolladas. Se señala que la mujer es más madura debido a que naturalmente está preparada para dar la vida, protegerla y cuidar de ella; además, tiene una visión más global pero a la vez detallada de las cosas, lo que permite que tenga mayor afinidad para ciertas tareas como por ejemplo las referentes al hogar, lo cual, no quiere decir que sea exclusivo de ella, puesto que el hombre complementa ciertas tareas y es fundamental para que ellas se lleven a cabo adecuadamente.

La incorporación de la mujer a la empresa ha venido a transformar a la familia, a la sociedad y al mundo laboral. Los movimientos feministas y la separación entre sexo y género han venido a causar una gran confusión.

La sociedad actual y muchas mujeres en lo particular han separado el amor de la sexualidad, teniendo una visión utilitarista

de la misma; al cuerpo lo han concebido como objeto de placer y consumo. Resulta paradójico que aquello contra lo que luchaba el feminismo hace ya más de un siglo se esté repitiendo y que ahora sean las mismas mujeres las que con sus actitudes lo promuevan. Sin embargo no se puede generalizar; en la actualidad se está forjando un neofeminismo integrador, en donde hombres y mujeres buscan la complementariedad, lo que requiere apertura para aceptar y respetar las diferencias, para evitar medirse con base en los estándares de un sexo u otro y para que las mujeres sean capaces de tomar decisiones y actuar proactivamente en el ámbito político, económico, social, cultural, laboral y para que los hombres sean capaces de desarrollar la sensibilidad para comprender a las mujeres y apoyarlas.

La búsqueda de la identidad tanto femenina como masculina es una tarea pendiente en la actualidad, que se está empezando a dar, pero aún se está muy lejos de clarificarse y definirse.

Las mujeres tienen que comprender que ellas aportan un ingrediente esencial en la humanidad y que sólo ellas son capaces de brindarlo al mundo, simplemente por la forma de percibir la realidad; es relevante que sean capaces de evitar separar y disgregar la maternidad, por ello es que requieren

trabajar en conciliar y aceptar su naturaleza.

Las expectativas que tienen los hombres de las mujeres y viceversa son hasta cierto punto contradictorias; del hombre se espera que tengan una mayor ternura, que cada vez sea capaz de comunicarse y mantener un diálogo abierto y sincero, que sean más pacientes y menos agresivos, sin feminizarse. Las mujeres por su parte han buscado mayor poder, tanto en el ámbito laboral, como en casa, teniendo en la mayoría de los casos la necesidad de aportar dinero al hogar, pero también en muchos otros de imponer de manera dictatorial ciertas reglas, sin caer en cuenta que la autoridad se gana a través de las acciones.

Mientras regularmente el hombre tiene mayor poder, la mujer tiene mayor capacidad de influir y persuadir, por lo que ambos se complementan.

Las mujeres por su parte toman un papel de “indispensabilidad”, se perciben como las únicas capaces de realizar las actividades del hogar adecuadamente, limitando el rol del hombre y provocando que tenga la sensación de no ocupar espacio en la casa, por lo que al varón en muchos casos le da lo mismo llegar a las 5:00 de la tarde que llegar a las 10:00 de la noche.

La mujer tienen que trabajar en su generosidad y permitir que el hombre realice las actividades que se le faciliten y le gusten dentro del hogar, seguramente no se harán como ella desearía, pero con el paso del tiempo aprenderá como hacerlo y cada vez será más colaborativo en las actividades que se requieren hacer en la casa.

En el presente siglo es una realidad la mayor presencia de las madres solteras, que suelen desempeñar el rol de madre y padre, aunque hay que considerar que el rol de padre y marido es insustituible, por la esencia que le imprime el varón; es importante que tanto hombres como mujeres sean conscientes de la trascendencia que implica la formación de una familia.

Algunas características que describían a la mujer del siglo XX son: entrega, donación, olvido de sí, generosidad incansable.

“Mientras que al día de hoy algunas características que definen a las mujeres son: libre, activa e independiente “(Navarro, A. 1982: 39).

La ternura, el amor y la generosidad son características que naturalmente definirán a la mujer, no importa los movimientos o

cambios que se lleven a cabo, sin embargo no deberán extralimitarse. La libertad, independencia, autonomía no son por si malas o buenas, lo son cuando se polarizan. El reto consistirá en que los hombres y mujeres logren la corresponsabilidad en su proyecto de vida, en sus tareas y por consiguiente comprendan lo que complementariedad implica.

“El mundo en que vivimos influye en nosotros porque estamos inmersos en él: somos hijos de nuestra época” (Chinchilla, N. y M. Moragas 2007: 15). Y sin lugar a dudas esta época implica una serie de constantes cambios, que permean la vida intrínseca y extrínseca, que remueve y promueve cambios, que van desde lo más interno de la persona como es su espiritualidad, hasta quizá lo más externo y evidente, como la apariencia física.

La moda forma parte estructural del mundo moderno por venir. Su inestabilidad significa que la apariencia ya no está sujeta a la legislación intangible de los antepasados, que procede de la decisión y del puro deseo humano. La moda testimonia el poder del género humano para cambiar e inventar la propia apariencia y éste es precisamente uno de los aspectos del artificialismo moderno, de la empresa de los hombres (Lipovsky, G. 2002: 36).

Por consiguiente, cumplir cuarenta años en el siglo XXI es radicalmente distinto a lo que las mujeres de antaño se enfrentaban.

Los hombres se han dedicado a la explotación intensiva del mundo material y a la racionalización de las tareas productivas, a través de lo efímero, de la moda, han confirmado su poder de iniciativa sobre la apariencia. En los dos casos se afirma la soberanía y autonomía humanas que se ejercen sobre el mundo natural como sobre su decorado estético (Lipovsky, G. 2002: 36).

Hoy en día las mujeres, tienen que cubrir una serie de expectativas y con ello apariencias que pondrán en juego su capacidad de adaptación pero también con ello su identidad; un cambio en esta época incluye algo que no tuvieron las mujeres de antes, la incertidumbre (Rodríguez, R. 2008: 20), pues actualmente la única certeza con la que cuentan muchas mujeres es la de no saber que va a pasar. Hace algunos años, las mujeres tenían como principio rector la estabilidad en su vida, en su matrimonio, en sus relaciones laborales y personales; al día de hoy la sociedad está cierta en la necesidad de generar mecanismos de adaptación, sacrificando en muchos casos prioridades, principios, reglas, intereses antes considerados valiosos.

El proyecto de vida de las mujeres hace algunos años estaba definido desde edades muy tempranas, lo que si bien es cierto que no necesariamente aseguraba la felicidad, sí marcaba una pauta y una serie de elementos que las mujeres sabían y debían cubrir. Para ellas el tiempo no les implicaba ni ansiedad ni preocupación, puesto que ya habían cumplido con todo lo que se suponía debían hacer en la adultez temprana, y con ello sería más sencillo continuar con su proyecto de vida.

Conocer el mundo en que vivimos nos permite desarrollar los anticuerpos necesarios para evitar que el entorno nos perjudique, y así reaccionar con más libertad al decidir si somos uno más que sigue la moda y queremos continuar siéndolo, o si preferimos colaborar en los cambios precisos para ser dueños de nuestro presente y asegurarnos un futuro mejor (Chinchilla, N. y M. Moragas 2007: 17).

La sociedad actual ha marcado una serie de lineamientos dirigidos al bienestar, a la comodidad, a la tolerancia, a la libertad, a la democracia, al ocio, a la salud (privada y exclusiva), al placer y al consumismo; se aboga por los derechos, por la vida sin complicaciones, la inmediatez y el control. Lo material incluso es dotado del adjetivo inteligente, se trata de buscar un status quo en donde se evite indagar en cuestiones de fondo, eso regularmente incomoda y la gente prefiere moverse hacia un lugar neutral, lo cual se lleva a cabo con tal vehemencia que las personas llegan a

rozar el desinterés incluso de los que le son más cercanas, como la familia nuclear.

En cierta forma, el ritmo hiperactivo e hiperconsumista puede llegar a apoderarse de nuestro modo de ver la vida y la carrera por tener y consumir puede llegar a absorber todos nuestros pensamientos, sentimientos y deseos sin que nos importen los demás (Villalobos, M. y M. Quintanilla 2008: 35).

Las personas se vuelven cada vez más indiferentes ante la desgracia y el dolor ajeno e individual, sin embargo son proactivos ante la desgracia y el sufrimiento colectivo¹⁰; puede decirse que el número cuenta más que la vida, la misma desgracia es tomada en cuenta cuando es masificada.

La sociedad se ha tornado fría y competitiva en el peor de los sentidos: carece de humanidad. Está ausente el tono humano y la calidez en las relaciones interpersonales, mientras se despachan con gran destreza abundantes dosis de presión, ansiedad, estrés, angustia y depresión. Se vive un aumento progresivo del estrés que conduce a generar crisis de ansiedad y que, por el desgaste emocional, puede derivar en una depresión (Villalobos, M. y M. Quintanilla 2008: 28).

¹⁰ Son inauditas las situaciones que ocurren en lo cotidiano, cuando se ve a un niño de la calle en la mayoría de los casos pasa indiferente ante nuestros ojos, sin embargo, ante el terremoto ocurrido en una nación, el país se moviliza e intenta aportar y ayudar.

Hoy en día el éxito y dinero se han convertido en un binomio equivalente a la felicidad; la cultura posmoderna se ubica en un ámbito de diversión que en la mayoría de los casos es frívolo y vulgar; las personas se vuelcan indiferentes ante la belleza, lo que conduce a un estado de hedonismo. El resultado es una asfixia de lo espiritual que abarca las dimensiones religiosa, artística y de innovación (Chinchilla, N. y M. Moragas 2007: 21).

El progreso en esta época está marcado por la economía, las empresas solicitan préstamos, se recuperan, se desfalcan, se constituyen y se desintegran con una velocidad impresionante, siendo complicado establecer un seguimiento a todo ello y saber con exactitud hacia dónde se dirigen, pues la velocidad que impera en la economía se ve reflejada en todos los ámbitos.

¿Cómo saber a dónde se va, si se va tan de prisa? Es imposible seguir el paso.

La vida buena y “la buena vida” no son sinónimos. Si nos olvidamos de lo primero: somos seres humanos que tenemos muchas necesidades, no sólo económicas o de poder, sino también existenciales y trascendentes, si a nuestro vivir no lo acompaña el ejercicio de un comportamiento ético, que tome en cuenta la necesidad de ver por los demás, de ser generosos, de ejercer la capacidad de donación que existe en toda persona, podemos llevar una existencia más o menos placentera, pero

dejamos de lado la construcción de un asidero real y del propio proceso de vivir una vida buena en el más amplio sentido de la palabra (Villalobos, M. y M. Quintanilla 2008: 35).

El mundo de las comunicaciones también ha venido a modificar la forma en que las personas se relacionan. Al día de hoy gran parte de los mensajes que se envían y se reciben son a través de medios electrónicos, computadora, celular, fax, televisión. Virtualmente suceden muchas más o menos cosas de las que suceden en la realidad, la percepción se ve contaminada y una clara muestra de ello son las continuas aclaraciones que se hacen una vez que las personas utilizan algunos de estos medios, y comúnmente existen explicaciones como: “lo que yo en realidad quise decir es que...”. La vida en el hoy hace que se responda de manera automática sin pensar en la persona con la que se está manteniendo una comunicación, puesto que sólo se considera la situación específica, por lo que no se reflexiona en profundidad acerca del mensaje que se envía, las consecuencias que tendrá. La distancia afecta en la manera en que nos relacionamos.

“La proximidad ya no implica cercanía física, pero la cercanía física ya no determina la proximidad” (Bauman, Z. 2005: 87).

Las habilidades sociales como la escucha activa, el diálogo, la empatía, entre otras, también se han visto afectadas con todo

este contexto tecnológico y con el estilo de vida de la posmodernidad.

Hemos cruzado el umbral de nuestras casas individuales y hemos cerrado sus puertas, y luego cruzado el umbral de nuestras habitaciones individuales y hemos cerrado sus puertas. El hogar se transforma en un centro de recreaciones multipropósito donde los miembros del grupo familiar pueden vivir, en cierto sentido, separadamente codo a codo (Bauman, Z. 2005: 90).

La comunicación interpersonal, las habilidades sociales, los compromisos, la primera impresión, el romper el hielo puede ser más superficial al vivir en un entorno cada vez más virtual; la gente se conoce, en muchos casos a través de un medio, sin tener necesariamente que vivir la experiencia de un encuentro personal, entonces es más sencillo abandonar una comunicación o pasarla por alto simplemente borrando, omitiendo u ocultándose.

Las habilidades sociales se ven afectadas por éste tipo de conductas, puesto que las personas evitan establecer contacto personal y no hay marcos de referencia claros, en los que la persona sepa cómo comportarse, por lo que se cae en un permisivismo y relativismo, características de la cultura *light*, que a continuación se describe.

1.2.3 La cultura *light*

La cultura *light* hace referencia a una sociedad “individualizada”, que ha perdido el sentido, se caracteriza por que todo está suavizado, desvalorado, carente de interés, la esencia de las cosas no importa, sólo lo superficial es lo que está de moda (Rojas, E. 1998: 81).

La cultura *light* es una síntesis insulsa que transita por la banda media de la sociedad: comidas sin calorías, sin grasas, sin excitantes, todo suave, ligero, sin riesgos (...) (Rojas, E. 1998: 18).

Las revistas del corazón, la inclinación por lo nuevo, lo bello, lo práctico, lo efímero, lo placentero, da lugar, al materialismo, la necesidad de la gente de comprar para tener y almacenar. Del materialismo se genera el consumismo, la valía de las personas se mide por cuánto se tiene.

El consumismo reactiva la economía y en los países tercer mundistas regularmente enriquecen a los ricos, empobreciendo cada vez más a los pobres.

Los consumistas adquieren lo último en moda y no necesariamente se refiere a ropa, pues esto incluye aparatos

electrónicos, juegos de video, accesorios, autos, etc.; las personas buscan actualizarse, consiguiendo lo último en el mercado, son víctimas de la moda, por ello, en cuanto algo nuevo surge, en ellos también surge la necesidad de adquirirlo.

“La mayoría de las personas busca actualizarse en la moda con el objetivo de distinguirse y diferenciarse, el individualismo indumentario“(Figueras, J. 2000: 176).

Mientras la sociedad busca homogeneizar al individuo, el individuo busca sobresalir, sin embargo resulta un fenómeno paradójico, cuando la persona sigue el patrón de boga impuesto y lejano a su realidad, se evidencia su incomodidad y falsedad.

El consumismo es hijo natural del hedonismo. No se aspira a pasarla bien con la cultura sino acumulando cosas teniendo cada vez más. Cuando unas han pasado de moda, se cambian por otras y se actualiza la necesidad. Es una bulimia de consumo de cosas, noticias, sucesos y acontecimientos (Rojas, E. 2004: 83).

Cuando el individualismo se hace presente, lo que reina es el capricho personal por tener; el individuo es quien dicta la pauta de lo bueno, de lo malo, de lo que necesita y quiere, todo se puede porque una persona así lo determina.

Por consiguiente, el permisivismo aparece y las reglas, la autoridad, los límites se conciben como algo negativo, pues éstas transgreden la autonomía y atentan contra la persona; el bien y el mal son subjetivos, por lo tanto lo que se puede y no hacer también. “El relativismo es la ética de la tolerancia ilimitada, que lleva a la indiferencia pura” (Rojas, E. 2004: 86).

El hedonismo es otra característica de la cultura *light* y por ende de la moda, los mercadólogos y los diseñadores de imagen son unos expertos en generar estrategias de seducción, sin embargo esta seducción lejos de centrarse en el buen gusto, en la elegancia, utilizan la sexualidad como herramienta para captar la atención y convencer para adquirir.

Dado que todo se puede y se valida, los individuos de cada época y contexto cultural establecen las reglas de conducta más acordes con las circunstancias.

1.2.3.1. La cultura de la imagen

La moda trasciende lo banal para insertarse en lo vital. ¿Cómo es que este fenómeno se da?

Pues bien, la cultura *light* tiene como premisa úsese y tírese; persigue la apariencia y busca truquear la realidad; permite que el egoísmo, hedonismo, materialismo, dictaminen el estilo de vida de miles o por desgracia millones de personas.

Empíricamente podemos caracterizar la “sociedad del Consumo bajo diferentes aspectos: elevación del nivel de vida, abundancia de artículos y servicios culto a los objetos y diversiones, moral hedonista y materialista, etc. Pero, estructuralmente, lo que la define en propiedad es la generalización del proceso de la moda. Una sociedad centrada en la expansión de las necesidades es ante todo aquella que reordena la producción y el consumo de masas bajo la ley de la obsolescencia, de la seducción y de la diversificación, aquella que hace oscilar lo económico en la órbita de la forma moda (Lipovesky, G. 2002: 179).

La realidad es percibida a través de imágenes, que no necesariamente retratan la verdad, a través de las pantallas es como en la actualidad las personas se forman un juicio de lo que ocurre a su alrededor, sin embargo las imágenes pasan con tal velocidad que es complicado establecer un filtro, imágenes con alto contenido sexual, violento, entran sin ningún tipo de decoro, la capacidad para procesarlo es nulo.

Pero la cultura de la imagen también tiene que ver con lo que está de moda, con lo que se considera “*in*” y “*cool*”. ¿Quién determina lo “*in*” y “*cool*”? La mercadotecnia.

En 1969 con la llegada del hombre a la luna, André Courrèges con su modelo llamado *moon girl* y el ícono de moda Jackie Kennedy, la moda vuelve a tomar un lugar primordial, surge también las camisas vaqueras y se habla de una crisis por las altas costuras.

Durante la siguiente época se busca la funcionalidad y mayor democratización, incluyendo la accesibilidad a la moda, por lo que florece la necesidad de empezar a producir ropa y accesorios en serie.

En 1970 los punks y los hippies dan pie a una moda más deportiva, pero también vuelve a la moda la mujer femenina de los años 30's y 40's, y Armani propone una moda más sobria.

En 1980 surge el movimiento punk y rock donde las lentejuelas, la piel, los broqueles y la bisutería excesiva forman parte del atuendo de moda, aunque también hay diseñadores que equilibran esta tendencia como Yamamoto y Miyake quienes optan por ropa más sobria, de formas simples y estructuradas.

A finales de los años 80's los diseñadores extienden su mercado a accesorios y maquillaje, la moda además de ser un negocio es una expresión de la cultura.

Chanel rescata nuevamente la Alta Costura y las pasarelas se engalanan con mujeres altas, delgadas, de cabelleras largas, las *top models* se convierten en íconos de belleza.

La cultura de la imagen tiene que ver con el culto que se le hace a los accesorios, a la ropa, a los peinados, a todo aquello que “adorna” y modifica artificialmente a la persona. A través de la imagen se busca “vender” un concepto, elegancia, dinero, éxito.

La moda es nuestra ley porque toda nuestra cultura sacraliza lo Nuevo y consagra la dignidad del presente. No sólo en las técnicas el arte o el saber, sino en el mismo modo de vida restablecido por los valores hedonistas. Legitimidad del bienestar y de los goces materiales, sexualidad libre y desculpabilizada, invitación a vivir más, a satisfacer los deseos y a aprovechar la vida, la cultura hedonista orienta a los seres hacia el presente existencial y exagera los fenómenos de volubilidad y la búsqueda de la salvación individual en las novedades como tantos otros estímulos y sensaciones propicios a una vida rica y plena (Lipovsky, G. 2002: 304).

La moda por sí misma no tiene una connotación negativa, sin embargo la jerarquía que llega a ocupar en muchas mujeres con

un estilo de vida *light* les impide ver otras realidades más trascendentes que requieren de su tiempo e interés, que son urgentes e importantes atender.

1.2.3.2 La cultura como estética

Las expectativas de vida tanto de la mujer como del hombre se han incrementado. Actualmente hay una gran preocupación y promoción de la medicina preventiva, pero también con las cirugías plásticas.

Las personas, independientemente de su sexo, buscan a toda costa, mantener el cuerpo libre de evidencias del paso de los años.

Entre más años pasan, se busca permanecer lo mejor posible. Las enfermedades que antes aquejaban a la sociedad se han diluido y han surgido nuevas, entre ellas la depresión, que se da con mayor incidencia en la mujer; además de provocar daños orgánicos, también genera afecciones y adicciones, de ahí su gravedad.

Pero también otras enfermedades que se dan de manera frecuente son las relacionadas por el rechazo a la imagen corporal¹¹, las modelos se vuelven íconos de belleza, aun y a pesar de que muchas de ellas presenten desórdenes tanto en el orden de lo psíquico, como de lo físico; para parecerse a ellas, las mujeres acuden a cirujanos plásticos, dietas no balanceadas, productos adelgazantes, etc.

Las mujeres de la actualidad se encuentran preocupadas en relación a la imagen básicamente por dos aspectos, el primero verse con sobrepeso y el segundo por el proceso de envejecimiento. Ambos tienen estrecha relación con la salud y en la actualidad las clínicas, consultorios, hospitales tienen una amplia demanda por enfermedades relacionadas con el cultivo de la imagen, cuya causa principal puede centrarse en problemas de la afectividad que se insertan en el auto-concepto y la autoestima.

La moda busca una diferenciación en telas, cortes, colores, etc., sin embargo la estética moderna a diferencia de la moda, establece patrones y cánones de belleza particulares.

¹¹ Tales como anorexia, bulimia, comedor compulsivo, vigorexia, entre otras.

¿Cómo es que se promueven tanto estos modelos estéticos que son tan complejos de alcanzar? Pues bien, la promoción tiene una estrecha relación con el consumo, las empresas generadoras de productos de belleza, deporte, alimentos, vestido, calzado, etcétera, tienen gran éxito en la medida que lo *light* y los productos adelgazantes son consumidos y más si esta preocupación inicia desde temprana edad. Bastaría con preguntar ¿quién no ha probado o consumido alguna vez en su vida algún producto de los llamados *light*?

La excesiva preocupación por mantener la figura fina, esbelta y cómo la moda ha relacionado la delgadez con lo atlético, lo joven, radiante, bello, genera entonces enfermedades relacionadas con el aspecto físico como la anorexia y bulimia.

Estas enfermedades no sólo tienen un componente fisiológico, sino también psicológico y conductual. La cultura de la imagen promueve rasgos como perfeccionismo, desequilibrio emocional, búsqueda de reconocimiento social, pero también se pueden relacionar con el estilo de vida o el entorno que le rodea a la persona.

1.2.3.3. La imagen corporal

El cuerpo siempre ha sido un elemento importante para el ser humano y en especial para la mujer.

La mujer en todos los tiempos ha buscado ser bella, sin embargo de acuerdo a la cultura y al tiempo este concepto ha ido cambiado. El tema es estudiado desde hace muchos siglos y ha sido retomado por sociólogos, artistas, filósofos como por ejemplo según Aristóteles “la belleza reside en el orden, la simetría y la precisión”. Platón decía que la belleza reside en la medida y el tamaño adecuado de las partes que encajan armoniosamente en un mundo sin suturas, y Cicerón definía la belleza “como una cierta forma simétrica de los miembros combinada con cierto encanto del color” (Figueras, F. 2000: 207).

En los siglos XX y XXI los medios de comunicación han infundido los cánones de belleza, en un ambiente de relativismo, las subculturas dictan la pauta de los rasgos ideales. Sin embargo la indumentaria de las mujeres ante estas tendencias a pesar de ser muy distintas por ejemplo en el maquillaje, accesorios, características físicas¹², la mujer busca camuflajear los rasgos que le impiden estar a la moda y adaptar su cuerpo y modificar su actitud para formar parte de dicha subcultura, y cumplir con los estándares de belleza y de moda.

¹² Por ejemplo una mujer darketa es distinta a la de una emo, o bien a la de una rockera.

El envejecimiento en esta época se concibe como una enfermedad ante la cual hay que luchar y prevenir como la diabetes por ejemplo, por lo que las cremas anti arrugas, los aclaradores de piel, las ampollitas rejuvenecedoras, el colágeno, son los mejores amigos de las mujeres que se niegan a aceptar su edad. El concepto de juventud en estos casos reside en la imagen corporal, sin caer en cuenta que en realidad lo que mantiene a una persona con vitalidad son las ilusiones, los proyectos, los planes que se tienen a futuro; así es que puede decirse que puede haber ancianos de 20 años.

La búsqueda de cualidades físicas fue, es y seguramente seguirá siendo un objetivo a alcanzar. Sin embargo, con mayor ahínco deberá ser la búsqueda y el cultivo de cualidades morales. Sólo en esa medida se podrá contrarrestar el culto a la imagen.

Retomando a Prada como lo sugiere J. Figueras (2000: 21):

El error de nuestra época consiste en haber suplantado la mirada benéfica del otro por la mirada estéril de un individualismo que se apoya en las muletas intransigentes de la moda. Ya no nos conformamos con gustar, sino que, ofuscados por un endiosamiento narcisista, aspiramos a gustarnos a

nosotros mismos; una empresa que habría que calificar de desdichada y autista sino interviniesen en ella otros elementos que nos convierten en peleles manejables por el despotismo de cuatro mercanchnifles empeñados en secuestrar nuestra voluntad.”

Lo importante aquí es reflexionar la jerarquía que ocupa el ámbito estético sobre otros aspectos y la repercusión que tiene en la estabilidad y salud física y mental de las personas y en particular de las mujeres.

I.2.3.4 El afecto basado en la cultura de la imagen

Las personas son libres de jerarquizar sus prioridades, sus necesidades y con ello también jerarquizan sus valores.

En la sociedad posmoderna el valor estético predomina en las categorías más altas y es un valor prioritario que se antepone aún a costa de afectar la salud y con ello la propia vida.

La persona a través de su inteligencia es capaz de discernir la realidad y por medio de la voluntad elegir, o bien, renunciar. El deseo es esa inclinación que impulsa a la acción, por consiguiente, la templanza es una virtud que en la época

posmoderna debe y requiere a toda costa fomentarse y practicarse. La persona debe autogobernarse porque entonces será capaz de no dejarse llevar por las pasiones.

Una persona que sea incapaz de controlar sus instintos y busque el placer como valor, será presa del consumismo, utilitarismo, hedonismo, individualismo, tendrá una personalidad endeble e inmadura y será fácil que la cultura de la imagen la envuelva, será empeñosa de mantener una apariencia joven.

Cuando los deseos se ligan y se limitan a lo biológico, la sexualidad se fragmenta y en un entorno en el que se exagera la búsqueda del placer, en donde hay carencia de límites y en donde todo se utiliza, se suman tres características en relación a la sexualidad: el agnosticismo donde se ignora la vertiente espiritual, el utilitarismo que hace referencia al enaltecimiento de lo útil y placentero como esencial, y el positivismo que busca el sexo por sí mismo, sin más (Rojas, E. 2004: 150).

Por consiguiente los valores y su adecuada jerarquía es lo que permitirá una correcta integración y armonía entre la inteligencia y la afectividad. Los valores son bienes y realidades positivas que merecen un aprecio general: realidades estimables. En la filosofía clásica se habla de los universales: el bien, la verdad, la belleza y la unidad. Son cualidades esenciales que no son un medio, sino fines en sí mismos. Miran al ser humano con amor y

aspiran a un cierto ideal que es una mezcla de categoría, exquisitez, maestría, calidad humana y culminación de lo que puede llegar a ser de sí la condición humana (Rojas, E. 2004: 20).

Identificar y superar enfoques voluntaristas o meramente emotivos, reconocer posturas, poner a trabajar nuestra capacidad reflexiva mediante la construcción de convicciones son planteamientos necesarios para afrontar la cultura de la imagen y superar esta época de afectividad desbordada.

I.2.3.4.1 Lo público y lo privado

El ser humano posee una característica antropológica llamada intimidad, que implica un espacio interior donde la persona guarda sus más profundos sentimientos, pensamientos, deseos, aspiraciones. Nadie puede penetrar la intimidad de otra persona si esa persona no le da acceso a ella.

La intimidad designa el ámbito interior a cubierto de extraños (J. Choza). Lo íntimo es lo que sólo conoce uno mismo: lo más propio. Intimidad significa mundo interior, el “santuario” de los humanos, un “lugar” donde sólo puede entrar uno mismo. Lo íntimo es tan central al hombre que hay un sentimiento natural que lo protege; la vergüenza o pudor. Estos son el cubrir u ocultar espontáneamente lo íntimo frente a las miradas extrañas (Yepes, Ricardo 2006: 64).

El hombre necesita tener un equilibrio entre lo que proyecta y lo que es. Entre mayor congruencia exista entre lo externo y lo interno, mayor armonía física, emocional, social, espiritual, existirá. Sin embargo, si hay un desequilibrio, la persona se mostrará incongruente entre sus acciones y pensamientos, en la manera en la que percibe y procesa la realidad. Esta característica es muy común en los adultos que ventilan su vida buscando alivio o confort en la opinión de los otros, por lo que las personas viven preocupadas por lo que otros piensen y su estado de ánimo depende de los comentarios que realicen quienes le rodean, siendo capaces de sacrificar sus propios gustos, intereses, por dar gusto a los demás.

La característica más importante de la intimidad es que no es estática, sino algo vivo, fuente de cosas nuevas, creadora: siempre está como en ebullición, es un núcleo del que brota el mundo interior. Ninguna intimidad es igual a otra cada una es algo irreplicable, incomunicable: nadie puede ser el yo que yo soy. La persona es única e irreplicable, porque es un alguien; no es sólo un qué, sino un quién (Yepes, Ricardo 2006: 64).

Una persona que no se conozca, que no cultive su intimidad, será incapaz de establecer relaciones sanas con sus amigos, con su pareja y con su familia. Para lograr que la persona se conozca será necesario un espacio en el que sea capaz de valorar sus prioridades, de conocer lo que le gusta, le disgusta de sí misma y

de los demás, lo que le causa satisfacción e insatisfacción, las metas que se ha puesto y los motivos que le llevan a moverse.

La intimidad tiene que ser valorada y cuidada desde temprana edad; sólo en el seno de una familia se puede construir, por consiguiente, educar en valorarla es responsabilidad y prioridad fundamental en una cultura de ventanas abiertas.

La esencia de la intimidad es encontrarse con uno mismo, cultivar lo que nos hace que nos entendamos mejor, y de este modo, mejorar nuestra relación con el entorno, con las demás personas (Rojas, E. 2004: 162).

La cultura *light* es una cultura frívola, que se ha filtrado a una velocidad y con una facilidad sorprendente en el estilo de vida de millones de mujeres, urbanas, de clase social media alta y alta.

La cultura del bienestar prevalece sobre los demás bienes y los deleitables y útiles son a los que aspiran la mayoría de las mujeres con un estilo de vida basado en el consumo y la diversión.

La felicidad está puesta en el hedonismo, el placer y la satisfacción inmediata de los deseos de las personas. Por ende, la voluntad es la que regularmente manda.

Los ideales de belleza eterna y dinero van ocupando las esferas más importantes de las aspiraciones de las mujeres con un estilo de vida *light*, sus modelos a seguir regularmente tienen que ver con *top models*, actrices, conductoras de televisión. Mujeres que hacen lo necesario por retener –más que por dar– retener a sus maridos, retener dinero, retener juventud, retener el crecimiento de sus hijos, etc., por ende presentan una crisis importante ante los cambios que les ocurren, puesto que sus patrones de identificación y sus anhelos no corresponden a las tareas que evolutivamente y naturalmente deben cumplir.

Las mujeres con éste tipo de características les es difícil renunciar a lo que desean para poder recibir y comprometerse con las nuevas funciones que profesional, familiar, social y personalmente la nueva etapa evolutiva les demanda.

Las mujeres con un estilo de vida *light* basan sus reflexiones en series extraídas de la televisión, se identifican por su apatía, son representadas por un conglomerado de modas y actitudes dispersas entre sí, su seguridad la basan por el grado de aceptación externa que consiguen a través de las posesiones que presumen tener¹³.

¹³ Algunas mujeres intentan equilibrar la vida y el trabajo. Para ellas es de suma

La persona no es sólo un “alguien”, sino un “alguien corporal” (J. Marías): somos también nuestro cuerpo y por tanto nos encontramos instalados en el espacio y en el tiempo. Los hombres son las personas que viven su vida en un mundo configurado espacio-temporalmente. Este vivir se expresa muy bien con el verbo castellano estar: Yo estoy en el mundo; vivo, me muevo y transcurro con él. Estoy instalado dentro de esas coordenadas (Yepes, Ricardo 2006: 72).

Sin embargo, el estilo de vida *light* les impide a muchas mujeres aceptar que el tiempo transcurre y con ello también las situaciones cambian.

La situación o instalación en el tiempo y en el espacio es una realidad que afecta muy profundamente a la persona: la vida humana se despliega desde esa instalación y contando siempre con ella. La dimensión temporal de la persona constituye un rasgo central de la persona. Por ser-en-el-tiempo, el hombre vive en una instalación que va cambiando con su propio transcurrir y en la cual el hombre proyecta y realiza su propia vida. Mi estar en el mundo tiene una estructura biográfica (Yepes, Ricardo 2006: 72).

importancia y generalmente valoran mucho el tener y disfrutar una vida independiente del trabajo, sin embargo terminan polarizando alguno de los ámbitos, puesto que no tienen claro la diferencia entre lo importante, de lo urgente, entre lo que se puede y no hacer, entre lo permanente y lo sustituible.

Esto impide a muchas mujeres poder asumir los cambios que provoca la transición a una nueva etapa evolutiva e involucrarse con nuevos compromisos, puesto que pasan añorando lo que dejaron o lo que les hubiera gustado tener o vivir, o bien, buscan retener a toda costa lo que es inevitable, el paso del tiempo y lo que ello implica.

Naturalmente la persona por ser corpórea pero también espiritual, intenta permanecer en el tiempo, sin embargo, hay dos posibilidades: permanecer intentando retener lo material, o bien, trascender a través de él.

La existencia en el tiempo del hombre es curiosa. Gracias a su inteligencia, tiene la singular capacidad y la constante tendencia a situarse por encima del tiempo en la medida en que es capaz de pensar sobre él, de objetivarlo, de considerarlo, de una manera abstracta, atemporal. El hombre lucha contra el tiempo, trata de dejarlo atrás, de estar por encima de él. Esa lucha no sería posible si no existiera en el hombre algo efectivamente intemporal, inmaterial e inmortal. Lo temporal y la intemporal conviven juntos en el hombre dándole su perfil característico (Yepes, Ricardo 2006: 72).

Ricardo Yepes (2006: 73) propone tres formas de superar el tiempo:

- Guardar memoria del pasado
- Desear convertir el presente en algo que permanezca (el hombre desea que las cosas buenas y valiosas duren, que el amor no se marchite, que los momentos felices se tornen eternos)
- Anticipar el futuro, proyectarse con la inteligencia y la imaginación hacia él, para decidir lo que vamos a ser y hacer

Sin embargo, estas tres acciones presentan un alto grado de dificultad para las mujeres que no identifican o incluso desconocen otra forma de existencia más allá de la corpórea, mujeres que se rehúsan a guardar en la memoria las experiencias y que buscan repetirlas y prolongarlas, mujeres que no logran anticiparse ante el futuro puesto que viven el instante.

Como el hombre no es dueño del transcurrir del tiempo, siempre trata de ganar tiempo, de tener más. La manera moderna de hacerlo es la velocidad, que consisten en la reducción del tiempo natural de los procesos. La velocidad es ganancia del tiempo. La técnica nos ha enseñado a superar la lentitud y en ocasiones a despreciarla, lo cual genera una patología llamada prisa. Su peligro es que, altera precisamente los ritmos naturales (Yepes, Ricardo 2006: 297).

Pues bien, asimilar la transición del tiempo y la repercusión que tiene en la vida humana requiere de asimilarlo, y tener la madurez necesaria para afrontarlo, pero también de tener claro hacia dónde se dirige y con qué objetivo.

(...) El mundo actual ha creído que se realizaría cuando se alcanzaran para todos unas determinadas condiciones de bienestar material, un cierto nivel de vida y de seguridad en el propósito de evitar riesgos y males. Ese ideal consiste en el intento de hacer desaparecer la miseria, el dolor y el esfuerzo mediante el desarrollo económico y los adelantos y comodidades de la tecnología. Son unos objetivos completamente loables, pero no son proyectos personales, sino genéricos, impersonales,

anónimos, que corren a cargo del Estado y de las empresas. Se pierde de vista el carácter personal de la felicidad pues “la felicidad pierde su contenido propio: resulta equivalente a sus condiciones, es decir, dadas ciertas condiciones hay bienestar, y por tanto felicidad. Pero felicidad ¿de quién? De cualquiera, de todo el mundo (Yepes, Ricardo 2006: 176).

Las mujeres con un estilo de vida *light* basan su felicidad en todo aquello que tienen, que consiguen y hacen que se vean bien. La felicidad para ellas implica que se cumplan ciertas condiciones de estatus económico, de éxito profesional, de bienestar físico y social, que de no cumplirse se da un vacío complejo de llenar a través de actitudes hedonistas y objetos materiales, que sin darse cuenta cada vez más las acercan a la infelicidad.

La voluntad de poder conduce rápidamente a la infelicidad: 1) no respeta a las personas como fines en sí mismas; 2) incurre en las peores formas de tiranía; 3) lanza a unas personas contra otras, porque instaura la ley del más fuerte; 4) destruye la seguridad, el derecho, el respeto a la ley y a la justicia dentro de una comunidad; 5) envilece la convivencia, porque justifica todas las mentiras, aumenta el rechazo sistemático contra la verdad y genera un espíritu de resentimiento y de desquite; 6) destruye los restantes valores morales y, en consecuencia, la misma sociedad (Yepes, Ricardo 2006: 179).

Las repercusiones de no aceptar los cambios, de no tener un proyecto de vida personal, de no apropiarse de la propia vida y dejarla pasar son graves y pueden cumplirse cualquiera de los puntos arriba mencionados.

La felicidad es estar contento con uno mismo al analizar los resultados del proyecto de vida que cada uno debe desarrollar. Lo que a diferencia a unas personas de otras es la jerarquía de valores del proyecto (...). Unos ponen el máximo empeño en lo corporal (pensemos en la obsesión por la imagen, la pasión desordenada por la cirugía estética, por la búsqueda de sexo desvinculado, etc.) otros en lo psicológico (la obsesión por los libros de autoayuda sin asimilar de verdad su contenido, los cursos de psicología a granel para encontrarse a uno mismo, etc.); otros en lo social (desde personas que están aisladas, sin comunicación, pasando por aquellas otras que viven entregadas a unas relaciones sociales epidémicas con el único objetivo de codearse con los famosos, pasando por aquellos sumergidos en una timidez excesiva que las lleva a evitar y/o aplazar las relaciones interpersonales por miedo al fracaso....); y otros en lo espiritual (aquí el espectro también se alarga: desde la carencia de ideales propia del hombre light, a la ausencia de una formación moral de cierta solidez, hasta el moderno age o religión a la carta, el nihilismo del vacío interior del hombre postmoderno y tantas otras posibilidades). Cada uno es hijo de su proyecto personal (...). La vida es el arte de combinar estos cuatro argumentos, de los cuales a su vez se desgajan matices, pliegues y gamas que dan una gradación multicolor al resultado de nuestra travesía biográfica (Rojas, Enrique 2004: 23).

Por ello, en el siguiente capítulo se presentan una serie de tareas que las mujeres con las características nombradas deberán realizar, para superar la crisis que les genere los cambios por la transición a la siguiente etapa evolutiva y se propone la resiliencia como la capacidad que les permitirá superar las pérdidas que les estén impidiendo superar situaciones específicas y con ello acceder al siguiente ciclo evolutivo exitosamente.

CAPÍTULO II DUELO Y RESILIENCIA

2.1 Pérdida

Todo cambio implica una pérdida, por ejemplo, el conseguir un trabajo, éste es un hecho positivo, pues la persona tendrá algún tipo de remuneración económica, probablemente tendrá nuevas oportunidades para incrementar sus relaciones sociales, quizá tenga la oportunidad de crecer profesionalmente entre muchas otras ventajas. Sin embargo, probablemente tendrá que sacrificar su alimentación, sus horas de descanso, a sus amigos o incluso familia; cada una de estas pérdidas, va acompañada de algún tipo de “incomodidad” y de algún modo afecta.

Para entender la experiencia de la pérdida, suele ser útil reconocer su omnipresencia en la vida humana. En cierto modo, perdemos algo con cada paso que avanzamos en el viaje de la vida, cosas que van desde las más concretas, como las personas, lugares u objetos, hasta las más inmateriales, pero no por ello menos significativas, como la juventud o los sueños e ideales que se desvanecen cuando nos enfrentamos a las duras realidades de la vida (Neimeyer, R. 2000: 26).

Con el paso de los años, la persona evoluciona, pasando de un estadio a otro, las inevitables transiciones por las que pasamos desde nuestra infancia hasta que alcanzamos la edad adulta nos empobrecen al mismo tiempo que nos enriquecen (Neimeyer, R. 2000: 27).

La muerte y toda pérdida significativa en general rompen la continuidad de la vida; en este sentido, el proceso de duelo puede entenderse como el intento de restablecer dicha continuidad (Poch, C., y O. Herrero 2003: 58). Puede definirse la pérdida como:

- a) Quedar privado de algo que se ha tenido, fracasar en el mantenimiento de una cosa que nosotros valoramos.
- b) Cualquier disminución de los recursos de una persona, ya sean personales, materiales o simbólicos, a los cuales la persona se encontraba emocionalmente vinculada.

En relación a lo anterior hay que concluir que pérdida puede ser la “impermanencia” de lo que la persona consideraba suyo, por ende, el concepto se amplía a una pérdida tanto de objetos como de personas, transitando desde elementos materiales como inmateriales, por ejemplo juguetes, casa, carro, salud, ilusión, juventud, amor, hasta la pérdida de la propia vida.

2.1.1. Tipo de pérdida

Theresa Rando (Poch, C. y O. Herrero 2003: 59) define dos tipos de pérdida:

- a) Pérdidas físicas: la pérdida de algo que es tangible. Por ejemplo la pérdida de un auto por algún choque, hasta la pérdida de alguna parte del cuerpo, por ejemplo la matriz por cáncer.
- b) Pérdida psicológica o simbólica: la pérdida de algo que es intangible o de naturaleza psicosocial por ejemplo la amistad, alguna ilusión.

Una pérdida física es mucho más evidente que una pérdida psicológica. Ante la primera, la persona necesariamente es consciente de ello, por ende, los demás también lo son; las reacciones ante la pérdida se comprenden más fácilmente e incluso la mayoría de las veces las personas son solidarias ante estos hechos y ofrecen ayuda o dan alternativas de solución que pueden ayudar a superar la adversidad.

Sin embargo, ante una pérdida psicológica el proceso de asimilación es más complejo, puesto que en muchos casos la

persona ni siquiera es consciente de que ha sufrido una pérdida, lo que dificulta el proceso del duelo.

En algunos casos, en la pérdida física también se encuentra incluida la pérdida psicológica, por ejemplo, si una mujer pierde su casa, no sólo no tendrá un lugar en donde resguardarse de las inclemencias del tiempo, o en donde descansar, dormir, etc., sino tampoco tendrá un espacio íntimo y seguro. La pérdida física, trae también una pérdida psicológica que es importante atender e incluso en ciertos casos es prioritaria.

2.1.2 Pérdidas en las mujeres en la etapa adulta

La valía de los elementos que imperan en la propia vida dependen del significado que tengan para cada persona en concreto, por lo que esa importancia será la que jerarquice el interés, lo que se cuida, lo que se supervisa y se quiere más, esa jerarquía determinará incluso el tipo de vínculo que se construya.

Cada persona tiene la capacidad de descubrir el sentido único e irrepetible de su vida. No hay ningún acontecimiento en la vida del ser humano que no pueda tener un significado, sólo queda saber descubrirlo (Poch, C. y O. Herrero 2003: 59).

En el siglo XXI enlistar las prioridades de una mujer adulta resulta una tarea compleja, puesto que la diversidad de estilos de vida trae consigo formas muy particulares de percibir y asimilar al mundo.

Sin embargo, estos intereses guardan estrecha relación con las expectativas que tienen las mujeres de ellas mismas, pero también que tiene la sociedad que les rodea y con base en ello regularmente construyen su proyecto de vida, otorgándole más tiempo, espacio e incluso recursos humanos, financieros, tecnológicos para poder llevarlos a cabo, pero también es a lo que más se aferran.

¿Qué tipo de pérdidas podría enfrentar una mujer, en el siglo XXI? La lista podría ser interminable, sin embargo a continuación se mencionan pérdidas frecuentes, enmarcadas en categorías:

Profesional	Familiar
<ul style="list-style-type: none"> • Ascenso profesional • Mayores ingresos • Capacitación constante 	<ul style="list-style-type: none"> • Pareja <ul style="list-style-type: none"> ○ Tener una pareja ○ Divorciarse • Hijos
Social	Personal
<ul style="list-style-type: none"> • Amigos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ilusión • Tiempo • Juventud • Salud • Belleza

Hay otro tipo de pérdidas quizá más concretas como las de tipo material, por ejemplo la pérdida de algún inmueble.

¿Qué tan doloroso pueden llegar a ser las pérdidas mencionadas? Para ello es requisito indispensable comprender y explicar el significado que cada persona atribuye a la pérdida y al sufrimiento formando parte de un contexto social y cultural, es

decir, se construyen significados y se conlleva un esfuerzo para interpretar la experiencia y dar sentido a los acontecimientos que le rodean (Poch, C. y O. Herrero 2003: 54).

Como se ha reflexionado, las pérdidas inmateriales son más complejas de afrontar e incluso asimilar, puesto que en muchos casos, la persona ni siquiera es consciente de la pérdida y por ende, mucho menos los demás. En estos casos, la mujer enfrenta las pérdidas sola, desprevenida e incluso quizá sin recursos; regularmente ante estos hechos, las personas que rodean a la mujer, les es difícil comprender y empatizar con su dolor.

Algunos tipos de pérdidas están reconocidas socialmente, por lo que ante la pérdida, la persona se encuentra regularmente acompañada, pero en ciertos casos, ésta no es tan evidente debido a la no conciencia de que aquel tipo de pérdida necesita también ser elaborada, o por el estigma social que representa reconocer algunos tipos de relaciones, por ejemplo, la muerte de una persona con la que se mantiene una relación extramatrimonial.

Todo esto enfatiza mucho más el carácter dramático y doloroso de las pérdidas que son difícilmente susceptibles de ser compartidas socialmente. Dado que las emociones se manifiestan en las relaciones, no poder comentarlas con nadie puede llevar a quien las “experimenta” a dudar de la naturaleza de tales emociones (Poch, C. y O. Herrero 2003: 64).

Las mujeres en crisis tienden a acudir a los demás a pedir apoyo de manera más natural y expresan abiertamente sus sentimientos; por su parte, los hombres suelen mostrar mayor “fortaleza” y demostrarse más estoicos. Sin embargo la manera de afrontar un duelo tanto en los hombres, como en las mujeres son sólo descripciones y no podemos encasillar las diferencias por sexo, puesto que el duelo es un proceso individual. No obstante, la forma de pedir ayuda es lo que suele distinguirlos, así como los indicadores que manifiestan la crisis por la que atraviesan las mujeres.

Es complejo generalizar todas las manifestaciones, como ya se ha expuesto. La persona es única e irrepetible y la forma de enfrentar las pérdidas es individual, sin embargo, algunas manifestaciones ante pérdidas anteriormente mencionadas son:

Crisis a enfrentar¹⁴	Indicador Mujeres que...
Ámbito profesional	<p>Pasan mucho tiempo, más del necesario en la oficina, llegan muy temprano al trabajo y salen muy tarde.</p> <p>La mayoría de sus pláticas son respecto a experiencias profesionales.</p> <p>Continúan trabajando en la casa y en constante comunicación con sus jefes, subordinados o compañeros ya sea telefónicamente o por medio del correo electrónico.</p> <p>Incapaces de tomar vacaciones o salir de casa.</p> <p>Buscan constantemente certificaciones que acrediten y validen su competencia profesional.</p>
Ámbito familiar	<p>Buscan tener una pareja o casarse sin tomar en cuenta la finalidad del noviazgo o del matrimonio.</p> <p>Establecen una relación personal con personas poco afines.</p> <p>Establecen relaciones personales con hombres demasiado jóvenes o demasiado grandes sólo por la necesidad de estar acompañadas.</p> <p>Prueban todo tipo de métodos para lograr embarazarse aún y cuando su integridad física y mental pueda estar en riesgo.</p> <p>Prefieren pasar tiempo fuera del hogar y les</p>

¹⁴ Fuente: Autora Lizette Lavin

	<p>molesta realizar labores domésticas, así como cuidar a sus hijos y pasar tiempo con ellos.</p> <p>Son capaces de pasar años en un proceso de divorcio que les desgasta mental y económicamente a costa de evitar separarse de su pareja.</p>
<p>Ámbito social (amigos)</p>	<p>Han perdido todo contacto con sus amigos.</p> <p>A cualquier persona le cuentan sobre su intimidad y en instantes forma parte de su círculo social.</p> <p>No se identifican con personas de su edad.</p>
<p>Ámbito personal</p>	<p>Utilizan ropa inadecuada para su edad.</p> <p>Se maquillan o someten a cirugías plásticas para ocultar su edad.</p> <p>Acuden a lugares inapropiados para su edad.</p> <p>Su lenguaje corporal y oral es poco pertinente.</p> <p>Utilizan un vocabulario poco propicio para expresarse de acuerdo a su edad cronológica.</p> <p>Hacen ejercicio excesivamente.</p> <p>Niegan su edad, o bien, se quitan años.</p>

Las manifestaciones son muy personales¹⁵, en este trabajo de investigación no pretendo agotarlas todas, sólo mencionar las que he observado a través del contacto de mujeres que transitan por alguna pérdida de las mencionadas anteriormente.

¹⁵ Mientras la mujer en este sentido prefiere hablar de la pérdida con las personas que se encuentra cerca, el hombre en lugar de hablarlo, se inclina por buscar un contacto más físico; ambos están sintiendo malestar, ambos buscan sentirse apoyados, pero cada uno tiene una forma distinta de buscar ayuda.

2.2 Duelo

El duelo es el proceso de experimentar reacciones psicológicas, sociales y físicas ante la percepción de una pérdida (Poch, C. y O. Herrero 2003: 61).

Algunas personas ante las pérdidas, tienen la sensación de que el dolor que les acontece será permanente, sin embargo, éste será intenso y a través del tiempo irá disminuyendo, por lo que puede afirmarse que el duelo es un proceso dinámico. En los momentos en que la sensación de malestar se intensifique, es recomendable que la persona no evada estos sentimientos, pensando que puede retroceder, sino por el contrario, que acepte y se permita vivir ese estado de ánimo en particular, esto ocasionará que la persona se sienta más capaz de ser amable consigo misma y con su experiencia (Poch, C. y O. Herrero 2003: 64).

El duelo también es una reacción natural, normal y esperable ante una pérdida. El hecho de sentirse triste no necesariamente quiere decir que uno se encuentre deprimido, aunque también es una realidad, que un duelo que no ha sido bien elaborado puede convertirse en un duelo patológico.

El duelo se vive de manera privada pero también socialmente, de manera activa; es algo que cada individuo hace, no algo que le

viene dado, por ello la persona es responsable de darle sentido a lo que le sucede y planificar distintas estrategias para superarlo¹⁶.

El duelo transita por fases que a continuación se mencionarán, pero es primordial hacer nuevamente hincapié en que no necesariamente la persona atraviesa por todas las fases que en seguida se exponen.

2.2.1 Tareas del duelo

Dada la singularidad de la persona, es importante tener en cuenta que cada individuo asimila la pérdida de manera distinta, sin embargo algunos autores se han dado a la tarea de describir el proceso del duelo estableciendo fases o etapas por los que la persona atraviesa.

Neimeyer (2000): las teorías tradicionales ven la pérdida como una realidad objetiva, suponiendo que es la misma para toda persona y en cualquier cultura, además de suponer que las

¹⁶ El duelo permite elecciones, puesto que la persona elige aquello que para ella tiene más sentido en un momento específico, tomando en cuenta la construcción que ella y los demás hacen de sí misma, por ejemplo, ante un divorcio, la mujer puede elegir sentirse como víctima y provocar en los demás lástima, pena, o bien, puede elegir salir adelante, continuar con su vida y despertar sentimientos de admiración y recibir el apoyo necesario.

etapas son universales y no conciben a la pérdida como proceso. Por otra parte otorgan al afligido un papel de pasivo, independientemente de lo que la persona esté dispuesta a hacer irremediablemente pasará por esa serie de etapas universales y experimentará los sentimientos consecuentes con la etapa en la que se encuentre, dejando poco que hacer al terapeuta, amigos o a quien pretenda apoyar a la persona.

Otra crítica es que todo proceso de duelo que no siga dichas fases es considerado patológico, por lo que tanto Concepción Poch como Olga Herrero (2003) coinciden más con la propuesta de Thomas Attig, Worden y Erich Lindemann respecto a las tareas del duelo que se mencionan a continuación.

En el duelo, hay un quehacer específico que la persona debe hacer. Worden señala las siguientes tareas del duelo (Poch, C. y O. Herrero 2003: 76):

- **Primera tarea:** aceptar la realidad de la pérdida no sólo en el plano intelectual, sino a nivel vivencial. Hay que asumir que la pérdida es irreversible, por lo tanto, no es posible continuar bajo un mismo esquema.

- **Segunda tarea:** trabajar con las emociones y el dolor de la pérdida. La resolución de los problemas pasa por la expresión y articulación de las emociones que la persona experimenta.

Regularmente al encontrarse con una persona que está triste, los amigos, intentan distraerla para evitar ése estado de ánimo, sin embargo, el llorar, vivir las emociones que provocó la pérdida, suele ser terapéutico.

- **Tercera tarea:** adaptarse al medio, prescindiendo de lo perdido.

Esta tarea presenta un grado de complejidad importante, puesto que incluso puede llegar a impactar en la identidad de la persona, por ejemplo una mujer que se divorcia, cambiará el rol que tiene en su hogar, dado que sus obligaciones se modificarán y asumirá nuevas responsabilidades; no sólo sufrirá la pérdida de su esposo, sino también tendrá que asimilar la pérdida por el rol de esposa y asumirse como una mujer con distintas responsabilidades, transformando su identidad.

- **Cuarta tarea:** buscar un nuevo lugar en donde depositar la pérdida, emocionalmente hablando, para continuar viviendo.

La pérdida sufrida no deberá convertirse en un obstáculo para seguir con las tareas, aspiraciones, ilusiones, trabajos que tienen que realizarse.

- **Quinta tarea:** ante toda pérdida la persona sufre alguna modificación, en algunos casos es casi imperceptible, sin embargo ante toda pérdida hay un cambio.

La necesidad de reinventarnos también está íntimamente relacionada con la revisión de nuestro mundo de presuposiciones. A medida que vamos aprendiendo las lecciones de la pérdida, podemos afrontar nuestra vida con otras prioridades, con un criterio más claro respecto a lo que es importante y lo que merece que le dediquemos atención. Al revisar la filosofía que orienta nuestra vida, también nos “revisamos” a nosotros mismos, abriendo posibilidades que antes parecían cerradas, desarrollando habilidades e intereses que habían permanecido dormidas... Aunque la pérdida de formas familiares, roles, laborales y relaciones puede ser destabilizadora e incluso amenazante, también puede desafiarnos a ampliar nuestras identidades e integrar los aprendizajes que tanto nos han costado y que vienen con la supervivencia (Neimeyer, R. 2000: 77).

El cubrir las tareas del duelo, es lo que permite, que se supere y darle un nuevo sentido a la pérdida. Una vez que se han cubierto las tareas del duelo, la persona tendrá un panorama distinto y más alentador de su realidad.

Sin embargo para lograrlo, la persona requiere de ciertos elementos que le permiten tener la claridad en sus procesos psicológicos, para ello se presenta la resiliencia como capacidad necesaria para afrontar las pérdidas y superar los duelos.

2.3 Resiliencia

El estudio de la resiliencia en el campo de las ciencias sociales surge a partir de estudiar las causas y la evolución de la psicopatología. Anteriormente la psicopatología señalaba las condiciones adversas que provocaban los factores de riesgo y sus consecuencias sobre el desarrollo de niños y adolescentes. Los programas psicosociales anteriores a la década de los noventa se evocan en la idea de negatividad y carencia que la adversidad impone al crecimiento y desarrollo. Sin embargo diversos autores caen en la cuenta de que no todas las personas sometidas a situaciones de riesgo sufren enfermedades y hay quienes las superan, y entonces se centran en el estudio de éste fenómeno (Melillo 2004: 84). Resiliencia en latín significa “volver a entrar saltando” o “saltar hacia arriba”. Los eventos complejos ante los cuales se enfrenta la persona no siempre se pueden asociar a situaciones negativas. Kotliarenco (1997) reúne la definición de diversos autores respecto a resiliencia: habilidad para surgir de la

adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB 1994, citado en Klotiarenco 1997). A continuación se mencionan algunas definiciones de resiliencia de acuerdo a distintos autores:

- Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes, además implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores (Luthar y Zingler 1991, Masten y Garmezy 1985, Werner y Smith 1994, citado en Klotiarenco 1997). Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresante y acumulativos (Lösel, Blieneser y Köferl 1989, en Klotiarenco 1997).
- Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso, ser transformado por ella. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser primordial desde la niñez (Grotberg 1995, en Klotiarenco 1997).
- La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción. Es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y además de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo

vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael 1994, en Klotiarenco 1997).

- La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a lo largo del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que trataría de un proceso interactivo, entre ellos y su medio (Rutter 1992, en Klotiarenco 1997).

Es importante mencionar, que pese a la diversidad de concepciones respecto a resiliencia, la mayoría de los autores rescatan tres conceptos (Melillo 2004: 35):

- a) Adversidad: trauma, riesgo, amenaza
- b) Adaptación positiva o superar la adversidad
- c) Proceso en donde intervienen elementos emocionales, cognoscitivos y socioculturales

2.3.1 Adversidad

Normalmente y naturalmente, el ser humano vive “conflictuado”, es decir constantemente hace conjeturas respecto a sus relaciones familiares, laborales, personales, respecto a su situación familiar, económica, física, espiritual, profesional, continuamente se enfrenta ante lo que es –la realidad- y lo que a él le gustaría que fuera, y ante esta situación, muchas veces, el ser humano es incapaz de distinguir entre hechos y problemas (adversidades), lo que conlleva en muchos casos al primer indicio del posible fracaso para la resolución del dilema.

Un hecho involucra una situación neutral, basada en la realidad – objetiva. Un problema es una situación que implica para la persona una connotación negativa, por ejemplo: un amigo se cambia de ciudad, éste es un hecho, el problema podría consistir en que la persona se sienta triste pues va a extrañar a su amigo.

Hay adversidades que nos afectan, unas acontecen dentro del ámbito familiar y otras son externas a él, por ejemplo, algunas internas son: la muerte de algún familiar, maltrato, abuso sexual, abandono, suicidio, salud frágil, discapacidad, bajos ingresos, etc.

Algunas adversidades que ocurren fuera del ámbito familiar son: robos, incendios, sismos, inundaciones, enfrentamientos políticos, asesinatos, anarquía, accidentes automovilísticos, entre muchos otros.

La adversidad puede ser definida objetivamente, a través de instrumentos de medición o subjetivamente, a través de la percepción de cada individuo (Luthar, Cicchetti y Becker 2000; Luthar y Cushing 1999, Kaplan 1999 en Mellillo 2004: 36).

El primer paso para ser capaz de resolver o enfrentar una adversidad es identificarla y reflexionar sobre la forma en que dicho problema afecta a la persona.

2.3.2 Adaptación positiva

Puede ser considerada positiva cuando el individuo ha alcanzado expectativas sociales asociadas a una etapa de desarrollo, o cuando no ha habido signos de desajuste (Mellillo 2004: 37).

2.3.3 Proceso

Se entiende a la adaptación resilientes en función de la interacción entre factores de riesgo familiares, socioeconómicos, cognitivos, afectivo, sociales, culturales, etc. y factores resilientes (Mellillo 2004: 41).

Resumiendo podemos decir que resiliencia es el conjunto de actitudes, conductas, habilidades, pensamientos que posee una persona y que le permiten actuar de manera eficiente ante las adversidades que se presentan en la vida, aprendiendo de las mismas y obteniendo así una visión, distinta e incluso “transformadora” Henderson, Edith (2006: 18).

2.4 Resiliencia en las etapas de la vida humana

La persona va adquiriendo madurez, requiere de su espacio y tiempo para lograrlo, pero también de un ambiente propicio que le permita consolidar elementos que más adelante le serán fundamentales para responder ante los distintos retos que se le presenten.

En palabras de Erikson, la persona transita por estadios, dentro de los cuales se suscitan crisis que es fundamental superar para poder acceder a la siguiente etapa evolutiva, lo que se conoce como factores resilientes.

Es común encontrarse con personas que no fueron capaces de desarrollar el factor resiliente de acuerdo a la edad, sin embargo, dada la educabilidad y educatividad de la persona, ésta es capaz de adquirir los factores, reforzarlos y continuar fortaleciéndolos.

2.4.1 Factores resilientes

La confianza

Cuando la persona se encuentra ante relaciones confiables y afectuosas es capaz de reconocer y entonces aceptar límites en su conducta, e imitar modelos (Yo tengo), una persona que tiene confianza, tiene esperanza, se muestra solidaria ante la vida, sabe que las situaciones aún no favorecedoras pueden ser superadas. Es solidaria, optimista y esperanzada (Yo soy), además de tener la capacidad de darse a los demás, involucrándose en relaciones interpersonales exitosas, resolviendo conflictos y solicitando ayuda, en distintos ámbitos (Yo puedo).

La confianza se deposita en alguien, pero antes la persona deberá aprender a confiar en ella misma. Puede ser que una persona tenga confianza en ella misma, por ejemplo, si se le otorga alguna responsabilidad individual la sacará adelante exitosamente, pero si requiere de la colaboración de los demás, fracasará. Esto se debe a que algunas personas no son capaces de creer en los demás y por consiguiente se manifiestan con actitudes controladoras, este tipo de personas prefieren trabajar de manera individual, regularmente evitan relacionarse con la gente y entablar relaciones tanto amistosas como de pareja. Pero también está el caso de las personas que dudan de sus capacidades, en estos casos, se vuelven personas dependientes, inseguras, frágiles para tomar decisiones.

Este factor se da en la primera etapa de desarrollo y es lo que Erikson llama la crisis de la confianza vs. la desconfianza, al desarrollarse durante los primeros años, es vital el entorno que ofrecen los padres, la respuesta que dan ante las solicitudes de los hijos, la forma en la que interactúan con ellos, las palabras de aliento o de corrección que les dirigen.

Cuando la persona llega a la adultez y le es complejo confiar en los demás se recomienda que detecte dentro de su entorno

alguien en quien esté dispuesto a compartir, algún gusto, personal, académico, profesional, deportivo, etc., que se dé la oportunidad de socializar, y en esa medida, irá compartiendo parte de su personalidad, y conforme el adulto se sienta mejor y más cómodo irá confiando en la otra persona.

El poder confiar en alguien produce alegría, optimismo, por consiguiente en la medida en que la persona lo vaya experimentando, buscará afianzar más sus relaciones interpersonales, por eso, elegir en quien se confía y qué tipo de información se confía es fundamental.

Para las mujeres en lo particular, la falta de confianza se traduce regularmente en una baja autoestima. Se muestran inseguras e intentan ocultar su inseguridad por medio de ropa de marca de diseñadores costosos, exceso de maquillaje, cirugías plásticas, etc.

Dudan la mayor parte del tiempo respecto al rol que juegan y se muestran incómodas con el mismo, por ejemplo, les causa temor hacer frente a la responsabilidad que implica ser madre o esposa.

En relación al ámbito profesional, constantemente buscan acreditaciones que les confirme su grado de competencia, o bien, son incapaces de trabajar en equipo, les genera ansiedad el tener que delegar.

Socialmente ocurren dos fenómenos, el primero, que se la pasen acompañadas, estando siempre en reuniones, participando en la organización de eventos, cuentan su intimidad con gran facilidad y en un instante se hacen las mejores amigas, o bien, se alejan de su círculo social y son incapaces de convivir con otras personas.

Autonomía

La autonomía se vincula con la libertad, la independencia, es decir, con el reconocimiento de la persona, como un sujeto con capacidades para poder interactuar con el medio que le rodea y tomar decisiones.

Es gracias a la separación entre madre e hijo que se da este factor, puesto que el niño al darse cuenta que es un ser distinto, es consciente de lo que él hace y dice y de las consecuencias que su actuar genera. Y es este factor por el cual el niño se da cuenta de lo que está bien, lo que está mal, la forma de enfrentarlo, lo

que puede provocar y experimenta el sentimiento que produce dañar a alguien.

En la medida en que se consolida este factor, la persona es cada vez más autónoma, y va aceptando de manera voluntaria los límites (Yo tengo), se respeta y aprende a respetar a los demás, a través de la empatía y solidaridad, además de reconocerse como responsable de sus actos (Yo soy) y desarrollar estrategias para hacer frente a las consecuencias que tengan las acciones implementadas, aprendiendo a controlar sentimientos y emociones (Yo puedo).

Las personas que son sobreprotegidas por sus padres, o bien, que todo el tiempo se les condiciona o castiga, no generarán autonomía, si ante el fracaso, no se les apoya, sin juzgarles, burlarse, atosigarlos, no intentarán resolver los conflictos por ellos mismos.

Los factores resilientes tienen un orden lógico y cronológico y son variables interdependientes, por consiguiente, si las personas no generaron un nivel de confianza aceptable, evitarán tomar decisiones y regularmente serán subordinados de líderes, lo cual en ocasiones puede resultar peligroso, puesto que pueden ser manipulados.

Una forma de estimular la autonomía, es hacerle saber a la persona que se le quiere por lo que es ella, generar un ambiente propicio para la toma de decisiones y alentarla a que las realice, enseñándole a valorar y a elegir, pero sobre todo, hacerle saber que en caso de equivocarse, se le sigue teniendo el mismo amor. Es importante hacerles saber que las personas, incluso las más exitosas, tienen fracasos, por lo que los errores no es algo que deba causar malestar, en realidad es importante reconocerlo como algo en lo que se debe trabajar para ser mejor.

Las mujeres que no han logrado autonomía son mujeres incapaces de convivir con el mundo exterior, puede suceder que se perciban como el centro de atención, alrededor del cual deben girar las acciones de los demás.

Pero también la falta de autonomía genera temor a emprender nuevos proyectos y limita la creatividad. Las decisiones que toman este tipo de mujeres están subordinadas a la opinión de los demás.

Un desarrollo afectivo adecuado de la autonomía permitirá a la persona retener lo que quiere, así como tener la capacidad de soltarlo.

La carencia de autonomía tiene un impacto negativo tanto en las relaciones de pareja como en las relaciones con los hijos y con los demás en general, provocadas en muchos casos por conductas compulsivas e impulsivas por parte de las mujeres, puesto que pueden llegar a presentar algún tipo de desequilibrio emocional, cuando las cosas no salen como esperan. Las mujeres que no superaron esta etapa, pueden presentar obsesiones como por ejemplo, por la limpieza, por una dieta balanceada, por el orden, la necesidad de saberlo todo, de preguntar, aunque ellas consideren que sus obsesiones y compulsiones son razonables.

Puede existir alguna obsesión por algún “defecto” corporal y también en ocasiones se puede presentar trastornos de la alimentación como anorexia nerviosa o bulimia.

Todo lo anterior, sin lugar a dudas, afecta en sus relaciones profesionales, familiares, sociales y personales.

Iniciativa

Implica la voluntad para actuar. Esta capacidad se manifiesta principalmente desde los cuatro años cuando el niño comienza a pensar y hacer cosas. La iniciativa es fundamental debido a que es el factor que nos permite generar ideas y consolidarlas en inventos, planes, proyectos, artes, ciencias, resolución de problemas.

Cuando la iniciativa se da en la persona, se refuerzan las relaciones de confianza, los límites y la autonomía (Yo soy). Por otra parte, la iniciativa fortalece la sensación de sentirnos tranquilos, con buena disposición, empatía y ser solidarios, demostrando ser responsables, optimistas, (Yo soy). Buscar formas distintas de hacer las cosas, alternativas para solucionar problemas, de todo tipo, incluyendo los personales y solicitar ayuda en caso de ser necesario (Yo puedo).

Es importante fomentar la iniciativa desde edades muy tempranas, apoyando a los niños cuando solicitan ayuda para emprender proyectos, alentarlos a que continúen, creer en ellos, permitirles experimentar y mostrar interés en ayudarlos.

Las personas adultas que no tienen iniciativa tienen temor de cometer errores, por lo que regularmente no actúan, son incapaces de cumplir con objetivos, se manifiestan también inseguros de decir lo que piensan o sienten, por temor a ser juzgados, o hacer el ridículo.

Por consiguiente, es importante en los adultos hacerles ver que de los errores y fracasos siempre hay algo que aprender, de qué modo se puede prevenir, las consecuencias al tomar decisiones y lo oportuno que puede ser el actuar en el momento adecuado.

La iniciativa implica obtener algo y ser lo suficientemente persistente para alcanzarlo. Una mujer que no tiene iniciativa regularmente vive en un estado de conformismo, le cuesta trabajo planear y resolver alguna situación, o bien, cuando decide emprender algo, es común que no lo termine, es reactiva más no proactiva.

Como regularmente no está acostumbrada a actuar, cuando lo hace desconoce el límite de acción y le es complejo darse cuenta de todos los elementos que el entorno le presenta, por lo que suele equivocarse.

Aplicación

Hace referencia al actuar de manera diligente, todas las personas necesitamos sentirnos exitosos, ante una tarea, ante las relaciones personales; para el ser humano es necesario sentirse reconocido, apto, y aceptado por el medio que le rodea.

La forma de promover la aplicación es tener buenos modelos a imitar y estimular para ser independiente (Yo tengo), logrando objetivos (Yo puedo), mediante la creación e implementación de estrategias, además de ser capaz de concluir una tareas de manera exitosa, resolver problemas, solicitar ayuda (Yo puedo).

En muchas ocasiones la persona no logra perfeccionar sus habilidades académicas o sociales y por ende se percibe inferior a los demás, ridiculizado, excluido, lo que genera frustración y fracaso, además de mostrarse pesimistas ante el futuro, por lo que ante cualquier problema, prefieren desertar y más adelante serán adultos que tiendan a abandonar sus estudios, trabajos, familias, etc.

Una manera de superar esta situación es centrarse en promover el manejo de habilidades para resolver problemas, además de trabajar sobre hábitos que les ayuden a ser más autónomos e

independientes, buscar que asuman su responsabilidad y reconocer sus logros haciéndoles sentir orgullosos por ello. Promover el trabajo en equipo, la cooperación, habilidades comunicativas.

Este factor es de suma importante para las mujeres, puesto que la aplicación básicamente, según Erikson, se da de los 7 a los 12 años. Es una etapa de juego en el que los niños actúan diversos roles en los juegos y en muchos casos, sin quererlo, estos juegos están cargados de un componente psicológico que puede imponer comportamientos que no necesariamente son los correspondientes al género femenino o masculino.

El hecho de que las mujeres jueguen a la comidita, a la mamá, no implica que deberán quedarse en casa, sin embargo, en ocasiones, la familia y las mujeres asumen un rol un tanto “tradicional” respecto a las tareas domésticas, que les provoca mucha frustración.

Las mujeres desde pequeñas deberán vivir distintas experiencias, en las cuales, puedan poner en juego todas sus habilidades y en las cuales se sientan “competentes”, de lo contrario, serán mujeres reprimidas, les será difícil comprometerse con algún

proyecto, dudarán todo el tiempo de su actuación, reflejarán inestabilidad.

Identidad

La identidad se desarrolla durante la adolescencia cuando la persona reflexiona respecto a quién es, a dónde va, qué quiere, la forma en que se relaciona con los demás, sus logros, expectativas.

En el momento en que la persona afronta estos cuestionamientos de manera satisfactoria, se manifiestan los factores resilientes, contruidos con anterioridad, puesto que la persona se mostrará segura, satisfecha con sus logros, en búsqueda de retos, con ganas de superarse, optimista hacia el futuro, responsable y satisfecha de sus decisiones.

Cuando la persona es incapaz de responder a estas preguntas, regularmente sufre una crisis compleja de superar, puesto que genera importantes consecuencias, la persona duda de sí misma, se siente insegura, incomprendida, confundida, frustrada, enojada, e incluso se puede caer en vicios, depresiones, etc.

Muchos adultos invierten mucho de su tiempo y de su dinero en intentar recuperar el tiempo para poder responder a los anteriores

cuestionamientos, sin lograr comprender que el tiempo pasa, la persona evoluciona y el presente es resultado de las decisiones y acciones que elegimos ejecutar.

En esta etapa ocurre la integración de los anteriores factores para poder enfrentar los desafíos que se le presentarán a la persona.

El autocontrol es una capacidad fundamental en esta etapa, puesto que la persona deberá aprender a controlar su enojo, tristeza, alegría, aprender a escuchar, utilizar el vocabulario adecuado, mostrarse leal, compartir, involucrarse en otras actividades que beneficien a la comunidad, dejando el egoísmo a un lado.

Los adultos que no logran consolidar su identidad, regularmente continúan comportándose como adolescentes, probando distintas alternativas, experimentando con todo tipo de situaciones, incluso aquellas que pueden ser riesgosas y perjudiciales.

Por el contrario, los adultos que tienen respuestas claras y satisfactorias, son capaces de planear a largo plazo, afrontando las adversidades.

2.4.2 Pilares de la resiliencia

Los cimientos para lograr la resiliencia de acuerdo a Suárez Ojeda, 1997 en Melillo (2004: 88) son:

- Introspección: capacidad para auto cuestionarse y ser honesto con uno mismo mediante reflexionar internamente las decisiones elegidas o la propia actuación.
- Independencia: fijar límites entre uno mismo y el medio, mantener distancia emocional y física sin aislarse.
- Capacidad de relacionarse: capacidad para establecer lazos con otras personas, armonizando las necesidades propias y de los demás.
- Iniciativa: capacidad para auto exigirse y superar retos cada vez más complejos.
- Humor: encontrar lo cómico en la propia adversidad.
- Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y del desorden.
- Moralidad: consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad para comprometerse con valores.
- Autoestima consistente: base de los pilares y consecuencia del cuidado afectivo de la persona desde el nacimiento hasta la adolescencia por parte de un adulto significativo.

2.4.2.1 Desarrollo de los pilares de la resiliencia

La resiliencia es el resultado de la interacción de la persona con el medio al encontrarse ante una situación adversa. Esta relación se da no sólo con el espacio físico, el tiempo, o bien, los recursos naturales, sino también con las personas. Por ende, la relación humana es vital al estudiar el tema de resiliencia; desde el punto de vista psicológico, es importante reflexionar sobre cuál es el rol que desempeña la relación con el otro en el desarrollo del sistema psíquico humano.

Y la respuesta es taxativa: sin esa relación el niño no ingresa a su condición de ser humano. (Melillo 2004: 92) La persona al nacer requiere ser confortado por los brazos de sus padres, este acercamiento corporal es la base de la conformación del yo del sujeto, posteriormente el bebe busca la mirada del otro y espera que lo miren. La mirada de la madre y del padre son el primer espejo en el cual el niño se ve: esas miradas introducen al niño a su existencia humana.

De la positividad de esta especularización depende el desarrollo de la autoestima del niño (Melillo 2004: 93). El yo interno se forma a través de un proceso: identificación, introyección, fase del espejo, imitación. Cuando este proceso no ocurre aparece uno de

los primeros elementos que intervienen de manera negativa en la conformación de la autoestima, que puede complicarse si los padres no apoyan en el proceso, o bien, ante la ausencia de algún adulto significativo en la vida de la persona. La **autoestima** se va constituyendo siempre a través del vínculo con otro privilegiado.

El vínculo con otro privilegiado hace referencia a la presencia junto al sujeto de manera leal, es decir, tanto en las buenas como en las malas, manifestando así un amor benevolente, aún cuando esta persona en ocasiones tenga que llamar la atención. Este adulto trasciende todo interés material, reconoce y motiva al niño a lograr sus metas, favorece la creatividad, humor, iniciativa, apoya a la persona a resolver sus problemas.

Cuando no se logra reunir los elementos anteriormente mencionados, regularmente la persona construye un autoconcepto frágil y en consecuencia de ello una autoestima deficiente, por lo que la persona busca aceptación e identificación con grupos regularmente vulnerables, con la finalidad de garantizar el reconocimiento, aún a costa de inmiscuirse en algún vicio o generar alguna grave patología.

Por el contrario, ante un desarrollo favorable del autoestima, la persona afianza la seguridad requerida para obtener ciertos logros, como la creatividad, la empatía al sentido del humor, la aceptación de la finitud de la existencia y sabiduría como la capacidad del hombre de aceptar las limitaciones de sus poderes físicos, intelectuales y emocionales, lo que le permiten tener una actitud estable frente a la vida, integrando conocimientos, admitiendo sus límites, recurriendo al sentido del humor, valorando la experiencia vivida.

El **humor** muestra cómo la percepción de una situación puede configurarse súbitamente y producir un cambio en el afecto y el comportamiento del sujeto. Es la esencia de la creatividad (Melillo 2004: 96). Implica esta capacidad de transformar el sufrimiento en placer. A través del humor la persona tiene la posibilidad de rehusarse a sentir el dolor, mas no lo desconoce. El humor también tiene implícito cierto optimismo, es una defensa ante lo funesto. Este elemento también es útil para expresar el desacuerdo ante alguna situación sin llegar a la discusión.

La **creatividad** es la capacidad de visualizar distintos caminos, generar nuevas ideas, puntos de vista, es generar posibilidades, lo que permite encontrar soluciones de manera ágil a problemas

incluso cotidianos. El origen de la creatividad es el juego, ya que es una forma de “manipular” un escenario real y poder transformarlo, es un buen instrumento además para que el niño manifieste lo que le preocupa, a lo que le teme, sus angustias y conflictos. Ante una situación ficticia, el niño va proponiendo distintas alternativas hasta que quede personalmente satisfecho.

La **introspección** se concibe como la capacidad de preguntarse a sí mismo. Este factor tiene estrecha relación con la autoestima, si la persona no tiene un autoconcepto claro, será incapaz de generar una respuesta real, puesto que con la finalidad de no lastimarse generará mecanismos de defensa para evitar hacer frente a sus debilidades. Cuando la persona no es honesta consigo misma tiende a negar todos aquellos cuestionamientos que lo lleven a recapacitar y a darse cuenta que se equivocó, puesto que esto rompe su equilibrio interno.

La **capacidad para relacionarse** también se desarrolla desde los primeros años de vida y puede sufrir un desequilibrio ya sea por déficit o por exceso. Cuando la autoestima es baja la persona se siente no merecedora de la atención, confianza, del cariño de los otros, por lo que prefiere no establecer lazos estrechos. Por el contrario, cuando ocurre el exceso se da como consecuencia de

una sobreprotección, por lo que la persona se sobrevalora y llega a pensar que no requiere de los demás y se cae incluso en la soberbia y la presunción.

La **independencia** consiste en aceptar la realidad y hacer frente a ello, independientemente de la complejidad del entorno. Cuando las personas se encuentran excesivamente allegadas a sus padres o temen perder el amor de ellos, prefieren evadir los problemas y la realidad y queda asido en situaciones de abusos, descuidos, etc. Por el contrario, una persona con una autoestima lo suficientemente sólida será capaz de fijar límites en relación al medio o a las personas que le rodean sin aislarse.

La **moralidad** tiene que ver con el actuar de la persona. Puesto que el ser humano es libre, tiene la capacidad de elegir, entre aquellos actos que le harán mejor persona, o bien, entre actos que pueden incluso denigrar su dignidad o atentar contra la dignidad de los demás. La moralidad es un factor que se da desde muy temprana edad, cuando al niño se le hace saber lo que está bien y lo que está mal, de manera clara, sin dejar ambigüedades, sabe qué consecuencias esperar.

Por lo que no basta tener la iniciativa de actuar, sino es necesario reflexionar en el actuar y considerar todos los elementos que pueden intervenir. En la iniciativa se encuentra presente la creatividad, para generar planes de acción, ante las diversas situaciones que se vayan presentando, sin importar lo difíciles que puedan ser.

2.5 Educar para la resiliencia

Las personas resilientes son capaces de recuperarse de eventos vitales que al principio parecen imposibles de superar.

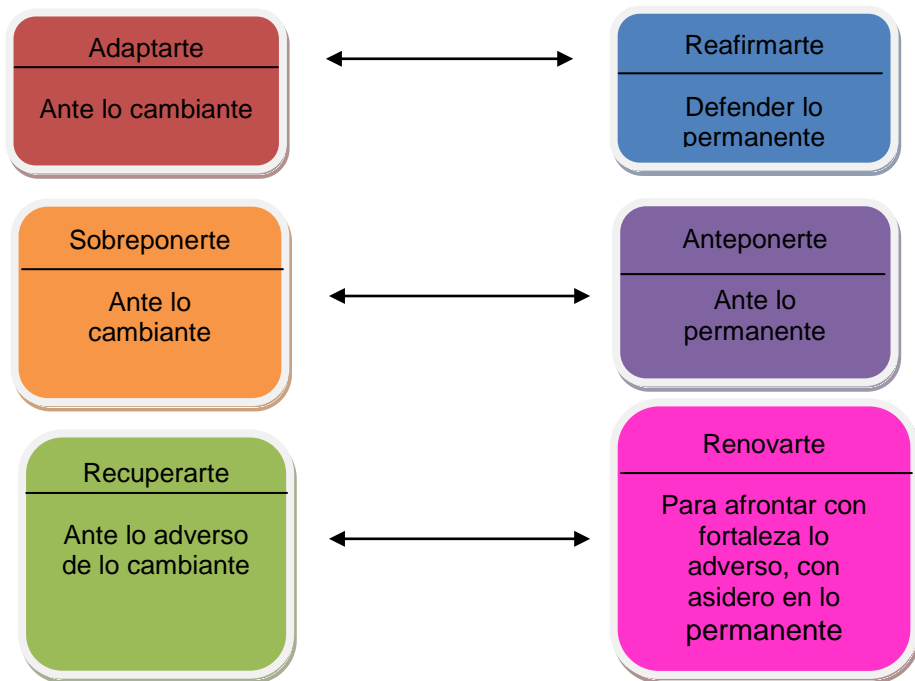
Las emociones negativas como miedo, rabia, ansiedad, angustia, desesperación y desamparo, reducen su capacidad para solucionar los problemas a los que se enfrentan y debilitan su resiliencia. Los miedos y preocupaciones constantes debilitan su sistema inmunitario y aumentan su vulnerabilidad a las enfermedades (Sierbert 2007: 17).

Es importante reflexionar sobre la trascendencia que puede tener un evento adverso en la vida de la persona; una persona al enfrentarse ante un situación desfavorable, nunca volverá a ser el mismo.

La resiliencia implica tres elementos: adaptarse, sobreponerse y recuperarse (Villalobos 2009: 15). Sin embargo, estos tres

aspectos se construyen en la relación con el otro (Cyrułnik 2004: 17), de ahí la importancia de considerar a la familia como un factor vital, puesto que es en ella donde el ser humano pasa sus primeros años de vida y en donde se construyen las bases necesarias para desarrollar la resiliencia.

Marveya Villalobos (2008: 95) realiza una propuesta para ser una persona resiliente:



Para lograr los tres elementos que propone la doctora Marveya, se quiere la educación de tres aspectos: la educación de la inteligencia, la educación de la voluntad y la educación del carácter.

A continuación se realizarán las implicaciones que tiene la educación de estas tres facultades en relación a la formación de una persona resiliente.

2.5.1 Educación de la inteligencia, voluntad y carácter

Si bien es cierto que la persona humana comparte características con los animales como alimentarse, hay en particular un elemento que lo hace completamente distinto que es la libertad. Según Antonio Millán Puelles (1990: 13), todo hombre es persona por tener cierta libertad, aun en las peores circunstancias, la libertad no es posible sin el entendimiento.

De acuerdo a lo anterior, Millán Puelles (1990: 14) puntualiza: ¿Qué es la persona humana? Un ser que por tener, no sólo instintos, sino también entendimiento y libertad, es capaz de sentir necesidades morales, tanto en relación a su cuerpo, como en

relación a su espíritu y por consiguiente también tiene derecho a satisfacer esta doble necesidad.

La persona actúa mediante la inteligencia y la voluntad y la interacción que tienen ambas facultades con los sentimientos, por ende, lo acertado de sus decisiones depende en gran medida de la capacidad que tienen para aprehender la verdad y querer el bien.

Dada las notas constitutivas de la persona y por su inteligencia y voluntad, tiene una peculiar forma de actuar, mientras que los seres vivos compartimos las necesidades físicas, la forma de reaccionar ante ellas es muy distinta. El ser humano tiene la capacidad de realizar un acto de reflexión ante cualquier realidad, puesto que es el modo del acto de la conciencia y es en ella donde se generan decisiones y por consiguiente, se orienta la voluntad; es también fundamento de la libertad del hombre (García Hoz 1993: 84).

La persona para poder elegir un bien, requiere del conocimiento previo exterior y reflexivo (aunque este último no siempre se da) y para ello es necesaria la educación de la inteligencia. El conocimiento racional, propio del nivel interior, aspira a

aprehender la esencia de las cosas y a comprenderlas en relación con el propio sujeto humano (García Hoz 1993: 84), gracias a lo anterior la persona valora la realidad, los actos y objetos, descubriendo o creando valores objetivos en las cosas y valores normativos para su propia vida.

Por ser la inteligencia quien le propone el fin al que la persona ha de tender, es necesario que esté habituada a buscar y reconocer la verdad. Si la inteligencia está en el error, le presentará a la persona bienes aparentes, y su voluntad errará al elegir. Por ello es necesario tener una buena y constante formación objetiva, concorde a la verdad, de las normas morales e intelectuales, de manera que la inteligencia tenga el hábito de juzgar conforme a la verdad (Departamento de formación de vida y familia nacional 2004: 5).

La voluntad es otra facultad del ser humano que incide en la toma de decisiones. De acuerdo a Carlos Llano se diferencia del entendimiento porque no es una facultad aprehensiva como éste (que conoce o aprehende la realidad y se la presenta a la voluntad en cuanto buena), sino una facultad tendencial por la que quiere –en el sentido más fuerte y propio del término– la realidad que el entendimiento le presenta bajo la razón universal o general de bien, es libre y autónoma. Y precisamente por las dos últimas características los actos voluntarios implican asumir las consecuencias de los mismos, es decir, la responsabilidad.

La conciencia presupone aceptación objetiva de la realidad. Sólo sobre un conocimiento y evaluación correcta de cualquier situación dada se puede establecer una adaptación consciente, una aptitud de inconformismo y también de rebeldía, el conformismo o la adaptación no responden a esa aceptación previa en el conocimiento y en la valoración, entonces el hombre cae en la más profunda de sus equivocaciones: la de creerse libre, cuando en realidad no hace otra cosa que dejarse llevar (García Hoz 1993: 254).

La persona es libre de decidir, pero responsable de los efectos que produzcan sus decisiones y el no saberlos o no reflexionar en ello no evita ni aminora asumir y responder ante las consecuencias de los mismos.

La voluntad está tan abierta como el pensamiento puede querer cualquier cosa, no está predeterminada hacia un bien u otro, se encuentra abierta al bien en general: la voluntad es la inclinación racional al bien, siendo el bien aquello que nos conviene. Según esta definición, la voluntad no actúa al margen de la razón, sino simultáneamente con ella: se quiere lo que se conoce, se conoce a fondo aquello que se quiere (Yepes, Ricardo 2006: 45).

En el actuar no sólo influye la realidad captada por lo inteligencia o el bien captado por la voluntad, puesto que también existen otros elementos tendenciales que siguen al bien aprehendido captado por los sentidos, y por tanto, es visto bajo la óptica de bienes concretos y particulares. Atendiendo a sus funciones u operaciones, los apetitos sensibles reciben diversos nombres

como: sentimientos, emociones, pasiones y ellos también son un factor que interviene al hacer elecciones.

La afectividad humana es tan importante que los clásicos la tenían por una parte del alma, distinta de la sensibilidad y de la razón. Es la zona intermedia en la que se unen lo sensible y lo intelectual, y en la cual se comprueba que el hombre es verdaderamente unidad de cuerpo y alma. En la afectividad habitan los sentimientos, los afectos, las emociones y las pasiones. Sin una atenta consideración de nuestra capacidad de tener sentimientos nos quedaríamos en una imagen del hombre incompleta y por tanto falsa (Yepes, Ricardo 2006: 46).

La formación del carácter implica, de acuerdo a Carlos Llano, la condición humana que se deja conducir por la inteligencia y la voluntad.

En la interacción de la inteligencia, la voluntad y el carácter pueden surgir deformaciones, puesto que lejos de equilibrarse, una predomina sobre otra. Cuando la razón impera sobre la voluntad y los sentimientos se le llama racionalismo. El voluntarismo se define como una postura humana en el que se quiere algo por el simple hecho de que la persona decidió quererlo. En el sentimentalismo domina la parte sensible (facultad inferior). Los sentimientos permiten distinguir entre lo agradable y desagradable, pero no entre la verdad y el bien (Llano 1999: 115).

Según Carlos Llano (1999: 20) la voluntad debe habituarse a seguir el juicio prudente de la razón (prudencia es objetividad: los sentimientos son subjetivos), con independencia de lo que sintamos en un momento dado. A esto se llama superar los sentimientos, actuar por encima de, trascenderlos.

Por ende en el momento en que una persona se enfrenta ante alguna adversidad se pone de manifiesto la oportunidad de enriquecer tanto a la inteligencia como la voluntad y la afectividad.

La persona al ser inacabado y perfectible, siempre es capaz de actualizar sus facultades, y hay momentos específicos por los que el ser humano atraviesa que le permiten tener aprendizajes significativos y salir fortalecido.

2.5.1.1 Educación Inteligencia y voluntad VS Adversidad

Los seres humanos naturalmente tienen ideales y buscan llevarlos a cabo. Sin embargo conforme pasa el tiempo, no todos los ideales logran concretarse y en muchos casos, las cosas se dan totalmente contrarias a lo que a la persona le gustaría. En ocasiones, los motivos por los que no se cumplen las metas son

ajenos, pero en otros casos dependen de nosotros.

La sociedad actual se caracteriza por el cambio, pero no sólo por el cambio, sino por cambios bruscos, la persona resiliente deberá lograr adaptarse a ellos. Sin embargo ¿cómo saber qué debe mantener? Si una vez que se logra adaptar ante el cambio debe reafirmarse ante lo permanente.

En una época de tanta incertidumbre el hombre necesita esforzarse para conservar un concepto estable de sí mismo: quién es y cuál es su papel en la vida. Muchas personas necesitan ayuda educativa para poder superar las tensiones psicológicas producidas por el cambio acelerado. Es preciso ayudarles para que sigan obrando y creciendo como personas en un mundo cambiante. Ello significa, por ejemplo mantenerse fieles a lo que son: actuar con autonomía, vivir con unidad de vida (Castillo, Gerardo 1991: 22).

La “educación” al día de hoy tiende a formar para el éxito, sin embargo, sería absurdo pensar que es imposible alcanzar aquello que planeamos, pero igualmente es absurdo pensar que todo lo que propuesto se alcanzará.

El sentido de la vida nos lo dictan nuestros ideales y la tarea de realizarlos. Pero en esta tarea las cosas pueden salir bien o mal, podemos tener éxito o fracaso. El sentido del dolor depende de nuestra capacidad de asimilar los propósitos éxitos o fracasos. Tener éxito connota que los demás se hagan eco del logro obtenido por nosotros. La experiencia demuestra que tener éxito

siempre no es posible. Quien triunfa demasiado o demasiado pronto tiene el riesgo de confiar en sus fuerzas más de la cuenta y alejarse de la realidad. El fracaso es posible porque el hombre actúa: fracasar consiste en una acción que sale mal. En la vida humana no todo sale bien: hay un quantum de acciones e incluso de personas, que se malogran por un sinnúmero de motivos. En un sentido más amplio, el fracaso es la no realización de los ideales y la interrupción o abandono de las tareas humanas (Yepes, Ricardo 2006: 329).

La vida humana requiere de valentía para arriesgarse a tomar decisiones, pero también de prepararse para cuando las cosas no salgan bien.

El éxito y el fracaso no serán tan importantes si no nos transformaran a nosotros mismos de la forma en que lo hacen, y si no establecieran una dolorosa diferencia entre lo que queremos y aparentamos ser, y lo que realmente somos: “en pocas ocasiones somos lo que deseamos ser” (Yepes, Ricardo 2006: 330).

Y es éste uno de los puntos por los cuales les hace tan complicado a las mujeres poder enfrentar la etapa de la edad adulta madura, con todo lo que ello implica y ese aferrarse en aparentar lo que no son en verdad, les genera mucho sufrimiento, puesto que no se conciben como lo que son. Y para ello hay que educarlas y hacerles ver que independientemente de lo que vivan y por aquello por lo que transcurran, pueden modificar su vida, no de un día a otro, pero a través de pequeñas acciones.

Algunos hombres sienten nostalgia de la opción no elegida, de lo que acaso sacrificaron, a pesar de en ello reconocerse, mientras que consideran que nada les dice lo que hasta ahora han alcanzado. El éxito y el fracaso son algo muy relativo, y ser libre ante ellos presupone una aceptación previa de uno mismo, de la situación que nos ha tocado vivir, de las limitaciones ajenas a nuestra voluntad en que continuamente nos vemos asumidos (Yepes, Ricardo 2006: 330).

Sin embargo, ante el sufrimiento que genera la sensación de fracaso, siempre hay aspectos positivos que de algún modo puede ennoblecer a la persona. El sufrimiento enriquece a la inteligencia puesto que permite a la persona reflexionar, meditar, pensar para conocer la finalidad del mismo. Por, ende la persona se ve en la necesidad de redefinir sus ideas, valorar lo que se perdió y aprovechar lo que se tiene, pero también las situaciones críticas permiten conocerse mejor, ser más objetivos con respecto a lo que se cuenta, por lo que las personas se muestran tal como son.

Desde el punto de vista cognitivo, una labor pedagógica importante en relación a las mujeres que sufren la crisis de la edad adulta madura es orientarlas para solucionar por medio de la comprensión los problemas empleando la argumentación y reflexionando sobre sus actos, las consecuencias de los mismos y

los aprendizajes obtenidos. Motivarlas y enseñarles a aprender del error, a estructurar su conocimiento, a transferir y aplicar, a organizar su trabajo y manejar el tiempo, a recolectar datos adecuadamente y a usarlos con propiedad.

A muchas mujeres la transición a la siguiente etapa evolutiva les puede generar sensaciones desagradables e incluso pesar. Sin embargo, este sentimiento tiene estrecha relación con la voluntad y la perfección, puesto que para superar las situaciones adversas, la persona debe aceptar el dolor, ser humilde para reconocer sus capacidades e incapacidades, solidario para ayudar a los demás, y tener el arrojo para enfrentar momentos difíciles. Esta fuerza se adquiere cuando se supera una situación crítica. Las mujeres deberán asumirse físicamente diferentes, aceptar los cambios biológicos, psicológicos, sociales, espirituales que genera la transición a la siguiente etapa evolutiva, mas no a través de juicios negativos, los cambios no necesariamente tienen una connotación nociva, por el contrario, también deberán tener la capacidad de reconocerse con todo lo ganado y asumirse como seres capaces de ayudar a los demás y continuar evolucionando, buscando la trascendencia en las siguientes generaciones.

Por eso, según Francisco Ugarte (Istmo 2010: 307), el dolor es escuela de fortaleza, pues ofrece la oportunidad de aprender a soportar lo adverso y desarrollar la fuerza de voluntad que permite enfrentar situaciones difíciles que pudieran venir en el futuro. Esta fuerza que se adquiere es un factor clave para la felicidad porque hace posible llevar a cabo los objetivos que nos trazamos en la vida, de cuya realización depende en buena medida nuestra felicidad, en cambio quien carece de fuerza de voluntad, suele ir de frustración en frustración, porque no logra superarlas ni llevar a cabo lo que se propone.

REFLEXIONES FINALES

La persona espera reconocerse a través del tiempo, es decir, contar con una identidad sólida, que le permita diferenciarse de otros por lo que es, pero también por lo que ha vivido. Sin embargo, cuando el adulto no ha logrado construir y proteger su propia integridad, y ha vivido a la sombra de las expectativas de los otros, aparecen las pseudo-identidades, “un vivir en lo que desea el otro” riesgo que se pone de manifiesto en una cultura *light*.

De ahí la importancia de la fortaleza adquirida en cada etapa de la vida, puesto que esta capacidad de salir adelante, es puesta a prueba en las siguientes. Así, el adulto joven que ha salido airoso de las anteriores crisis, se encuentra ante la adultez madura frente a un nuevo desafío: la necesidad de entregarse a nuevos proyectos, surgiendo en él la plenitud ante la satisfacción que se siente al ser generoso al darse a otros, estableciendo compromisos y vínculos más profundos de amor y amistad, pero también responsabilidades laborales, de crecimiento en todas las

áreas que impactan en su estilo de vida, pero también que repercuten en el estilo de vida de las demás personas con las que tiene contacto, sus padres, su cónyuge, sus hijos, sus amigos.

Sólo la persona que ha generado y cuidados de cosas y personas, que se ha enfrentado a los triunfos y fracasos inherentes al proceso de vivir, que ha aceptado su historia, su corporeidad y temporalidad, puede en los años mayores, disfrutar de una vida plena, puesto que ha sido capaz de proteger su propia integridad.

La mujer deberá realizar un análisis a conciencia entre lo permanente y lo cambiante dentro de su proyecto de vida, teniendo una jerarquía sólida de los valores que imperan y han imperado a lo largo de su trayectoria personal, familiar, profesional y social para evitar dejarse llevar por una cultura *light*, o bien, cualquier otro tipo de corriente que pueda poner en riesgo su propia identidad.

“Si la educación es la estructura del edificio personal, la cultura es la decoración” (Rojas, Enrique 2004: 16), por ende, la tarea de los educadores es enseñar a través de la educación de la inteligencia, de la voluntad y de la afectividad a que las personas

sepan tomar decisiones que los encaminen a actuar con entera libertad y responsabilidad, humanizándolos y dignificándolos, pero también que tengan la capacidad de darse cuenta de las adversidades, que puedan enfrentarlas y aprender de ellas.

Si la resiliencia es el conjunto de actitudes, conductas, habilidades, pensamientos que posee una persona y que le permiten actuar de manera eficiente ante las adversidades (Henderson Grotberg, Edith 2006: 18), como educadores habríamos que analizar la incidencia que tenemos y por ende, la responsabilidad ante las actitudes que tienen nuestros discentes, ante las conductas y habilidades que desarrollan y respecto al ambiente que creamos y les ofrecemos, tanto los educadores de casa, como los de la escuela y más tarde los del ámbito profesional.

La resiliencia se ve fortalecida cuando se ha concluido con éxito cada etapa evolutiva y es en ese momento cuando los factores resilientes emergen y se expande a las siguientes, por lo que habrá que apoyar y trabajar en que la persona cumpla las tareas predeterminadas de acuerdo a la etapa que está viviendo, pero también en el tiempo determinado. Hoy en día sucede que las etapas de “maduración” se acortan o alargan según las

circunstancias de vida. Sin embargo, esto a la larga repercute negativamente en la vida de las personas y es que cuando finalmente se dan cuenta que el tiempo pasó y que ellas ya no son las mismas, les provoca mucha incertidumbre respecto a qué va a pasar.

La resiliencia no necesariamente depende de haber vivido y crecido en un ambiente sano, sin embargo, por supuesto ayuda. Las investigaciones de Werner y Smith 1982; Gernerz 1991; Rutter 1979, citados por Henderson, Edith (2003: 20) han encontrado apoyos externos que promueven la resiliencia, la fuerza interior que se desarrolla a través del tiempo y que sostiene a aquellos que se encuentran frente a alguna adversidad, y los factores interpersonales, esa capacidad de resolución de problemas que es aquello que se enfrenta con la adversidad real. Henderson, Edith (1995:20) las ha categorizado en:

Yo tengo (apoyo externo)

1. Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me animan sin condicionamientos
2. Una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente
3. Límites en mi comportamiento
4. Personas que me alientan a ser independiente

5. Buenos modelos a imitar
6. Acceso a la salud, educación, y a servicios de seguridad y sociales
7. Una familia y entorno social estables

Yo soy (fuerza interior)

1. Una persona que agrada a la mayoría de la gente
2. Generalmente tranquilo y bien dispuesto
3. Alguien que logra aquello que se propone y que planea el futuro
4. Una persona que se respeta a sí misma y a los demás
5. Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos
6. Responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias
7. Seguro de sí mismo, optimista, confiado y con esperanzas

Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)

1. Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas
2. Realizar una tarea hasta finalizarla
3. Encontrar el humor en la vida y utilizarlo para reducir tensiones
4. Expresar mis pensamientos y sentimientos en mi

comunicación con los demás

5. Resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social
6. Controlar mi comportamiento, mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento
7. Pedir ayuda cuando lo necesito

Ante situaciones adversas, las personas toman cualquiera de los elementos mencionados para resolver y enfrentar los conflictos. Sin embargo, hay personas que son resilientes ante situaciones comunes más no ante situaciones complejas y cuando se enfrentan a ellas parecen no haber desarrollado ninguno de los rasgos mencionados. La tarea consistiría en ejercitar en todo momento los puntos arriba señalados, desde situaciones simples, de tal manera que el ámbito de acción vaya extendiéndose. Esto se logra desde temprana edad, si bien hay personalidades más proclives a la resiliencia que otras y hay circunstancias de vida que favorecen más que otros, debemos de estar conscientes que el ser humano es capaz de desarrollar habilidades, de adquirir conocimientos, de modificar actitudes y que puede transformarse de una persona endeble, a una persona resiliente.

Algunos factores de riesgo en relación a la resiliencia son: negligencia en el actuar (personal, familiar, profesional,

socialmente), pobreza, violencia, adicción, catástrofe natural, consumismo, carencia de proyectos, fracaso escolar o profesional.

Al detectar cualquiera de los factores de riesgo es momento de desarrollar los factores protectores que puedan aminorar los daños provocados por los factores de riesgo, o bien, contrarrestarlos con: humor, autoestima, creatividad, moralidad, iniciativa, introspección, independencia y relaciones sociales.

En la medida en que las mujeres salgan de sí mismas para poder reflexionar sobre su presente y sobre el futuro, tendrán la oportunidad de dejar de añorar lo que no ocurrió, para poder planear lo que vendrá. La persona que planea, debe empezar por planear situaciones personales, una vez que tenga la capacidad de lograr lo que se ha propuesto, tendrá la capacidad de participar activamente en proyectos comunes, de lo contrario, se sentirá insegura, evitará comprometerse, tendrá poca o nula disposición, o bien, dejará que las cosas pasen e incluso se convertirá en simple espectador de lo que esté ocurriendo.

La autorrealización sólo es posible en la medida en que me pierdo a mí mismo, me olvido de mí, me sobrepaso. He de tener un motivo para realizarme. Y ese motivo consiste en que me

entrego a una cosa o una persona. Pero cuando ya no miro a la cosa o a la persona que me importa, sino únicamente a mí mismo, entonces dejo de tener una razón para realizarme. Todo el esfuerzo se dirige a la autorrealización en sí misma. Lo mismo ocurre con la lucha por la felicidad o el placer. Cuando no tengo un motivo para la felicidad, me resulta imposible ser feliz; y por tanto, si sólo aspiro a ser feliz, desaparece de mi vista todo lo que constituiría el fundamento de mi felicidad. Y cuanto más trato de atrapar la felicidad tanto más se escapa (Frankl, Viktor 2005: 71).

Una gran cantidad de mujeres urbanas de clase social alta, han desarrollado un estilo de vida¹⁷, es decir, una forma de comportarse, de distinguirse de otros, ya sea a través de ropa, accesorios, de lugares a los cuales asistir; han adoptado un vocabulario, un lenguaje no verbal, producto de imitaciones de estereotipos “famosos” que representan la imagen de éxito: dinero, juventud, *glamour*, elegancia. Sin embargo, han perdido de vista quiénes son, a dónde van y por qué motivo van hacia allá.

Y es por eso que en muchos casos, a pesar de tener todas las necesidades primarias cubiertas e incluso tener recursos excesivos para sobrevivir, viven infelices, intentando llenar un vacío inminente, el existencial, lo que se ve reflejado en personalidades débiles, fluctuantes y contradictorias con dificultad

¹⁷ Ver Prediagnóstico sobre la Dinámica Familiar DIF Sistema Nacional Para El Desarrollo Integral De La Familia p. 72-77

para los compromisos y la fidelidad, crisis de identidad, fragmentación de la persona, conductas narcisistas.

Lo que el hombre quiere en realidad es contar con un motivo para ser feliz; y una vez que ha conseguido ese motivo surge, como espontáneamente, el sentimiento de felicidad. Pero en la medida en que aspiro directamente al sentimiento de felicidad pierdo de vista el motivo que podría tener para ser feliz, por lo que el sentimiento de felicidad y cualquier posibilidad de que éste se haga realmente efectivo (Frankl, Viktor 2005: 72).

Algunas recomendaciones para fomentar la resiliencia en las mujeres urbanas de clase social media y alta que transitan de la edad adulta joven a la madura son:

- a) Potenciar iniciativas que fomenten actividades de desarrollo personal que fortalezcan la autoimagen y autoestima, en donde reconozcan sus habilidades y talentos y que puedan compartirlos con otras personas, de tal manera que la independencia y creatividad se pongan en juego, y que también tomen conciencia de su responsabilidad. Por ejemplo, establecer algún tipo de negocio, no importa que sea casero como vender objetos, vender comida, administrar algún local, etc.

- b) Realizar actividades que favorezcan el desarrollo personal puede ser un potente antídoto contra la depresión y el aislamiento, y favorece la confianza. Actividades como pintura, danza, cocina, entre otras, hasta la creación de talleres de algún área que dominen, en donde se favorezca la creatividad y expresividad. Lo anterior puede ayudar a fortalecer lazos con otras personas incluso puede generar lazos de amistad.

- c) Potenciar prácticas cotidianas de conversación en la familia, en donde los temas no se limiten a situaciones específicas y cotidianas del hogar sino a cómo se sienten, qué proyectos hay a corto, mediano y largo plazo. Platicar con los hijos sobre qué les llama la atención, fomentado así el autoconocimiento, y también la búsqueda de actividades en donde la familia completa se pueda incorporar, o bien, en donde los puedan ayudar a que se autorealicen.

- d) Participar en la organización de eventos socioculturales. El propósito de lo anterior es fomentar la convivencia y la generación de vínculos y redes en las cuales se pueda ejercitar, en este caso, el valor del respeto y la confianza.

- e) Asistir a escuelas para padres, conferencias, exposiciones, que puedan incrementar el capital intelectual pero también que incidan en la mejora del clima educativo del hogar.

La persona resiliente es aquella que tiene la capacidad para adaptarse, sobreponerse y renovarse. Sin embargo, para poder lograrlo es necesario que la persona tenga la capacidad de aprehender la realidad, encaminándose a la verdad, de querer el bien y de elegirlo, para ello la educación de la inteligencia, la voluntad y de la afectividad son un factor importante en el desarrollo de la resiliencia.

La resiliencia se construye en un proceso continuo durante toda la vida, en una interacción entre la persona y el entorno. No se agota ni se desvanece, por lo que es necesario trabajar continuamente en desarrollar y fortalecer los pilares de la resiliencia.

La resiliencia implica a la inteligencia en el conocimiento de sí mismo, en el reconocimiento de la situación, en captar la situación, contrastarla, inferir las causas y las posibles consecuencias, en hacer uso de la información con la que se cuenta, en resolver los problemas, en realizar conclusiones e identificar las consecuencias de las acciones.

La resiliencia implica a la voluntad en la capacidad de autodeterminación, en la capacidad que tienen las personas de mantenerse a pesar de, en la capacidad que tienen de persistir. La capacidad de autogobierno se educa, no surge de la nada, la autodeterminación no es lo mismo que capricho, la voluntad hace frente previo al reconocimiento de la verdad y al bien. Se puede contaminar con apetitos desbocados por el placer, por el consumo, por el gozo, sin embargo, quien ha sido disciplinado y por ello virtuoso, hace frente de manera sensata ante las adversidades.

Para apoyar a las mujeres que afrontan la crisis de la edad madura, los educadores podemos:

- Ayudar a tomar conciencia de la situación.

A través de proceso de introspección y análisis.

Plantearse preguntas como:

- ¿Qué está ocurriendo?
- ¿Cuál es la causa?
- ¿Cómo te afecta?
- ¿Qué puedes hacer ahora?

- Ayudar a darle la verdadera dimensión a las cosas, el reconocimiento de limitaciones, el autocontrol, enfrentar dificultades y propiciar el buen humor.

A través de:

- Establecer jerarquías
- Establecer prioridades
- Examinar y restablecer conceptos como: éxito y fracaso

- Ayudar a elaborar las pérdidas afectivas, cambios en el rol social, arrepentimiento, expectativas no cumplidas.

A través de:

- Conocimiento del desarrollo humano por medio de diplomados, cursos, talleres, escuelas para padres
- Diálogo

- Potencializar la capacidad de hablar y pedir ayuda y la búsqueda de independencia.

A través de:

- Compartir sentimientos y pensamientos con otros
- Permitirse sentirse mal
- Mantenerse ocupado
- Mantener un itinerario de vida, lo más estructurado posible

- Consolidación de lazos afectivos
 - Frecuentar amistades
 - Promover la unión familiar por medio de reunirse periódicamente para platicar y convivir
 - Asistir a eventos sociales y culturales
- Actualización académica y profesional
- Promover una filosofía de vida positiva, analizando las bondades de la vida, la importancia de los proyectos de vida.

A través de:

- Tener objetivos claramente definidos
- Coherencia de vida: ¿Los medios utilizados para alcanzar los objetivos coinciden con los valores que guían el proyecto de vida?
- Contemplar en el proyecto de vida actividades físicas, sociales, culturales, académicas, es decir actividades que incluyan todos los ámbitos del ser humano tomando en cuenta que es un ser bio, psico, social, espiritual y trascendente.

- Prevenir situaciones que puedan poner en peligro la salud física o psicológica de las mujeres y de las personas que conviven con ellas.

A través de:

- Detección temprana de factores de riesgo
- Conocimiento y promoción de los derechos humanos
- Desarrollo de factores de protección (habilidades para la vida¹⁸):
 - Conocimiento de sí mismo(a)
 - Comunicación efectiva o asertiva
 - Toma de decisiones
 - Pensamiento creativo
 - Manejo de emociones y sentimientos
 - Empatía
 - Relaciones interpersonales
 - Solución de problemas y conflictos
 - Pensamiento crítico
 - Manejo de tensiones y estrés

¹⁸ Ver Enfoque de Habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes , Organización Panamericana Para La Salud, 2001 p. 6-8

Desde el ámbito familiar, escolar, laboral, socio cultural por medio de métodos de enseñanza participativos, como actuación, debates, análisis de situaciones y solución de problemas de forma individual.

FUENTES DE CONSULTA

Bauman, Zymunt, (2007) Miedo líquido. España: Paidós.

Bauman, Zymunt, (2005) Amor líquido, décima ed. Argentina: Fondo de cultura económica.

Carreras Lomelí Miguel, Carreras Lomelí Tita, (2008) Cómo crecer con los hijos, primera ed. México: Trillas.

Carreras Lomelí Tita, Jiménez Otalengo Regina, (2002) Metodología para la investigación en ciencias de lo humano, primera ed. México: Ed. Cruz.

Chinchilla Nuria, Moragas Maruja, (2007) Dueños de nuestro destino, primera ed. España: Ariel.

Erikson, E, (2000) El ciclo vital completado, España: Paidós.

Figueras, Josefina, (2000) El feminismo ha muerto ¡Viva la mujer!, primera. ed. España. Umelia.

Frankl Viktor, Pinchas Laspide, (2005) Búsqueda de Dios y sentido de la vida, España: Herder.

García Hoz, Víctor, (1984) Educación personalizada, quinta ed. España, RIALP.

García Hoz, Víctor, (1993) Introducción general a una pedagogía de la persona, España, RIALP.

Goldbrunner, Josef, (1962) Individuación la psicología profunda de Carl Gustav Jung, España, Fax.

Guardini, Romano (1959) La aceptación de sí mismo, las edades de la vida, quinta ed. México, Clavería.

Henderson, Grotberg, Edith (2003) La resiliencia en el mundo de hoy, España: Gedisa.

Lipovesky, Gilles, (2002) El imperio de lo efímero, octava. ed. España: Anagrama.

López de Llergo A, Cruz de Galindo L, (2003) Quién fui, quién soy, quién seré, primera ed. México, Trillas.

López Quintás Alfonso, (2003) La cultura y el sentido de vida, España, RIALP.

Llano Cifuentes, Carlos, (1999) Formación de la inteligencia, la voluntad y el carácter, primera ed. México, Trillas.

Millán Puelles, Antonio, (1990) Persona humana y justicia social, quinta ed. México, Mionos.

Navarro, Ana, (1982) Feminismo, familia, mujer, España: EUNSA.

Otalengo Regina, Moreno Valle Lucina (1997) Sociología de la educación, primera ed. México, Trillas.

Otero, Oliveros, (1999) Educar la voluntad, España, Ediciones Internacionales Universitarias.

Palacios J, Álvaro M y Coll C, (2002) Desarrollo psicológico y educación, segunda ed. España: Alianza.

Rodríguez, Rosaura, (2008) Bienvenida al club de las cuarentonas felices. primera ed. México: Diana.

Rojas, Enrique, (1998) El hombre light, décima cuarta ed. México: Vivir mejor.

Rojas, Enrique, (2001) Remedios para el desamor, vigésima tercera ed. España: Temas de hoy.

Rojas, Enrique, (2004) Los lenguajes del deseo, primera ed. Argentina: Temas de hoy.

Rojas, Enrique, (2006) Adiós, depresión En busca de la felicidad razonable, primera ed. España: Temas de hoy.

Romo, Manuel, (2006) Tú proyecto de vida, primera ed. México: Diana.

Sole, Gloria, (1995) Historia del feminismo (siglos XIX y XX), primera ed. España: EUNSA.

Stein, Edith, (1998) La mujer. España: Palabra.

Tierno, Bernabé, (2007). Fortalezas Humanas I. primera ed. España: Grijalbo.

Ugarte, Francisco, (2010). Del sufrimiento a la felicidad, Revista Istmo, 307, 70-75.

Villalobos, Marveya, Quintanilla, María Beatriz, (2008). La ansiedad en el mundo de hoy. primera ed. México: Minos .

Villalobos, Marveya, (2008), Resiliencia cómo aceptar y adaptarse a los cambios, primera ed. México: Minos.

Yepes, Ricardo, (2006) Fundamentos de Antropología, sexta ed,
España: EUNSA.