

UNIVERSIDAD BÍBLICA  
**LATINOAMERICANA**  
PENSAR • CREAR • ACTUAR

BACHILLERATO EN CIENCIAS TEOLÓGICAS  
BACHILLERATO EN CIENCIAS BÍBLICAS

## LECTURA SESIÓN 13

# CTX 103 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

Baltodano, Sara. "Crisis y superación". En *Nutriendo Familias*, 109-140. San José: Editorial SEBILA, 2007.

Publicación de la Editorial SEBILA de la Universidad Bíblica Latinoamericana.

Reproducido con fines educativos únicamente, según el Decreto 37417-JP del 2008 con fecha del 1 de noviembre del 2012 y publicado en La Gaceta el 4 de febrero del 2013, en el que se agrega el Art 35-Bis a la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, No. 6683.

# Crisis y superación

## Introducción

Las familias, en general, enfrentan una variedad de dificultades a través del ciclo de desarrollo. En las librerías hay una gran oferta de libros y materiales sobre las dificultades de las familias. Se encuentra, por ejemplo, materiales sobre divorcio, violencia doméstica, enfermedades terminales, temas que no desarrollaremos en este cuaderno debido a la limitación de espacio. Les remitimos a los siguientes materiales:

- ♦ Divorcio o descasados - "Separación y divorcio" - material del CLAI.
- ♦ Violencia intra-doméstica, cuaderno de CEPA 29, "Dándole nombre al dolor".
- ♦ Las familias frente a enfermedades terminales, cuaderno de CEPA (en proceso de publicación)
- ♦ Familiares con limitaciones físicas, cuaderno de CEPA 26, "Sin barreras para nadie".
- ♦ Alcoholismo, cuaderno de CEPA 28, "Pastoral entre personas alcohólicas y sus familias".
- ♦ Familias en emergencias por desastres naturales - "¿Cómo acompañar sobrevivientes?" Manual de intervención en crisis – CEPAD - Managua.
- ♦ Hijas e hijos de parejas divorciadas – ¿Qué va a ser de mí? – material de CLAI.
- ♦ Viviendo con VIH / SIDA – material de CLAI.

En este aporte reflexionaremos solamente sobre dos dificultades que enfrentan las familias en América Latina y el Caribe: (1) el duelo infantil y (2) desarraigo – migraciones y desplazamientos forzosos. Finalmente, en el Paso 3 trataremos sobre resiliencia, que indica la capacidad de las personas y los grupos para superar las adversidades.

## **PASO 1 DUELO INFANTIL**

En términos generales, se habla poco sobre las enfermedades y, mucho menos, sobre la muerte. Casi ninguna persona se prepara para la muerte de un familiar, o para la muerte propia. Y los más olvidados en los momentos de duelo son las niñas y los niños porque equivocadamente se piensa que no entienden lo que está pasando. Por eso, hay que ponerle cuidado al duelo infantil. Nuestras sociedades, tristemente, son adultocéntricas y relegan a las niñas y niños. Debido a eso, en este paso deseamos visibilizarles y pensar exclusivamente en ellas y ellos.

### **¿Qué es el duelo?**

El duelo es la aflicción que siente la niña y el niño cuando sufren la pérdida de un ser querido. Existen muchos tipos de pérdidas y no todos se relacionan con la muerte. Niñas y niños también pueden hacer duelo tras la ruptura de una relación íntima de amistad o después de que uno de los padres se va del hogar.

El duelo es una reacción natural frente a la pérdida de alguien importante. El duelo también es el nombre del proceso de recuperación que una persona atraviesa después de la muerte de un ser querido. El proceso del duelo lleva tiempo y el alivio suele aparecer en forma gradual.

El término *duelo infantil* no se refiere solamente a la pérdida por muerte, aunque en este cuaderno nos

concentraremos en esa causa. Pero hay otras, como, por ejemplo:

### **Pérdidas en el cuerpo:**

De miembros o funciones no restituibles ocurridas por malformación, accidentes o enfermedades ocurridas en la infancia. Por ejemplo, pérdida de dedos de la mano o sordera.

### **Pérdidas de personas:**

Por muerte, ausencia física o psicológica, desaparición o alejamiento indefinido de las personas más significativas en la vida de la niña y el niño. Por ejemplo, desaparición de la mamá luego de una creciente extraordinaria del río que se llevó la casa.

### **Pérdidas de mascotas:**

Por muerte o desaparición. Por ejemplo, la muerte del perrito luego que lo atropelló un carro.

### **Pérdidas del contexto relacional:**

Cambio o mudanza de país, ciudad, barrio, escuela, casa, idioma, nivel socioeconómico, o por emigración de mamá y papá para trabajar en otro país, y otras causas similares.

En el proceso del duelo por muerte es necesario tomar en cuenta varios factores que concurren para agravar o mitigar el dolor y sufrimiento causado. Aquí veremos solamente tres:

- (a) grado de la pérdida,
- (b) capacidad reparatoria del ambiente familiar y
- (c) edad del infante

Veamos:

### **Grado del trauma:**

Se refiere al impacto del evento, a la capacidad psíquica para adaptarse a la pérdida o cambio, y otros factores que están en relación con la naturaleza de las circunstancias. Por ejemplo, la pérdida de la casa debido a un incendio podría ser revestida de una *mayor cualidad traumática* que la pérdida de la casa por una mudanza prevista desde meses atrás.

### **Capacidad reparatoria del ambiente familiar:**

Se refiere a la capacidad de los miembros de la familia en ayudar al niño y a la niña en el proceso de duelo y las posibilidades sustitutivas que puedan proporcionar.

### **Edad de la niña o niño:**

Los momentos de pérdida pueden dividirse en tres etapas relacionadas con su edad:

a) *Pérdidas pre-existentes:*

Ausencias que se han sucedido antes de que la niña o el niño pueda percibirlos. Por ejemplo, cuando no han conocido a su papá o mamá, abuela o abuelo por razones de muerte o abandono.

b) *Pérdidas tempranas:*

Anteriores a la instalación del pensamiento lógico-concreto, es decir, antes de los siete años.

c) *Pérdidas posteriores a la instalación del pensamiento lógico-concreto:*

Entre los 7 y 12 años.



La edad de la niña o el niño es un factor importante en cuanto a la posibilidad de elaboración del duelo, especialmente la necesidad de haber desarrollado el pensamiento lógico-concreto. Se considera que para la elaboración del duelo por muerte es necesario que el niño y la niña tengan una clara conciencia de que la persona o el objeto perdido no va a volver porque no está en ninguna parte. Es decir, que el niño y la niña entiendan que la ausencia es definitiva.

Para realizar ese proceso es necesario comprender la "ley de constancia del objeto" que implica que el objeto está ausente o presente siempre, lo veamos o no lo veamos (Piaget, 1967). Y esta ley sólo puede aplicarse plenamente en etapas de desarrollo cuando ya se ha instalado el pensamiento lógico-abstracto, en la adolescencia. Antes de los 12 años, es muy probable que la pérdida de un objeto o persona significativa se maneje al nivel de "pensamiento mágico", es decir, que las cosas se van a realizar con sólo

deseñarlas. Quizás muchas niñas y niños pequeños oran todas las noches, en silencio y en privado, para que regrese su papá, el cual murió o les abandonó hace un año.

Cuando la niña y el niño puedan manejar el pensamiento lógico-abstracto, podrán realizar mejor el proceso del duelo, el cual tiene como

*objetivo principal* el reconocimiento o aceptación de la muerte de una persona. Pero hay un camino emocional que recorrer, el cual es similar al del adulto, con algunas variantes, aunque cuanto menor es la niña y el niño menos posibilidades hay de que el duelo se parezca al de un adulto.

### Caso:

Juan, de 10 años, que perdió a su hermana Sonia, de 8 años, quien murió a causa de meningitis.

- Primero, Juan presentó un comportamiento de negación, porque el dolor de la ausencia puso a funcionar en él este mecanismo de defensa para evitar la aceptación de la muerte de la hermana.
- Luego, Juan *siguió el camino de Sonia*. Es decir, el yo de Juan se identificó con el yo de la hermana, frecuentemente imitando sus gustos, juegos, su forma de hablar y comportamiento, y hasta los síntomas de la meningitis. Es posible que Juan también tenía deseos de morir. No sucedió con Juan, pero en casos muy extremos de sobreidentificación el niño podría presentar conductas de autodestrucción que lo llevarían al suicidio. En ese caso, necesitaría el acompañamiento espiritual y emocional cercano de los familiares adultos, y tal vez hasta ayuda profesional para superar la negación y la identificación extrema.
- Seguidamente, Juan *tuvo que triunfar sobre Sonia*. Eso llevó a Juan a liberar su yo del yo de Sonia y a reconocer que él estaba vivo en contraposición a ella que estaba muerta.
- Finalmente, Juan *debe sustituir a Sonia*. En otras palabras, Juan buscó otras personas a las cuales unirse afectivamente.



La aceptación de la pérdida en la infancia necesita ajustarse al nivel del pensamiento en que se encuentre la niña o niño.

- En otras palabras, en etapas tempranas no podrán pasar del reconocimiento de la ausencia y el dolor.

- ♦ El entendimiento de que la pérdida es irreparable, será también de acuerdo a la posibilidad de la niña y del niño de comprenderla.
- ♦ Las personas adultas que les acompañan requieren una mayor tolerancia con respecto a los mecanismos de negación así como a los mecanismos mágicos de recuperación del objeto o persona perdida, ya que éstos son inevitables antes de la instalación de las leyes del pensamiento lógico-abstracto.
- ♦ Sin embargo, pueden usar tres buenos recursos – *dibujos, cuentos y juegos* - para ilustrar a la niña y al niño la desaparición de la persona amada y la imposibilidad de verla, y para facilitar la aparición y expresión de su dolor y de sentimientos similares.

Hay tres elementos que facilitan el proceso de aceptación de la pérdida en la infancia:

1. Que se le dé información precisa sobre lo ocurrido: (a) que se le permita hacer toda clase de preguntas y se le conteste del modo más honesto posible; (b) que participe en la aflicción de la familia; y (c) que participe en las ceremonias fúnebres. Es un error creer que las niñas y los niños sufrirán menos si no van al entierro.
2. Que haya mantenido una relación razonablemente segura y afectuosa con la persona desaparecida antes de sufrir la pérdida.
3. Que cuente con la presencia consoladora de los adultos de la familia y, si no es posible, de un sustituto de confianza. Y que tenga la seguridad de que esa relación va a continuar.



Desarrollemos estos puntos:

En el proceso sanador es muy importante *dar ciertas informaciones a los niños, de acuerdo a edad, sobre las causas y acontecimientos que llevaron a la pérdida del ser amado*. De ninguna manera es adecuado permitir que la niña y el niño se hagan fantasías cruelmente alejadas de la realidad.

Es necesario e importante dar explicaciones verbales, acompañadas de dibujos. El adulto no tiene por qué inventar, pero tampoco ocultar. Esto no quiere decir que se darán detalles macabros que no estén al alcance de la comprensión, sino que hay que usar el buen juicio para elaborar una versión de los acontecimientos adecuada a la verdad y a la comprensión de la niña y del niño.



Es frecuente que los mecanismos de negación de la familia pueden mistificar las circunstancias de la pérdida y producir versiones que, lejos de ayudar, entorpecen el proceso del duelo del niño y de la niña. Particularmente, en los casos de ausencias indefinidas, desapariciones o abandonos, la familia puede caer en la tentación de elaborar mitologías sobre la persona ausente, o no responder a las preguntas hechas por parte del niño y de la niña.

Además, es de gran importancia *ayudar a la niña y al niño a evaluar y expresar sus sentimientos hacia el objeto o persona perdida*. El grado de amor y odio que sienten hacia el objeto desaparecido debe surgir de ella misma y de él mismo y no de la suposición teórica de los familiares adultos.

Lamentablemente, no todos los niños ni todas las niñas tienen la suerte de contar con buenas relaciones familiares. A veces la persona desaparecida puede haber sido abusiva, con lo cual es necesario estar atentos a los sentimientos de culpa, o sea, por ejemplo, reprocharse no estar lo suficientemente triste.

Por otro lado, no debe suponerse que la niña y el niño sienten la desaparición como abandono y por consiguiente odian a la persona. Esto puede ser o no cierto en cada caso y es necesario distinguirlo. Es necesario, pues, prestar atención a la aparición de sentimientos ambivalentes (amor y odio; alegría y tristeza) hacia la persona perdida y ayudar al niño y a la niña a reconocerlos. Pero no deben quedarse con la duda de si estos sentimientos causaron la muerte o la desaparición de la persona amada.

Juan, efectivamente, tuvo algunos sentimientos hostiles hacia Sonia días antes de su muerte. Ella recibió toda la atención y él fue relegado a segundo plano. Pero los familiares adultos lo ayudaron no sólo a reconocer esos sentimientos, sino a comprender que ella murió porque estaba enferma y no porque él estaba enojado con ella. Le explicaron a Juan, con nociones sencillas, los efectos de la meningitis que le produjeron la muerte y así respetaron la necesidad de conocimiento que él tenía. Para Juan no fue suficiente saber que la meningitis es difícil de curar, sino que quiso ver unas láminas anatómicas sobre el cerebro y saber más de la enfermedad. No olvidemos que Juan, como los niños y niñas contemporáneos, tienen niveles de información mucho más complicados que en épocas anteriores.

«Juan, me has dicho que a veces sentías mucha rabia con Sonia.  
Pero, te cuento que a todas las personas nos pasa  
que tenemos rabia con los que queremos”.

“Pero, te aseguro que Sonia no se murió por la rabia que  
sentías por ella. Aunque tú la hubieras querido siempre...  
siempre... siempre, igual ella se iba a morir porque la  
meningitis es una enfermedad que hace que se inflame  
la capa que cubre el cerebro... Los médicos la  
atendieron muy bien, pero no pudieron salvarla”.



“Juan tú estás bien...  
no tienes esa enfermedad.

Lamentablemente la muerte suele modificar los planes y esperanzas de los adultos y precisamente cuando Juan estaba más necesitado de afecto, paciencia y comprensión de los familiares que están a su lado, éstos no siempre se encontraban en condiciones de brindárselos. Mamá y papá también estaban muy confundidos con la muerte de Sonia. Hasta llegó a ocurrírseles enviarlo a la casa de una prima de mamá que vivía en otra ciudad, pero no lo hicieron. En otros momentos, por lo contrario, papá y la mamá le exigieron a Juan demasiado en cuanto a compañía y consuelo y hasta pensaron en pedirle que compartiera la cama con uno de ellos. Pero tampoco lo hicieron. Mamá, por ejemplo, se empezó a preocupar ansiosamente por la salud de Juan con temor que también le diera meningitis.

Con estos comportamientos ansiosos y emocionalmente inestables, es común que los adultos en algunos momentos fueron excesivamente permisivos en la disciplina con Juan, pasando, frecuentemente, de un extremo a otro. O sea, en otros momentos llegaron a ser muy estrictos. Mamá, papá, tía, abuelita, abuelito, la maestra y el pastor tenían gran responsabilidad con Juan durante su tiempo de duelo. Muchas de las dificultades que experimentó Juan luego de la muerte de Sonia dependieron del comportamiento de los adultos que lo acompañaban.

## Para reflexionar

### Carta a un niño con cáncer

De Elisabeth Kübler-Ross

Para Dougy (1968-1981)

Escrita el último día de mayo de 1978

¿Quién es Elisabeth Kübler-Ross? Ella es internacionalmente conocida por su vida y obra dedicada a los moribundos y a sus familiares con el fin de ayudarles a afrontar la muerte con sosiego, dignidad y como la etapa final de crecimiento.

Elisabeth nació en Zurich, Suiza, estudió medicina y participó como voluntaria junto con los equipos norteamericanos, en la recuperación de los supervivientes del campo de concentración de Meidaneck (Polonia), tras su liberación. Este hecho definió su interés posterior por el comportamiento de las personas que saben la inminencia de su muerte.

En la actualidad, su obra propaga, con amor, el mensaje de que la muerte es un renacimiento, un nuevo amanecer. En este sentido, *Carta para un niño con cáncer* es una bonita metáfora sobre la muerte que escribió Elisabeth a un niño de nueve años, enfermo terminal de cáncer, como respuesta a una carta que éste le había enviado haciéndole tres preguntas:

¿Qué es la vida?

¿Qué es la muerte?

¿Por qué tienen que morir los niños?

Esta es una historia sobre LA VIDA  
y las tormentas, sobre las semillas que plantamos en primavera,  
las flores que florecen en verano, y las cosechas del otoño.

Sobre LA MUERTE que a veces llega demasiado pronto  
y para alguna gente llega tarde.  
Y sobre lo que significa todo esto.

Piensa en el principio de la vida y en Dios, que creó todas las cosas:  
el sol que brilla sobre el mundo y nos calienta,  
hace crecer a las flores con sus rayos, que siempre cubren la tierra,  
incluso cuando las nubes no nos dejan verlos.  
Dios siempre nos ve, su amor brilla sobre nosotros,  
Y esto no cambia, seamos grandes o pequeños.

Cuando nace la gente, son pequeñas semillas,  
como las del diente de león,  
que soplamos en verano.  
Algunas caen en la cuneta,  
otras en las rocas y otras sobre el prado verde delante de una casa rica.

Lo mismo nos sucede a nosotros:  
empezamos nuestra vida en una casa rica,  
o en una familia pobre;  
otros empezaron la vida con unos  
padres que nos querían mucho  
y otros los adoptaron unos padres,  
escogiéndolos personalmente en un orfanato.

Algunos pueden llamarlo “el arriesgado juego de la vida”.  
pero recuerda que Dios también se ocupa del viento,  
y se ocupa tanto de aquellas semillas como lo hace  
con todos los seres vivos, especialmente los niños.

¡No hay casualidad!  
Dios no distingue, nos quiere sin condiciones,  
Comprende, no juzga, es todo amor.



Tú y Dios escogieron a tus padres  
de entre muchísimos que había.  
Los escogiste, pues querías ayudarlos a crecer y aprender;  
ellos también pueden ser maestros.  
La vida es una escuela, donde se tiene la oportunidad  
de aprender muchas cosas como: de qué manera tratar a la gente,  
cómo entender nuestros sentimientos,  
cómo ser sinceros con nosotros y con los demás.

También podemos aprender a dar y a recibir amor.  
Y cuando hayamos pasado por todas las pruebas, como en el colegio,  
nos licenciaremos, esto es,  
se nos dejará volver a nuestra casa verdadera, a Dios,  
de donde venimos todos y donde encontraremos a todos los que amamos,  
como sucedió en la fiesta de fin de curso.

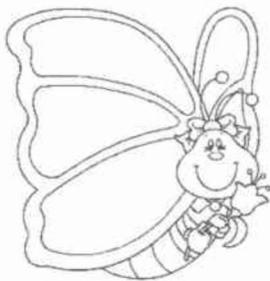
Esto es el momento de la muerte, cuando dejamos nuestro cuerpo,  
cuando hemos hechos los deberes y podemos volver a casa.

En invierno no se ve vida en los árboles,  
pero cuando llega la primavera, salen una tras otra, todas las hojitas ...  
Cuando acaba el verano, el árbol está rojo, lleno de manzanas,  
Ha cumplido el trabajo para el que estaba destinado: su misión.  
Al llegar el otoño se le caen todas las hojas  
y el árbol se va a “descansar” durante el invierno.

Algunas flores sólo florecen unos pocos días  
y todos las admiramos y las queremos  
por ser señal de la primavera y de la ESPERANZA.  
Luego mueren, ¡pero ya han hecho lo que tenían que hacer!  
Otras flores, florecen durante muchos días  
y entonces la gente ni se fija en ellas,  
esto es también lo que pasa con los viejecitos,  
se los ve sentados en un banco en el parque,  
hasta que no se los ve más, pues se han ido para siempre ...

Todas las cosas en este mundo son un círculo:  
el día sigue a la noche, la primavera al invierno.  
Cuando un barco desaparece en el horizonte,  
no es que se haya “ido para siempre” es que ya no está a la vista.

Dios cuida todo lo que ha creado:  
la tierra, el sol, los árboles, las flores y la gente,  
que tienen que pasar por la escuela de la vida,  
antes de que les licencien.



Cuando hemos acabado con el trabajo en la tierra  
podemos dejar nuestro cuerpo que encierra nuestra alma  
como el capullo de seda a la mariposa.  
Y cuando llegue el momento,  
dejaremos el cuerpo  
y nos liberaremos del dolor y del miedo.  
Seremos libres como una mariposa.  
Y volveremos a Dios, a nuestra casa,  
donde nunca estamos solos  
y donde podremos crecer,  
cantar y bailar ...  
Donde encontraremos a todos los que amamos,  
a los que dejaron sus cuerpos antes que nosotros,  
y donde estaremos rodeados  
de todo el Amor que podemos llegar a imaginar.

### PRÁCTICA 24:

#### Actividad grupal:

Discutan los mensajes que Elisabeth Kubler-Ross le comunicó al niño enfermo de cáncer. Aquí hay algunas preguntas que pueden guiar la discusión:

1. ¿La autora contestó las tres preguntas del niño?
2. ¿Qué elementos de esperanza y consuelo encuentran en la carta?
3. ¿Está de acuerdo con la teología sobre la vida y la muerte presentada en la carta?

## PASO 2 DESARRAIGO – MIGRACIONES Y DESPLAZAMIENTOS FORZOSOS

Más de una vez me siento expulsado  
Y con ganas de volver al exilio que me expulsa  
Y entonces me parece  
Que ya no pertenezco a ningún sitio, a nadie.  
¿Será un indicio de que nunca más podré no ser un exiliado?

Mario Benedetti, *Pero vengo*

No debiera arrancarse a la gente  
de su tierra o país, no a la fuerza.  
La gente queda dolorida, la tierra queda dolorida.  
Nacemos y nos cortan el cordón umbilical.  
Nos destierran y nadie nos corta la memoria,  
la lengua, los calores. (...)  
Mis raíces están a miles de kilómetros de mí  
y no nos ata un tallo, nos separan dos mares y un océano.  
El sol me mira cuando ellas respiran en la noche, duelen de noche bajo el sol.

Juan Gelman, *Bajo la lluvia ajena, Poema XVI*

## PRÁCTICA 25

### Migraciones

#### Actividad personal:

Investigue en su país el fenómeno de migración. ¿Qué nacionalidad o étnia es la que mayormente ha migrado a su país? ¿Cuáles son las dificultades que tienen las familias?

#### Actividad grupal:

Organícense en grupos para visitar un asentamiento o barrio donde mayoritariamente viven personas migrantes.

Hagan una corta entrevista a alguna persona que ha migrado a su país. Redacten unas cinco o siete preguntas relacionadas con su vida familiar, su situación económica, legal y laboral. Recuerde que las personas indocumentadas tienen temores y desconfianza. No necesita escribir las respuestas frente a la persona para que no parezca una investigación policíaca. Trate de hacerlo en forma casual. Traiga el material para la próxima reunión.

Este Paso 2 sobre desplazamientos y migraciones forzadas está basado principalmente en un documento de llamado a las comunidades de fe elaborado por el Concilio Mundial de Iglesias (CMI) hacia la solidaridad con los desarraigados. Se le hizo adaptaciones con datos actualizados de nuestra región latinoamericana.



Actualmente en América Latina y el Caribe hay millares de personas que tienen que hacer desplazamientos forzados. Detrás de ellas hay relatos de dolor, familias desgarradas, desesperación y sufrimiento. A escala mundial, más de uno de cada cincuenta seres humanos es en la actualidad es una refugiada, refugiado o un migrante internacional. En gran parte se trata de mujeres, jóvenes y niños. (CMI 1995)

Hay muchas razones para el desplazamiento forzoso y entre las principales están las razones económicas, políticas, degradación ambiental, violencia y por búsqueda de subsistencia en otra ciudad o país porque no logran sobrevivir en su pueblo. Se les da diversos nombres, desarraigadas y

desarraigados, refugiadas y refugiados, desplazadas y desplazados internos, solicitantes de asilo, migrantes.

Las personas desarraigadas nos recuerdan que nuestro mundo es injusto. El deterioro de las condiciones sociales, políticas y de derechos humanos hace imperativo que hagamos frente al pecado de las estructuras y los sistemas injustos. No podemos dejar de consternarnos por la violencia y la injusticia que provoca el desarraigo y el sufrimiento de las personas.

**Algunas causas del fenómeno complejo del desplazamiento forzoso, son:**

1. *La guerra, los conflictos civiles, las violaciones de derechos humanos y la persecución por razones políticas, religiosas, étnicas o sociales* son las principales causas del desplazamiento humano forzoso. Un ejemplo de ello se dio en Centroamérica donde en las décadas de los 80 y 90 hubo varias guerras civiles. Otro ejemplo es Colombia, que desde la década de los 60 se encuentra en conflicto armado interno bajo la modalidad de guerra de guerrillas, intensificada en la última década.

La violencia contra las personas, las comunidades y pueblos enteros (como en el caso de Guatemala) conduce a menudo a la destrucción del tejido social, la infraestructura económica y el medio ambiente de las naciones. Esta destrucción de la comunidad es la causa más trágica de la migración forzosa.

En situaciones de guerra y de conflicto, la violencia sexual contra las mujeres y las jóvenes se convierte en una estrategia de combate que se utiliza para plantear cuestiones políticas, para humillar tanto a los hombres como a las mujeres y para desplazar y destruir la vida comunitaria. En Colombia, por ejemplo, es común que las comunidades campesinas vean diezmada su población juvenil debido a que son reclutados forzosamente por los movimientos guerrilleros y paramilitares.

Las violaciones generalizadas de los derechos humanos persisten como motivación poderosa para buscar asilo.

En la década de los 70 Chile fue abocada a una larga dictadura donde a mujeres, hombres y niños se les negaba un juicio imparcial y eran víctimas de torturas, secuestros y asesinatos. A menudo las mujeres y jóvenes sufrían abusos sexuales y violaciones. Muchos chilenos y chilenas de mediana edad, siendo que hayan emigrado o no, continúan con el dolor de haber sido torturadas, o de



tener familiares desaparecidos. Algo parecido sucedió en Argentina donde el número de desaparecidos es enorme y todavía las Madres de la Plaza de Mayo continúan recordando y solicitando justicia sobre sus hijas e hijos perdidos.

El desplazamiento deliberado de poblaciones indígenas y de pueblos colonizados para expropiarles las tierras y los recursos continúa siendo una forma brutal de desarraigar por la fuerza a sus habitantes. Familias enteras tienen que movilizarse, muchas veces a diferentes lugares, desmembrando la familia. Ejemplo de ello es la población misquita de Nicaragua que en buena parte ha emigrado a Costa Rica. Este fenómeno de migraciones indígenas internas es, lamentablemente, un hecho cotidiano en varias aldeas de Brasil.

2. *El grave deterioro de las condiciones económicas y sociales que antes proporcionaban a las personas los medios para subsistir en sus comunidades tradicionales y en sus propios países explica el número cada vez mayor de personas que se ven obligadas a desplazarse.*

Ese deterioro se debe al proceso de globalización de la economía. Este proceso continúa causando desigualdades cada vez mayores de riqueza e ingreso dentro de los países y entre las naciones. Las nuevas relaciones comerciales van en detrimento de los países económicamente débiles. Hoy en día es común encontrar en cualquier país de América Latina, especialmente en México y Centroamérica, las maquilas. Estas son fábricas, generalmente de ropa, con largas jornadas y bajos salarios. Los productos no se consumen en el país que las fabrica sino que toda la mercancía se lleva a los Estados Unidos. Las mujeres que trabajan en las maquilas son explotadas económica y, muchas veces, sexualmente. Las madres llegan a sus hogares cansadas, maltratadas, desvalidas donde se encuentran a sus hijas e hijos hambrientos, tristes y abandonados. ¡Qué cuadros familiares tan tristes está creando el modelo injusto de la globalización!

El agravamiento de las deudas internas de los países, acompañado de políticas de ajuste estructural y políticas fiscales restrictivas impuestas desde el exterior (léase el Banco Mundial), hacen más difícil la lucha por la supervivencia de las



familias. Al mismo tiempo, muchos gobiernos se desentienden de su responsabilidad en lo que a programas sociales se refiere. La decisión de los gobiernos de reducir el gasto en esferas sociales necesarias como la salud y la educación, mientras se mantienen o aumentan los gastos militares, contribuye al empobrecimiento y, en última instancia, a la desestabilización. Ejemplo de ello es Argentina. En primera plana de los diarios latinoamericanos se encuentran frases como "cincuenta niños mueren cada día en ese país que se precia de ser uno de los mayores productores mundiales de carne y cereal".

Las consecuencias humanas de los programas de ajuste estructural se ensañan con los menores de las familias, las niñas y niños. Hay aumento de la mortalidad infantil y la malnutrición, así como del número de casos de enfermedades curables y del analfabetismo entre la población infantil y muchos niños y niñas en la calle.

La carga más pesada del desplazamiento recae sobre las madres - de quienes la familia depende sobre todo del sustento diario - que deben procurar que no falte comida para la familia. Un número creciente de familias no tiene otra salida que abandonar sus comunidades en busca de trabajo y sustento.

**Dato histórico**

Mientras mucha gente se preparaba para celebrar tranquilamente la Navidad en el 2002, Argentina se desgarraba con 50 niños muriendo diariamente por falta de comida, 7 de cada 10 viviendo en la indigencia, 18 mil desnutridos en Tucumán, 434 mil viviendo en la miseria en Tucumán, 2.3 millones viviendo en riesgo de desnutrición, 7 millones desempleados  
(La Nación, 1 dic. 2002)

**Para reflexionar:**

Busquen el cassette o CD de Joan Manuel Serrat y canten "Niño silvestre". La letra está más adelante.

Canten esta canción en memoria de las niñas y niños desplazados o migrantes de los cuales muchos viven en la calle y que con desprecio se les llama "gamines", "chapulines", "cabros" o "betuneros".



## Niño silvestre

*Joan Manuel Serrat*

Hijo del cerro, presagio de mala  
muerte,  
niño silvestre  
que acechando la acera viene y va.

Niño de nadie  
que buscándose la vida desluce la  
avenida  
y le da mala fama a la ciudad.

Recién nacido  
con la inocencia amputada  
que en la manada  
redime su pecado de existir.

Niño sin niño, indefenso y asustado,  
que aprende a fuerza de palos  
como las bestias a sobrevivir

Niño silvestre  
lustrabotas y ratero,  
se vende a piezas o entero  
como onza de chocolate

Ronda la calle  
mientras el día ronde  
que por la noche se esconde  
para que no le maten.

Y si la suerte,  
por llamarlo de algún modo,  
ahuyenta al lobo  
y le alarga la vida un poco más.

Si el pegamento  
no le pudre los pulmones.  
Si escapa de los matones  
y sobrevive el látigo,  
quizás llegue hasta viejo  
entre cárceles y "fierros".  
Sembrando el cerro  
de más niños silvestres, al azar,  
y cualquier noche  
en un trabajo de limpieza,  
le vuela la cabeza  
a alguno de ellos, sin pestañear.

3. *La devastación ambiental* se ha convertido en un poderoso motivo para el desplazamiento humano a gran escala. La destrucción de nuestro medio ambiente natural - incluidas la deforestación, la pérdida de la capa fértil de la tierra, la desertización - y la degradación de las tierras agrícolas sin remedio posible hace inhabitable los asentamientos tradicionales. Los trastornos en el clima debido al debilitamiento de la capa de ozono y a los efectos del "Niño", provoca la subida del nivel de los ríos causando pérdidas humanas, cosechas y la destrucción de la débil infraestructura de algunos países. La intensidad arrasadora de las tormentas, como el Mitch en 1998

que destruyó la costa atlántica de Centroamérica, y los terremotos, como en El Salvador (1991), auguran mayores desplazamientos en un futuro próximo. Si no se controla la tala de bosques que provoca el calentamiento mundial, los desastres naturales causarán la desaparición de poblaciones y de grandes áreas en el pulmón más grande del mundo, la selva amazónica.

El agotamiento de los recursos naturales, acompañado de la degradación económica, no sólo empuja a las familias a abandonar sus comunidades, sino que también origina conflictos por la creciente escasez de recursos.

### Hay abandono a las personas desarraigadas:



Aunque cada vez es mayor el número de desarraigados en todo el mundo, cada vez hay menos voluntad de ofrecerles protección. Los gobiernos, especialmente Estados Unidos y los países de la Europa industrializada, imponen medidas de control que restringen la inmigración y "medidas disuasorias" draconianas para evitar la llegada de migrantes y de gente que solicita asilo. Ejemplo de esto es el muro que se está construyendo en California entre la frontera de México y Estados Unidos.

### Para reflexionar:

¿Qué canciones conoce que hablen sobre las personas desplazadas o de las migrantes a otros países?

Les presento la letra de este corrido mexicano que muestra una realidad cotidiana en "la frontera" con Estados Unidos. «La Migra» se le llama a las fuerzas de seguridad que tratan, en vano, de detener la entrada a personas sin papeles, hacia los Estados Unidos. A pesar

de todos los esfuerzos, se dice que hay más de 9 millones de personas «indocumentadas» en ese país. A muchos de ellos, los regresan a México, pero no tardan mucho en volver a intentarlo.

La canción menciona las ciudades más usadas para el paso. Cada uno que logra pasar, tiene enormes aventuras que contar. Así es que se podrían publicar libros muy interesantes acerca de este tema. Consigan la música y canten el corrido.

### LA MIGRA

Crucé el Río Bravo nadando, sin importarme los males,  
me echo «La Migra» pa' fuera y me «colé»\* por Nogales,  
me fui para otra frontera y que me avientan pa' Juárez.

De allí me fui a Tamaulipas y me pase por Laredo,  
me disfracé de «gabacho»\* y me pinté el pelo «güero»\*  
y como no hablaba inglés, que me «retachan»\* de nuevo.

«La Migra» a mí me agarró cincuenta veces, digamos,  
pero jamás me domó, a mí me hizo los mandados.  
Los golpes que a mí me dio, se los cobré a sus paisanos.

Por Mexicali yo entré y San Luis Río Colorado,  
todas las líneas crucé de contrabando y «mojado»\*  
pero nunca me «rajé» y me pasé «al otro lado»\*.

Conozco todas las líneas, los puentes, ríos y canales,  
desde Tijuana a Reynosa, de Matamoros a Juárez,  
de Piedras Negras al Paso y de Agua Prieta a Nogales.

«La Migra» a mí me agarró, cincuenta veces...digamos,  
pero jamás me domó, a mí me hizo los mandados,  
los golpes que a mí me dio, se lo cobré a sus paisanos.

- (\*) «colé»= me metí
- (\*) «gabacho»= los nacidos en EE.UU.
- (\*) «güero»= de pelo rubio.
- (\*) «retachan»= lo mandan de regreso.
- (\*) «mojado»= se mojaron al cruzar el río Bravo.
- (\*) «rajé» = darse por vencido.
- (\*) «al otro lado»= se refiere al lado de EE.UU.



El resultado de situaciones como esta ha sido que aquellas personas necesitadas de protección y derechos humanos son formalmente excluidas y estigmatizadas por los gobiernos.

La tendencia mundial es rehuir la responsabilidad de afrontar tanto las causas como las consecuencias del desplazamiento humano forzoso. Aunque las sociedades no pueden, en última instancia, hacer frente a la afluencia ilimitada de personas desplazadas, le dedican muy poca atención y escasísimos recursos a prevenir y resolver las condiciones que llevan al desarraigo de las personas.

En todas las regiones de la Tierra, se está desgastando la solidaridad pública para con las personas que huyen de la violencia y la pobreza. El inquietante recrudecimiento de la hostilidad racista y xenófoba se expresa a menudo en violencia contra los refugiados y los inmigrantes. En Costa Rica hay alrededor de 400.000 nicaragüenses (La Nación, 18 junio 2000) trabajando en las bananeras y en oficios de limpieza y mantenimiento. Estos se convierten, con frecuencia, en víctimas expiatorias de numerosas

tensiones económicas y sociales en la sociedad y en el blanco de la ira creciente.

En la actualidad, algunos dirigentes religiosos evitan tomar partido contra la violencia de la comunidad para con los extranjeros o los «otros» o deciden no pronunciarse. Demasiadas instituciones religiosas, incluidas las iglesias, permanecen indiferentes. Además, demasiado pocas son las congregaciones que acogen o incluyen a los recién llegados. Muchas iglesias y numerosos cristianos siguen asociados a estructuras que excluyen y oprimen al pueblo.

### **Consecuencias humanas del desarraigo:**

Una consecuencia abrumadora es la pérdida de dignidad, sin importar la condición socioeconómica o el sexo. Ésta a menudo se ve exacerbada por las actitudes paternalistas de quienes intentan ayudarles. Las familias desarraigadas sufren numerosas pérdidas:

- ♦ la red familiar, amigos y apoyo comunitario;

- ♦ grupos espirituales, religiosos y culturales que sustentan y definen la identidad básica de los seres humanos;

- ♦ condición social, bienes, empleo, y recursos económicos.

Con frecuencia tienen que enfrentarse al mismo tiempo con muchas de las consecuencias del desplazamiento. Para las poblaciones rurales e indígenas, la pérdida de tierras provoca la pérdida de poder económico y de la identidad cultural y espiritual.

Los trastornos que padecen las personas que huyen de la persecución y la guerra son graves. Las mujeres y los niños son los más afectados y frecuentemente estos últimos quedan separados de sus madres y padres, haciéndolos especialmente vulnerables. La amenaza y los efectos de la violencia sexual contra mujeres y jóvenes desarraigadas atenta contra su dignidad humana y su integridad y menoscaba su participación en la sociedad, en detrimento de su bienestar físico, emocional y psicológico.

Cuando los niños permanecen en campamentos de refugiados, debido

por ejemplo a inundaciones o terremotos, la interrupción de su educación produce lagunas en sus conocimientos. Si esta situación se alarga por meses, esto acarrea consecuencias a largo plazo para los niños y sus sociedades.

## **Acompañamiento pastoral a las familias desplazadas:**

La violencia y la injusticia que producen el desarraigo de las personas y el consiguiente sufrimiento humano nos incitan a replantearnos nuestras convicciones como fundamento de una respuesta cristiana. El documento del CMI invita a las comunidades de fe a lo siguiente:

### **1. Defender la vida y la dignidad humana de las familias desarraigadas**

A. Proteger la vida y la seguridad, ofreciendo refugio y asilo y garantizando la protección de madres e hijos contra todas las formas de violencia y abuso.

B. Denunciar las políticas gubernamentales que limiten la protección de las familias desarraigadas.



C. Proporcionar asistencia a las familias en la tramitación de procedimientos legales para pedir asilo o refugio y defenderlas de los riesgos de malos tratos que corren en las fronteras.

D. Pronunciarse públicamente, hacer declaraciones y aprobar resoluciones con el fin de condenar y deslegitimar la violencia contra los extranjeros.

E. Aplicar la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño en el ministerio y la defensa de los niños desarraigados.

F. Participar en los esfuerzos para desarrollar mecanismos nacionales que ofrezcan protección a las familias desplazadas.

## **2. Examinar la situación**

A. Estudiar las razones políticas, económicas, sociales y ambientales que provocan el desarraigo.

B. Escuchar y comprender los relatos de las familias desarraigadas sobre las razones de su partida y sus esperanzas de retorno.

C. Examinar el papel de los gobiernos en la creación de situaciones que provocan el desplazamiento forzoso de familias.

D. Evaluar las posibilidades que tienen las comunidades de fe para afrontar la raíz del problema.

## **3. Participar plenamente en el establecimiento de la paz y en la resolución de los conflictos**

A. Organizar programas de formación en las comunidades sobre la paz y la responsabilidad mundial.

B. Trabajar con profesionales experimentados en la resolución, mediación y negociación de conflictos, con la finalidad de crear espacios sociales seguros para el socorro humanitario en los campamentos de refugiados y la reconstrucción de la sociedad civil.

C. Establecer comunidades de paz.

D. Concertar alianzas con los grupos, organizaciones y sindicatos comunitarios que sean activos en esferas como los derechos humanos, la justicia económica, racial y étnica y la paz.

E. Promover el respeto de los derechos y la plena participación de las mujeres en el marco del objetivo de crear comunidades viables.

F. Entablar el diálogo con grupos interesados en cuestiones ambientales y con expertos jurídicos a fin de determinar los medios de afrontar las causas del desplazamiento.

G. Defender los derechos de los pueblos indígenas y colonizados a quedarse o volver a sus tierras.

#### **4. Crear una comunidad con los desarraigados, proporcionándoles servicios diaconales, apoyo y solidaridad sin discriminación**

A. Acompañar a las familias en su decisión de quedarse, irse a otra parte o regresar. Promover y controlar la seguridad del regreso y la reintegración en comunidades viables e incluso acompañar a las familias de regreso a su tierra y dar cuenta de ello.

B. Mantener una presencia activa junto a las familias que deciden permanecer en su tierra natal o abandonarla, proporcionando servicios para satisfacer las necesidades materiales, sociales y espirituales

C. Abarcar la diversidad de las tradiciones cristianas y prestar asistencia pastoral y servicios de intervención en caso de crisis a individuos y familias.

D. Promover programas que respondan a las necesidades específicas de las mujeres desarraigadas y facilitar su participación en la comunidad. Procurar que los niños separados de sus familias permanezcan en un entorno de tipo familiar.

E. Promover programas que garanticen el desarrollo espiritual, emocional, físico y educativo de los niños desarraigados ayudando a las comunidades cristianas desarraigadas a restablecer sus congregaciones y establecer vínculos de unión con otras organizaciones y comunidades de desarraigados.

F. Acoger los dones espirituales de las personas desarraigadas.

#### **5. Apoyar las iniciativas de las personas desarraigadas**

A. Facilitar oportunidades de desarrollo en las comunidades para permitir a las familias desplazadas lograr su autonomía personal y que puedan definir y atender sus propias necesidades y problemas.

B. Comprometerse a vivir en la diversidad convocando encuentros entre personas del lugar de acogida de las familias desplazadas con el fin de eliminar prejuicios, temores y mitos. Organizar campañas para contener y prevenir el racismo, la xenofobia y la hostilidad hacia las personas desarraigadas.

#### **6. Reestablecer la solidaridad pública**

A. Promover el establecimiento en las comunidades de fe y en los países de fechas especiales como «la semana de las familias desplazadas” o, “la semana del migrante».

B. Celebrar reuniones de diálogo interconfesional y, en la medida de lo posible, cultos y sesiones de oración.

C. Llevar a cabo actividades educativas y de concientización sobre la situación de las personas desarraigadas en todos los niveles de la Iglesia.

## ACTIVIDAD 26:

### Actividad grupal:

1. Revisen las entrevistas que hicieron en la actividad 24. Comparen las respuestas de las personas y la realidad que vieron con los 6 aspectos del Acompañamiento Pastoral para personas desplazadas o migrantes. Escriban sus reflexiones en un papelógrafo.
2. Expongan en plenaria los resultados de su reflexión.

## Para reflexionar

### Allí quiero estar

*Anónimo*

Cuando quieras llorar tu triste soledad  
y no tengas un hombro en el cual desahogar.  
Cuando el pesar te agobie y ya no puedas más,  
por favor, llámame, que yo allí quiero estar.

Cuando ya sin salidas hundiéndote estés  
y no haya manos a las cuales tomar,  
cuando el dolor te haga sufrir hasta más no poder,  
por favor, llámame, que allí quiero estar.

Cuando no haya en ti fuerzas ni para existir  
y tu corazón sufra la imposibilidad de soñar,  
cuando a nada en la vida le encuentres sentido,  
por favor, llámame, que allí quiero estar.

Quiero brindarte mis hombros, mis oídos, mi voz  
mis manos, mi fuerza, mis sueños, mi fe.  
Puesto que Dios, mi dulce y amado Dios,  
para ello me llamó, me dio vida y me creó.

### PASO 3

## RESILIENCIA – PROCESO DE SUPERACIÓN DE LAS ADVERSIDADES

Un hombre del pueblo de Neguá, Chocó, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta, contó.

Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana.

Y dijo que somos un mar de fueguitos.

—*El mundo es eso* —reveló—.

Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás.

No hay dos fuegos iguales.

Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores.

Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento,

y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas.

Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman;

pero otros arden la vida con tantas ganas

que no se puede mirarlos sin parpadear,

y quien se acerca, se enciende.

Eduardo Galeano

El mundo, *Libro de los abrazos*.

El término resiliencia es usado en ingeniería para describir la capacidad de un material para recobrar su forma original, después de someterse a una presión deformadora.

En este cuaderno, sin embargo, usaremos la más reciente acepción de esta palabra, que designa la capacidad de una persona para superar bien condiciones adversas de la vida.

Esta capacidad de superar las condiciones adversas ha sido estudiada en lo referente a la manera sorprendente que muchas personas maltratadas tienen para sobreponerse y mantener su vitalidad y esperanza.

## Algunas definiciones de resiliencia:

- ♦ Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas (Grotberg, 1995).
- ♦ La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos (Suárez Ojeda, 1995).

♦ La resiliencia es una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección, entendiendo por estos no la valencia contraria a los factores de riesgo, sino aquella dinámica que permite al individuo salir fortalecido de la adversidad, en cada situación específica y respetando las características personales (Infante en OPS, 1998).

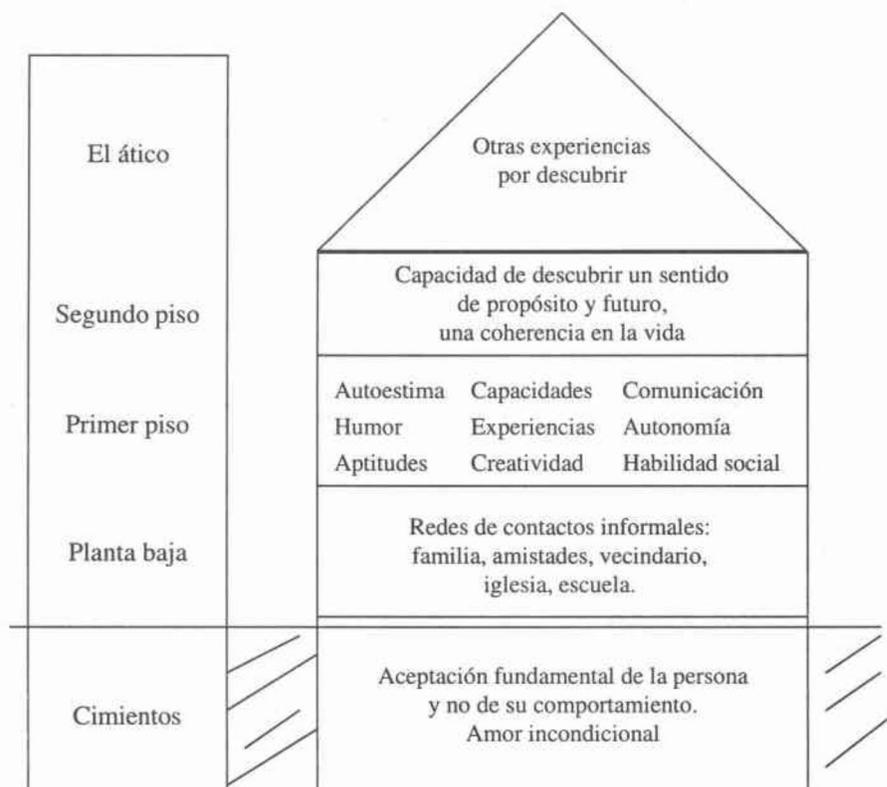
Suárez Ojeda (1995) diferencia los factores de resiliencia comunitaria en dos factores, positivo y negativo, a continuación se transcriben los mismos:

<b>Positivos</b>	<b>Negativos</b>
✓ Altruismo	x Fatalismo
✓ Participación comunitaria	x Paternalismo
✓ Pensamiento estratégico	x Falta de decisión propia
✓ Innovación	x Burocracia
✓ Diversidad económica	x Corrupción
✓ Laboriosidad	x Racismo
✓ Servicios sociales	x Violencia

## Construcción de la resiliencia

La resiliencia debe edificarse desde muy temprana edad en la vida de las personas. Usaremos la analogía de un edificio de varios pisos para ilustrar la construcción de la resiliencia.

En este sentido el sistema familiar funciona como una red vincular primaria que debe mediatizar y proveer los recursos del ambiente en medidas o «dosis» nutritivas suficientes tanto en lo cuantitativo como en lo cualitativo.



### Resiliencia comunitaria:

Se trata de una concepción latinoamericana desarrollada teóricamente por E. Néstor Suárez Ojeda (1995), a partir de observar que cada desastre o calamidad que sufre una comunidad, que produce dolor y pérdida de vidas y recursos, muchas veces genera un efecto movilizador de las capacidades solidarias que permiten reparar los daños y seguir adelante. Eso permitió establecer los pilares de la resiliencia comunitaria:

- ♦ **Autoestima colectiva**, que involucra la satisfacción por la pertenencia a la propia comunidad.
- ♦ **Identidad cultural**, consti-

tuida por el proceso interactivo que a lo largo del desarrollo implica la incorporación de costumbres, valores, giros idiomáticos, danzas, canciones, etcétera, proporcionando la sensación de pertenencia.

- ♦ **Humor social**, consistente en la capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia para poder superarla.
- ♦ **Honestidad estatal**, como contrapartida de la corrupción que desgasta los vínculos sociales.
- ♦ **Solidaridad**, fruto de un lazo social sólido que resume los otros pilares.

Aún en las peores circunstancias, hay comunidades que no sólo logran sobrevivir, sino además construir sobre los escombros. Por lo tanto, en el ámbito comunitario también puede construirse la resiliencia colectiva.

### **Factores resilientes personales:**

La posesión de las atribuciones verbales "yo tengo", "yo soy", "yo estoy", "yo puedo", se consideran como una fuente generadora de resiliencia Grotberg (1995).

#### **YO TENGO: Factores de apoyo**

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

#### **YO SOY: Factores de desarrollo de las fortalezas personales**

- Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.

- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.

#### **YO ESTOY: Factores de confianza**

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

#### **YO PUEDO: Adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos**

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- Sentir afecto y expresarlo.

### PRÁCTICA 27:

#### *Actividad Personal:*

Recuerde alguna experiencia personal en la cual usted cree que utilizó los factores resilientes para enfrentar la adversidad. ¿Qué actitudes y comportamientos considera que fueron resilientes?

## **Dos ejemplos reales de promoción de resiliencia**

(OPS 1998, pp. 25-26)

**1.** Una niña de once años estaba cuidando a su hermanito de tres años cuando la casa se incendió. Trató de apagar el fuego, pero no lo logró. Después trató de llegar a donde estaba su hermanito, pero tampoco pudo. Finalmente salió corriendo de la casa y su hermanito murió quemado.

Aunque se trata de una tragedia familiar, la capacidad de la niña para adquirir resiliencia es fundamental para que pueda superar esta adversidad y otras que se presenten en el futuro.

Por eso es indispensable la característica de "tengo" personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente. También se aplican en este caso las características de "estoy" dispuesto a responsabilizarme de mis actos y "estoy" seguro de que todo saldrá bien; es decir, podremos recuperarnos de la tragedia, sentirnos más fuerte y más empáticos con las personas que sufren.

Asimismo, son importantes en esta situación las características: "puedo" encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito y hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan o, en este caso, sobre un suceso devastador. En cuanto a la interacción ejercida con la familia, ésta compartió la tragedia y expresó sentimientos de pesar, pérdida y congoja. Los padres consolaron a la niña y escucharon su explicación de cómo trató de salvar a su hermanito. Se dieron cuenta de que no se habían fijado en que la lámpara de nafta ("kerosene"), que iluminaba la habitación, tenía una pérdida y asumieron gran parte de la culpa. La familia salió de esta tragedia más unida que nunca y la niña pudo seguir adelante

**2.** Un niño de cinco años le dice a su madre lo siguiente cuando vuelve de la escuela: "Mi compañero de clases está siempre buscando pelea. Me pega y a veces me patea. Le digo que no lo haga; entonces no lo hace durante un rato y después empieza otra vez. Le tengo mucho miedo".

Una forma de promover la resiliencia consistió en que la madre lo escuchó y lo consoló. Después le dijo que había hecho bien en contarle a la maestra y que lo hiciera cada vez que el otro chico lo molestara, hasta que no sucediera más. Se ofreció para hablar con la maestra o con los padres del otro niño, pero como quería reforzar la independencia de su hijo, no insistió. El niño se sintió con libertad para contar lo que sentía y para escuchar las soluciones para el problema. Se dio cuenta de que él mismo formaba parte de la solución y quiso saber que más podía hacer.

Promover la resiliencia es reconocer la fortaleza más allá de la vulnerabilidad. Apunta a mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, según ellos perciben y enfrentan al mundo.

Actitudes que posibilitan la promoción de la resiliencia:

- ♦ Establecer una relación de persona a persona.
- ♦ Descubrir en cada persona aspectos positivos. Confiar en la capacidad de la persona de ser mejor de lo que es actualmente.
- ♦ Ser capaz de ponerse en el lugar del otro (empatía) para comprender sus puntos de vista, sus actitudes y sus acciones.
- ♦ La humillación, el ridículo, la desvalorización, la indiferencia afectan negativamente la imagen y la confianza que la persona tiene de sí misma.
- ♦ Predicar con el ejemplo, adoptando actitudes de respeto, solidaridad y comprensión.
- ♦ Tener en cuenta que las necesidades, dificultades y expectativas de cada persona son distintas.
- ♦ Estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal y no verbal y de comunicación en general.
- ♦ Usar límites, comportamientos tranquilizadores y observaciones verbales para ayudar a la persona.
- ♦ Desarrollar comportamientos consecuentes que transmitan valores y normas, incluyendo factores de resiliencia.

## PRÁCTICA 28

### Actividad grupal

1. Lean el siguiente caso que indica cómo se puede promover los factores resilientes (OPS 1998, p. 24).

Por ejemplo:

El bebé está en la cuna, boca arriba, llorando y pataleando. usted no sabe qué le pasa. El bebé sigue llorando y pataleando.

Se fomenta la resiliencia si lo levanta en brazos y comienza a calmarlo mientras trata de determinar si está mojado, si tiene frío o calor, si necesita una palmaditas en la espalda para eructar o si simplemente necesita que lo tranquilicen ("tengo"). Si le hacen sentir que lo quieren y lo cuidan ("soy"/"estoy"), ayudarán a que se calme.

No se fomenta la resiliencia si el adulto lo mira, decide cambiarle los pañales y después le dice que deje de llorar. Si no deja de llorar, se va y deja que lllore hasta que se canse. Esta interacción no fomenta la resiliencia, puesto que el bebé necesita algo más que pañales limpios. Necesita que lo levanten en brazos y que lo tranquilicen para saber que lo quieren y lo cuidan. Entonces se calmará.

2. Discutan los siguientes casos indicando cómo se promueve la resiliencia y cómo no se fomenta (OPS 1998, p. 24).

- ♦ *La nena de dos años está con su mamá en un mercado. Ve una golosina, la toma y comienza a desenvolverla. Cuando la mamá trata de quitársela empieza a gritar «No, mía, mía!»*
  
- ♦ *Noemí, de diez meses, está gateando en el suelo. Encuentra un trapo sucio y comienza a morderlo y a chuparlo. La persona que la cuida la ve y sabe que el trapo está muy sucio y puede causarle una infección.*

3. Expongan sus conclusiones en plenaria.

**PRÁCTICA 29: Revisión de resiliencia en mi familia**

**Actividad para el hogar:**

El siguiente es un cuestionario que le ayudará a revisar la práctica de los factores resilientes en su familia. Complételo junto con otros miembros de su familia.

1. En el siguiente cuadro marque las habilidades que su familia practica:

Perseverancia	Flexibilidad	Iniciativa	Solución de problemas
Organización	Sentido del humor	Responsabilidad	Sentido común
Perseverancia	Esfuerzo	Paciencia	Amistad
Cooperación	Cuidado	Valentía	

2. ¿Qué límites claros se practican en su familia? Límites en cuanto a horarios, salidas, uso del dinero y similares. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué personas u organizaciones funcionan como soporte emocional, espiritual, físico, social y laboral para su familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿En qué actividades donde se hacen contribuciones positivas para ayudar a otras personas se involucra su familia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Marque los elementos resilientes con los que cuenta su familia:

Afecto	Autonomía	Adaptabilidad	Pensamiento crítico
Amistad	Confianza	Flexibilidad	Esperanza
Empatía	Cumplimiento	Tenacidad	Actitud positiva
Responsabilidad	Tolerancia	Trato fácil	Con propósito
Actividades físicas saludables	Auto-imagen adecuada	Respeto a las personas diferentes	Disponibilidad para ayudar
Aprendizaje sobre el amor	Sentido de propósito	Capacidad para resolver problemas	Alegría

7. Marque los factores protectores que se promueven en su familia:

\_\_\_\_\_ Hay atención positiva a las necesidades.

\_\_\_\_\_ Existen reglas en el hogar.

\_\_\_\_\_ Los estándares de logro y éxito son realistas.

\_\_\_\_\_ Ayuda de parientes para conseguir objetivos académicos, laborales y similares.

\_\_\_\_\_ Se practican los elogios y alabanzas entre miembros de la familia.

\_\_\_\_\_ Hay aceptación incondicional.

\_\_\_\_\_ Existen oportunidades para todas las personas participar en la toma de decisiones.

\_\_\_\_\_ Hay pocos incidentes estresantes.

\_\_\_\_\_ Hay personas que ejercen liderazgo firme pero con respeto.