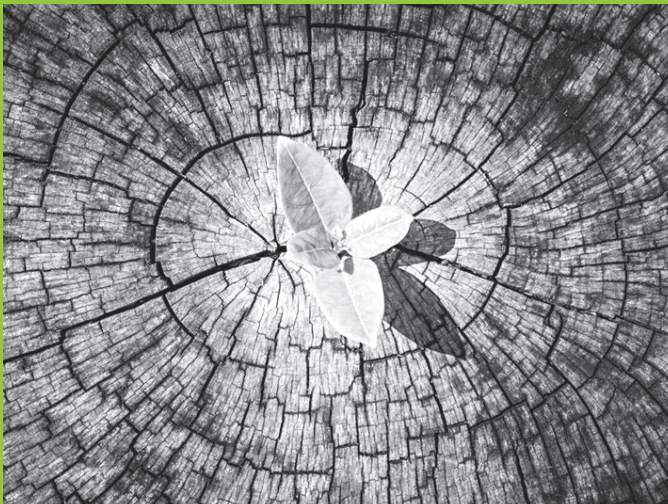


circum

Revista de Investigación Científica Humanística
de la Universidad Antropológica de Guadalajara
Año 2/ Vol. 4 / 2017

- ⌚ Bienestar subjetivo:
Una mirada en adultas mayores con cáncer de mama.
Georgina Jocik Hung
- ⌚ Resiliencia y Psicología del Color.
Una propuesta lúdica para “ponerle color”
a las relaciones interpersonales
Angélica Ojeda García



- ⌚ Reflexiones epistemológicas en torno a la complejidad
en psicoterapia: hacia una propuesta integradora
sistémico-transpersonal
Christian Omar Bailón Fernández
- ⌚ Maternidades contemporáneas.
Retos y posibilidades para la armonización
Belem Medina Pacheco
Karla Ileana Caballero Vallejo

Bienestar subjetivo:

Una mirada en adultas mayores con cáncer de mama.

Georgina Jocik Hung

· 11 ·

Resiliencia y Psicología del Color.

Una propuesta lúdica para “ponerle color” a las relaciones interpersonales

Angélica Ojeda García

· 31 ·

Reflexiones epistemológicas en torno a la complejidad

en psicoterapia: hacia una propuesta integradora sistémico-transpersonal

Christian Omar Bailón Fernández

· 61 ·

Maternidades contemporáneas.

Retos y posibilidades para la armonización

Belem Medina Pacheco

Karla Ileana Caballero Vallejo

· 75 ·



30 años

UNIVERSIDAD ANTROPOLÓGICA
DE GUADALAJARA

La Universidad humanista de Guadalajara



Revista de Investigación Científica Humanística
de la Universidad Antropológica de Guadalajara
Año 2/ Vol. 4 / 2017



Universidad Antropológica de Guadalajara

RECTOR

Mtro. Alejandro Garza Preciado

FUNDADOR

Dr. José Garza Mora

DIRECTOR DE LA REVISTA GIRUM

Dr. Héctor Sevilla Godínez

COLABORADORES BECARIOS:

Christian Omar Bailón Fernández

DISEÑO E IMÁGENES

Demetrio Rangel Fernández

DISTRIBUCIÓN

Universidad Antropológica de Guadalajara
Plantel López Mateos Sur
Av. López Mateos Sur 4195, Col. La Calma
Zapopan, Jalisco, México. 45087
Tel.: 36-31-68-61.

IMPRESIÓN

Pandora Impresores, S. A.
Caña 3657, Col. La Nogalera, Guadalajara, Jalisco, México

COMITÉ DE ÁRBITROS DE LA REVISTA GIRUM

Dr. M. Fabio Altamirano Fajardo
Universidad Antropológica de Guadalajara

Dr. Octavio Balderas Rangel
Universidad Antropológica de Guadalajara

Dr. Arturo Benitez Zavala
Universidad de Guadalajara / ITESO

Dra. Ana María González Garza
Asociación Transpersonal Iberoamericana

Dr. Roberto Govela Espinoza
Universidad del Valle de Atemajac

Dra. Margarita Maldonado Saucedo
ITESO

Dr. José Antonio Pardo Oláguéz
Universidad Iberoamericana

Dra. Lilliana Remus del Toro
Universidad del Valle de Atemajac/ Remus y Asociados

Dr. Juan Pablo Sánchez García
Universidad Antropológica de Guadalajara / Líder
Consultores, S.C.

Dr. Guillermo Schmidhuber De la Mora
Universidad de Guadalajara

Dr. Juan Manuel Sotelo Vaca
Universidad del Valle de Atemajac

Dr. Juan Carlos Silas Casillas
ITESO

Dra. Adriana Berenice Torres Valencia
Universidad de Guadalajara

Dr. José Alfonso Villa Sánchez
Universidad Michoacana de San Nicolás Hidalgo

GIRUM, Revista de Investigación Científica Humanística, Año 2/ Vol. 4 / 2017, es una publicación semestral, editada y publicada por el Instituto de Especialidades de Guadalajara, A. C., también conocido como Universidad Antropológica de Guadalajara, a través del Departamento de Investigación. José Guadalupe Zuno No. 1881, Col. Americana, Guadalajara, Jalisco, C.P. 45150. Tel. (33) 36304170; Editor Responsable: Héctor Sevilla Godínez. Reserva de Derechos al uso exclusivo No. 01-2012-032609534600-102; ISSN: 2594-2751, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Impreso en mayo de 2016; tiraje: 1,000 ejemplares. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la revista sin previa autorización del Instituto de Especialidades de Guadalajara, A. C.

Presentación

Girum, publicación científica semestral de la Universidad Antropológica de Guadalajara, incluye artículos de investigación caracterizados por proponer un giro de paradigma y desarrollar una revisión y análisis de las configuraciones conceptuales predominantes. El foco propuesto por la revista está centrado en el área de las humanidades, con el objetivo de comprender de formas alternas lo que es el ser humano, su ser y su saber. Esta triada, representada en el logo de la revista, muestra una circunferencia en la letra “G” a través de una flecha que indica el avance en el terreno científico, a la vez que la inversión de la “u” representa el giro deseablemente implícito en los contenidos.

La presente cuarta edición de la revista continúa representando un espacio especializado para la promoción de los hallazgos intelectuales, teóricos y científicos producidos por investigadores iberoamericanos. Los contenidos de este volumen versan principalmente sobre la psicología, de modo que los cuatro autores son especialistas en distintas disciplinas de la misma. Cada uno de los textos aborda con destreza tópicos diversos como la resiliencia, la psicoterapia y la maternidad, no únicamente en su modalidad de actualización temática, sino con la profundidad conceptual que es menester en toda empresa cuya intención sea proponer, señalar, denunciar o modificar. Así, algunas de las distintas vertientes y expresiones de la psicología son expresadas en las aportaciones de este número.

El primero de los artículos, escrito por Georgina Jocik Hung, se caracteriza por su focalización en el ámbito temático del bienestar subjetivo y por centrarse en el delicado y significativo problema del cáncer de mama. La investigadora de la Universidad de Granma (Cuba) nos ofrece muy interesantes planteamientos sobre la posibilidad de envejecer satisfactoriamente, a la vez que se introduce al mundo de la subjetividad considerándolo un aspecto central en la calidad de vida de las mujeres. Para ello, utiliza varias pruebas estandarizadas que fortifican y legitiman su propuesta. El artículo incursiona, además, en los procesos afectivos referidos por las mujeres estudiadas, así como su construcción de significados personales.

El segundo artículo, elaborado por Angélica Ojeda García, revisa algunos elementos de la resiliencia, asociándola con la psicología del color. En su texto, la investigadora de la Universidad Iberoamericana (México) advierte la alternativa de vincular los colores a los procesos de mejora en las relaciones humanas; su intención lúdica, según nos indica, está fundamentada en el uso de las redes semánticas naturales, la Teoría del color y algunas aportaciones sobre la resiliencia. De acuerdo a la autora, es posible asociar ciertos comportamientos con algunos colores que, a su vez, pueden vincularse a diversos metales y minerales. Las conclusiones a las que llegó su población de estudio, así como las sugerencias de

acción para solucionar problemas en las relaciones interpersonales podrán ser de utilidad para aquellos interesados en estas líneas de investigación.

El tercer texto, titulado *Reflexiones epistemológicas en torno a la complejidad en psicoterapia*, tiene la intención de ofrecer una propuesta integradora sistémico-transpersonal. Escrito por Christian Bailón Fernández, especialista en el área de la psicología clínica y la educación, el texto matiza los vínculos de la teoría de la complejidad con la labor psicoterapéutica. De tal modo, mediante una revisión de las epistemologías implícitas en algunas corrientes psicológicas, el autor cuestiona la fragmentación de las visiones que no aluden a la integración y que reducen su estrategia a parciales y sesgadas comprensiones de lo humano. Así, en el encuentro entre la psicología y el paradigma de la complejidad, Bailón nos acompaña hacia el descubrimiento de una alternativa que amalgame una epistemología integradora que enriquezca la práctica psicoterapéutica.

Por último, el cuarto artículo del presente número, fruto de la autoría de Belem Medina Pacheco e Ileana Caballero Vallejo, ambas investigadoras de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), nos aporta una invaluable actitud crítica frente a la imposición que han padecido las mujeres en relación a las ideologías subyacentes en las construcciones sociales sobre la maternidad. Con sentido crítico y propositivo, las investigadoras aluden a la reinante e inadecuada visión exclusivamente biológica de la maternidad, la cual no considera la subjetividad femenina ni se interesa en analizar los contextos de los que surgen los significados sobre ser madre. En un atinado ejercicio de reelaboración, Medina y Caballero proponen separar la condición ontológica de la entidad femenina y la imposición del rol de cuidadoras de hijos e hijas.

Finalmente, cabe decir que la cuarta edición de la revista *Girum* aborda complejidades en las que está involucrado directamente el aspecto femenino, ya sea por las autoras incluidas o por el manejo temático ofrecido. Con todo el contenido descrito, es deseable que el lector se sienta invitado a la reflexión sobre los aportes de la psicología en sus distintas vertientes. No deberá pensarse que estos contenidos son exclusivos de las áreas específicamente psicológicas, sino que ofrecen la oportunidad de comprender a cabalidad algunos aspectos de la complejidad antropológica que, como objeto de nuestro estudio y como realidad que nos contiene, sin duda es un tópico irrenunciable para todo aquel que busque comprender lo humano y todos sus entrecruces. A su vez, no habrá mayor comprensión entre los ciudadanos si no es lograda una visión global de lo que significa ser humano junto a otros. Si este número aporta un motivo para tal búsqueda y oportunidad, en vistas a lograr una sociedad cada vez más integradora, habrá logrado cumplir su propósito.

Héctor Sevilla Godínez
Director de *Girum*



Colaboradores en este Volumen

**Georgina
Jocik Hung**

Licenciada en Psicología por la Universidad Central “Martha Abreu” (1990), Máster en Psicología de la Salud por la Escuela Nacional de Salud, del Ministerio de Salud (1999) y Especialista en “Docencia Universitaria” por el Centro de Estudios de la Universidad de Granma, Cuba (2008). Investiga en el tema Bienestar subjetivo en los adultos mayores desde 1999. Ha realizado varias publicaciones sobre el tema y

ha participado en numerosos eventos nacionales e internacionales. Actualmente es profesora de la Universidad de Granma, ubicada en la Provincia de Granma, Cuba. Se desempeña también en la gestión de la calidad de los procesos universitarios.

Correo de contacto:
gjocikh@udg.co.cu



Angélica Ojeda García

Licenciatura en Psicología con Maestría y Doctorado en Psicología Social por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Cuenta también con la Maestría en Psicoterapia Gestalt por la Universidad Gestalt, la especialidad en Psicoterapia Breve por *The Mental Research Institute* (Palo Alto, California), así como la especialidad en Psicoterapia de Arte por el Instituto Mexicano de Psicoterapia de Arte en México. Ha dirigido diversos proyectos de investigación en temáticas como migración, familia, salud mental, estilos de amor, estilos de apego, infidelidad, pareja, psicología comunitaria y migración; todos han sido financiados por diversas instancias de corte institucional, nacional e internacional. Es Investigador Nacional Nivel I por el Sistema Nacional de Investigadores del CONACYT. Tiene 10 tesis dirigidas a nivel Posgrado, 113 trabajos científicos presen-

tados en eventos académicos, 30 publicaciones de artículos en revistas nacionales e internacionales, 8 capítulos de libros de orden científico, 3 libros de autoría, 1 libro electrónico y un juego de mesa para desarrollar habilidades resilientes. Es Académica e Investigadora de la Universidad Iberoamericana desde el 2004 a la fecha. Su línea de investigación se aboca a la perspectiva de la salud en las relaciones interpersonales, que pueden ir desde la parte individual, la pareja y la familia. En los últimos años ha llevado su trabajo de campo a grupos de Migrantes Mexicanos en Estados Unidos, interviniendo por medio de Arte Terapia, lo cual les ha permitido el desarrollo de técnicas de afrontamiento y desarrollo de habilidades resilientes.

Correo de contacto:
angelica.ojeda@ibero.mx



Christian Omar Bailón Fernández

Licenciado en Psicología por la Universidad del Valle de México, Maestro en Ciencias de la Educación por la Universidad del Valle de México y Candidato a Doctor en Desarrollo Humano por la Universidad Antropológica de Guadalajara. Con diversas especializaciones en los ámbitos educativo y psicológico. Consultor, Investigador y Docente en Psicología, Orientación Familiar, Desarrollo Humano y Educación por la Universidad Antropológica de Guadalajara en Licenciaturas y Posgrados. Es co-autor del libro “Analogías alternantes de la nada. Doce ejercicios filosóficos so-

bre el vacío” coordinado por el Dr. Héctor Sevilla y publicado por la editorial Itaca; también ha sido autor de diversos artículos de investigación publicados en revistas nacionales e internacionales. Sus líneas de investigación abarcan diversos análisis y aplicaciones del paradigma socio-crítico, el paradigma de la complejidad y el paradigma transpersonal en el campo disciplinario de las humanidades.

Correo de contacto:
mtro.christian.b.f@gmail.com



**Belem
Medina Pacheco**

Profesora e Investigadora de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH). Su línea de investigación es referente al ejercicio de la maternidad saludable y el desarrollo del potencial humano en la mujer. Es doctora en Desarrollo Humano y Acompañamiento de Grupos por el Centro Humanístico del Ser (CEHUS), de Guadalajara. También es Maestra en Desarrollo del Potencial Humano, por el Instituto Desafío, de Celaya Guanajuato. Es licenciada en Psicología por la Universidad Vasco de Quiroga (UVAQ), de Morelia, Michoacán. Cuenta con una especialidad en Psicoterapia Gestalt por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt (IHPG) de Querétaro, así como en Constelaciones Familiares en el mismo Instituto. Realizó un diplomado en Psicoterapia Corporal por el centro MAYAMA, de Querétaro. Es Socia Fundadora del Centro de Estudios en Psicoterapia «Yakún».

Correo de contacto:
belemed@yahoo.es

**Ileana
Caballero Vallejo**

Es profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH); fue formada a nivel licenciatura en la misma Facultad. Actualmente es estudiante en las Maestrías de Psicología de la Educación en la terminal de Psicogenética al interior del Instituto Michoacano de Ciencias de la Educación (IMCED) y de la Maestría en Educación y Docencia que forma parte de los programas de Posgrado de la UMSNH. Es Miembro de Comités Editoriales en las Revistas: Uaricha Revista de Psicología, (UMSNH), Educación y Docencia (UPN), Teoría y Crítica de la Psicología. Ha sido colaboradora en Cuerpos Académicos ligados a los temas de Educación y Práctica Docente. Es Miembro de ALFEPSI y aprendiz de la maternidad desde 2015.

Correo de contacto:
ileanacaballerovallejo@gmail.com

Bienestar subjetivo: Una mirada en adultas mayores con cáncer de mama.

Georgina Jocik Hung

Resumen

Lograr envejecer satisfactoriamente es un anhelo de los científicos sociales que exploran las vías para mantener la calidad de vida en este grupo poblacional. En este empeño, abordamos el bienestar subjetivo como dimensión de la calidad de vida para realizar un estudio de casos en Granma, Cuba con el objetivo de comprender los significados que utilizan las adultas mayores con cáncer de mama en la configuración de su bienestar subjetivo. Los datos recogidos con el Índice de Bienestar Subjetivo – JAB, la Escala de Autovaloración Dembo Rubinstein, el Test de Completar Frases, la Entrevista Semiestructurada y la Observación evidencian que las adultas mayores trascienden los roles asignados, mostrando una nueva imagen de la adultez mayor al emplear significados personales, familiares y sociales para configurar su bienestar, que se mantiene en niveles altos y medios a pesar de la condición de salud, con predominio de procesos afectivos positivos.

Palabras claves: Bienestar subjetivo, calidad de vida, satisfacción, adultas mayores, cáncer.

Abstract

Successful aging is a longing for social scientists, who explore ways to maintain the quality of life in this population group. In this endeavor, we approach subjective well-being as a dimension of quality of life to carry out a case study in Granma, Cuba with the aim of understanding the meanings that older adults with breast cancer use in the configuration of their subjective well-being. The data collected with the Subjective Well-Being Index (JAB), the Dembo Rubinstein Self-Assessment Scale, the Complete Phrase Test, the Semi-structured Interview and the Observation show that old persons transcend the assigned roles, showing a new image of adulthood when using Personal, family and social meanings to shape their well-being, which is maintained at high and medium levels despite the health condition, with a predominance of positive affective processes.

Key words: Subjective well-being, quality of life, satisfaction, elderly, cancer.



Introducción

El envejecimiento poblacional en el mundo comienza a percibirse con mayor fuerza a finales del siglo pasado, con el cambio en la estructura por edad de los países. Este se sustenta generalmente, en la transición epidemiológica y demográfica que enfrentan las diversas regiones del mundo, que han contribuido al incremento de la esperanza de vida, la disminución de la natalidad y la fecundidad, con el consecuente desplazamiento de la población hacia los grupos de edades mayores. Según

un informe de la OMS “la proporción de habitantes mayores de 60 años se triplicará en medio siglo y los octogenarios y nonagenarios aumentarán hasta alcanzar los 395 millones entre el año 2050” (OMS, 2013, p. 1-3)

El proceso se produce a diferentes ritmos, y es más rápido en los países de bajo y mediano desarrollo, cuyas poblaciones se duplicarán en menos de 25 años. Por ejemplo, en América Latina y el Caribe, una de las regiones más envejecidas, se pronostica un incremento del 407.0% de los ancianos respecto al año 1950, llegando al 25% de la

población total en el 2025, lo que evidencia un proceso de envejecimiento brusco y en ascenso (OPS, 2002, p. 1-5 y Bayarre, 2003, p. 1-10).

Esta situación, tiene importantes implicaciones que se extienden a toda la sociedad, pero en particular a las esferas económica, política y social, pues su enfrentamiento ejerce una marcada presión sobre los presupuestos gubernamentales. En la esfera económica, las transformaciones demográficas generan el envejecimiento de las estructuras económicas de los países. Se estima que hacia el año 2040 habrá 73 economías envejecidas¹ en el mundo, entre ellas las de Brasil, Uruguay, Chile, Costa Rica y Cuba (CEPAL, 2013, pp. 1-25).

Cuba, según los pronósticos, será el país más envejecido de América Latina y el Caribe (ONEI, 2011). Ya en estos momentos presenta una vejez demográfica y económica, pues los adultos mayores alcanzan la cifra de 18.14% de la población total, mientras que entre 0 y 14 años solo existe el 11.61% de la población, no lográndose garantizar el remplazo.

En la esfera política, el incremento acelerado de la población envejecida, eleva la preocupación del gobierno por los retos sin precedentes que impone, resultando pertinente trazar políticas que permitan crear las condiciones para mantener los niveles de seguridad social, económica y una oferta de servicios, con énfasis en la salud, que garanticen una adecuada calidad de vida en la vejez (CEPAL, 2013, p.

1-25). En este sentido cabe destacar que la situación que se manifiesta en el país desde hace más de dos décadas es tal, que se supone que para el año 2035 ese grupo representará el 34% del total de la población del archipiélago.

En la esfera social, la salud de los gerontes cobra especial importancia porque, aunque debe ser entendida en términos de funcionalidad; es por todos conocido que las enfermedades crónicas aparecen con mayor énfasis con el incremento de los años y limitan progresivamente las capacidades del sujeto para interactuar en el medio en que vive, primero en la realización de las actividades instrumentadas, y luego en las básicas.

En Cuba los ancianos están afectados en buena medida por enfermedades crónicas, y en particular con el cáncer, en cuyo caso más del 70% de los diagnósticos ocurren en este grupo poblacional. Esta patología por su alta incidencia, es considerada como “propia” del anciano, ya que el riesgo de padecerla se incrementa con la edad y con el predominio de estilos de vida no saludables. En el año 2015 fallecieron por cáncer de mama en Cuba 1544 mujeres, de las cuales las dos terceras partes (1051) correspondían a las mujeres mayores de 60 años. La incidencia se comportó de similar manera, con 2139 diagnósticos en este grupo población (MSP, 2016, p. 63). La situación es similar en Granma donde, el departamento de Estadística de Salud Provincial reporta que, en el año 2015 el 30% de los fallecidos en el territorio tuvieron como causa de muerte las neoplasias (2689 personas), de los cuales el 12.12% correspon-

¹ Economía envejecida: aquella en la que el consumo de las personas mayores de 60 años supera el de los niños y adolescentes.



de a adultas mayores con cáncer de mama (326 mujeres).

Esta situación, demanda atención, pues tiende a incrementarse y conjuntamente con la existencia de entornos sociales y familiares no siempre favorables que afectan la calidad de vida del anciano. En nuestro país, que tiene una política social que protege a los ancianos, los esfuerzos aún resultan insuficientes, y sigue siendo un reto mantener la calidad de vida en la vejez y alcanzar el bienestar, aspecto este último en el que vamos a centrar la mirada.

Los estudios de bienestar subjetivo en Cuba son escasos y en los adultos mayores se centran en determinar su relación con algunas variables (Jocik, 2009, p. 1-35; 2005, p. 1-66; 2011, p. 1-55), más que en la comprensión de los procesos que subyacen al mismo. Ante este escenario se delimita como finalidad en la presente investigación identificar los significados que las gerontes con cáncer de mama utilizan en la configuración de su bienestar. Los resultados permitirán un análisis más profundo de los aspectos cualitativos de la vida, desde las valoraciones propias de los sujetos investigados, así como dar cuenta

de las condiciones particulares en que las ancianas perciben su vida y configuran su bienestar, lo que pudiera luego tributar a la búsqueda de una mejora en su consecución a partir de las particularidades individuales, regionales y nacionales.

El estudio del bienestar subjetivo en pacientes con cáncer de mama en una población envejecida permitirá sistematizar el estudio en otros ancianos, con padecimientos oncológicos o no, en aras de buscar alternativas más eficientes para mejorar la calidad de vida, e implementar acciones y desarrollar programas educativos comunitarios dirigidos hacia la sociedad, la familia y el propio adulto mayor, con el objetivo de contribuir a elevar la calidad de vida en la vejez, desde sus tres dimensiones: la salud, las condiciones objetivas de vida y el bienestar.

I. Bienestar subjetivo. Consideraciones para su estudio.

El bienestar subjetivo es un tema sobre el cual los científicos sociales no logran consenso, por su carácter temporal y su naturaleza plurideterminada, donde intervienen factores objetivos y subjetivos. En su explicación los factores objetivos (externos, situacionales y demográficos) tienen una baja influencia al resultar necesarios, pero insuficientes para dar cuenta del bienestar subjetivo de los individuos (Casas *et al.*, 2012, p 87-115), sin embargo los factores subjetivos se privilegian, abordando estructuras y procesos de la personalidad, apoyados en el criterio de que la personalidad es uno de los indicadores más consistentes para configurar el bienestar



subjetivo, determinando cómo los eventos y las circunstancias de la vida son percibidas por el sujeto.

En el abordaje científico del bienestar subjetivo existen diversas posturas que tratan de definirlo. Uno de estos autores es Ed Diener, quien considera que el bienestar resulta del proceso de evaluación que realiza el sujeto de su vida. Esta evaluación recorre dos dimensiones: la cognitiva que se expresa en la satisfacción que deviene de la valoración personal sobre sus experiencias y la afectiva, realizada a través de los procesos afectivos, sean estos positivos y negativos, que emergen de la valoración realizada. Considera que un sujeto posee un alto bienestar subjetivo si expresa satisfacción con su vida y frecuentes emociones positivas, y sólo infrecuentemente, emociones negativas (Díaz, 2001).

La controversia entre los aspectos estables (cognitivos) y transitorios (afectivos) ha caracterizado el abordaje del bienestar subjetivo, existiendo una fuerte evidencia a favor de la presencia de ambos, aunque los aspectos estables han mostrado efectos sig-

nificativamente más fuertes. Esto se avala por Carmen Victoria que plantea que la satisfacción con la vida surge como punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, con sus elementos actuales e históricos, donde se incluyen las condiciones objetivas, materiales y sociales, que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal. El bienestar subjetivo trasciende la reacción emocional inmediata (Victoria y González, 2000, p. 72-80).

El bienestar expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. Lo más importante es la percepción que el sujeto tiene de su vida, la cual varía en dependencia de múltiples factores objetivos y subjetivos con los que el individuo interactúa, así como el significado que le concede a cada uno de ellos.

El bienestar es un proceso psicológico que resulta de complejas interacciones, por





lo que en este estudio se juzga pertinente examinarlo desde el enfoque Histórico-Cultural de Lev Vigotsky, al constituir una perspectiva holística para abordarlo desde su complejidad, considerando las dinámicas entre los condicionantes que mediatizan no solo el desarrollo de los individuos, sino también la construcción de su percepción de bienestar.

Para Vigotsky “el contenido de lo psíquico proviene de la cultura que el propio ser humano, de forma activa y transformadora, crea a lo largo de su historia en un contexto eminentemente social” (1987, p. 15-88). Desde su nacimiento, el sujeto está inmerso en un sistema de relaciones sociales y culturalmente condicionadas; a través de los sistemas de actividad y de comunicación, e interactuando con objetos y fenómenos de la realidad social, logra apropiarse de los significados socioculturales elaborados durante la evolución de la humanidad. Esta interiorización le permite incorporar contenidos externos, pasándolos por el prisma de su subjetividad para transformarlos activamente en correspondencia con sus características psicológicas y con las condiciones del contexto en el que se produce su desarrollo. En esta interrelación el ser humano adquiere nuevas cualidades psicológicas, formándose como individualidad al tiempo que transforma, desde su posición social, la sociedad y la cultura en que se desenvuelve.

Se produce “una relación peculiar, única e irreplicable, específica para cada edad, entre el sujeto y su entorno, que determina las líneas de desarrollo, la forma y la trayectoria que le permiten adquirir

nuevas propiedades de la personalidad, considerando a la realidad social como la primera fuente de desarrollo, la posibilidad de que lo social se transforme en individual” (Febles y Canfux, 2007, p. 3-10) que se denomina situación social del desarrollo. Durante este proceso se crea una postura que se expresa en la vivencia que resulta de la relación afectiva del sujeto con el medio que integra lo adquirido hasta el momento.

Visto desde la situación social del desarrollo se concibe el bienestar subjetivo como una construcción sociocultural que se deriva de los significados que el ser humano elabora en las diferentes interrelaciones que establece a lo largo de su existencia. Este se expresa como vivencia única y peculiar en la que predominan los afectos positivos, y surge a punto de partida de la valoración que establecen las personas sobre su vida, mediatizada por los condicionantes internos y externos que caracterizan cada etapa de su desarrollo. En la evaluación que establece el sujeto de su vida interactúan las condiciones de su vida presente, las experiencias vividas en el pasado y las proyecciones que éste se plantea, las cuales se constituyen en objetivos o metas que influyen en el nivel percibido de bienestar.

En correspondencia con el desarrollo psicológico serán más o menos frecuentes las vivencias de bienestar subjetivo que experimente el individuo, es decir, la interacción con otros se realiza de acuerdo con su posición interna, que comprende los procesos cognitivos y afectivos implicados en esta interacción; en tal interacción

hace suya la experiencia histórico social, mediante el proceso de apropiación, aportando a la subjetividad sus contenidos que están mediados por los propios contenidos internos ya acumulados anteriormente por el sujeto, los que a su vez se devuelven como productos de la historia enriquecidos y perfeccionados.

En el sujeto, las valoraciones de satisfacción y las reacciones afectivas positivas que se producen en la interacción, tributan al bienestar, pero siempre están mediatizadas por sus experiencias de vida y las necesidades propias de la edad. La actividad y la comunicación son los espacios a través de los cuales el individuo satisface sus necesidades. Ambas están condicionadas y condicionan el lugar que ocupa el individuo en su medio social, adquiriendo un sentido en dependencia de su lugar en la jerarquía de

necesidades y de motivos, los que guardan una estrecha relación con los satisfactores. En función de los tipos de actividades en las que el sujeto se inserte se expresarán sus necesidades, ocupando en dependencia de su contenido uno u otro lugar. A través de estos sistemas el individuo responde a sus necesidades, desarrollando acciones en pos de lo que espera alcanzar y en este proceso puede lograr la satisfacción, y escalar a otros niveles en la medida en que se hace más efectivo, favoreciendo la vivencia del bienestar subjetivo.

En todo este sistema de interrelaciones en el que concurren eventos relativos al mantenimiento de la vida y su calidad se organiza la cotidianidad del sujeto. Es en esa vida diaria donde se satisfacen las necesidades, se enfrenta lo habitual y lo inesperado, a partir de los conocimientos





adquiridos a lo largo de la vida. Durante este proceso, los eventos reiterativos y cotidianos que se vinculan a las actividades, relaciones y necesidades imprescindibles se vuelven inconscientes al naturalizarse en hábitos y rutinas, sin embargo, los eventos inesperados generan la reflexión, el análisis y actividades que destacan el carácter activo del sujeto para darle solución a la crisis que ocasiona y atenuar sus impactos en la subjetividad. Las situaciones inesperadas rompen con los referentes cognoscitivos, los esquemas referenciales de actuación, los hábitos y patrones de comportamientos que el sujeto posee y es por ello que generalmente son vivenciadas con una alta carga emocional. Ante la nueva situación el sujeto se torna protagonista consciente y dependiendo de la edad, del sistema de necesidades y la significación del evento para él, se mueve en función de satisfacer las necesidades, lo que le conduce al crecimiento humano.

La aparición de enfermedades crónicas se encuentra entre las situaciones inesperadas que pueden acontecer, y el cáncer es una de las más estigmatizadas. Su diagnóstico genera una crisis paranormativa en el sujeto, desarticula su vida cotidiana y se percibe como una amenaza no sólo para el sujeto, sino también para su entorno inmediato. Ante esta situación de salud, el senescente debe poner en juego todos sus mecanismos psicológicos de ajuste y afrontamiento, pues a las transformaciones propias de la etapa, se añaden las que se derivan de la evolución de la enfermedad, que demandan del sujeto una reelaboración sistemática de su condición de vida,



sus proyectos, como resultado de la cual se asumirán conductas de ajuste o paralización, que contribuirán o no a lograr mantener los niveles de la calidad ante la vida y ante la muerte.

En estas pacientes, contrario a lo que el estigma impone, también se puede vivenciar bienestar. Este depende de las evaluaciones que ellas tengan de sus experiencias de vida y su capacidad de adaptación para afrontar los problemas, lo que les permite mantener un balance emocional, preservar una imagen de sí satisfactoria, el sentido de competencia personal y prepararse para las futuras situaciones problemáticas que le depara la enfermedad. La existencia en las ancianas de una evaluación inicial de la enfermedad como un riesgo y una autoevaluación posterior de autoconfianza en la efectividad para afrontar el desafío que la enfermedad impone, suele garantizar un buen nivel de bienestar en estas pacientes. Tienen la capacidad de utilizar factores protectores para sobreponerse, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como

seres competentes, pese a los pronósticos desfavorables.

II. Referentes metodológicos

Se realizó un estudio cualitativo en la provincia de Granma, en el municipio de Bayamo, desde septiembre a diciembre de 2016, en el contexto cotidiano personal de las senescentes, lo que nos permitió acceder a los significados que las mismas utilizan en la configuración de su bienestar subjetivo a partir de la forma en que narran, comprenden y manejan sus situaciones cotidianas de vida. Se emplea como foco indagatorio la categoría de bienestar subjetivo entendido como:

La vivencia subjetiva, relativamente estable que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida en las áreas de mayor trascendencia para cada individuo y que posee un carácter de disfrute personal, donde predominan los estados emocionales positivos. Las expectativas trazadas, los logros obtenidos y el balance entre ambos están mediados por la personalidad y por las condiciones socio-histórico y culturales en que se desenvuelve el individuo (Victoria, 2004).

En el bienestar se exploran dos dimensiones: la cognitiva que incluye la satisfacción y la afectiva que incluye los procesos afectivos positivos y negativos.

Para la selección de los sujetos se realizó un muestreo no probabilístico de su-

jetos tipo, escogiendo de manera informal a sujetos característicos de una población determinada (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 566), tales como: edad entre 60 y 74 años, diagnosticadas con cáncer de mama, conocimiento del diagnóstico superior a un año, voluntariedad para participar en la investigación, no presentar deterioro cognitivo moderado, ni severo y bienestar subjetivo alto.

Primero se identificaron 18 mujeres que cumplían los criterios 1 y 2 en el Policlínico 13 de marzo. Luego se exploró el conocimiento de las pacientes sobre el diagnóstico y su consentimiento para participar en la investigación, quedando 10 mujeres (se excluyen 8 pacientes: 2 fuera de la provincia, 2 en estado terminal, 3 sin conocimiento del diagnóstico y 1 que no deseaba participar) cumpliendo así con los criterios 3 y 4. Para determinar los criterios 5 y 6 se les aplicó el Minimal State Examination y el Índice de Bienestar Subjetivo - JAB, resultando descartadas 4 mujeres (1 por deterioro cognitivo medio y 3 por niveles de bienestar subjetivo medio y muy bajo). Luego de estos procedimientos quedaron seleccionadas 4 ancianas, con las características que se aprecian en la Tabla 1 (al final del documento).

La recogida de la información se realizó en dos momentos: el acceso al campo y la recogida productiva de datos. Se emplearon las seis fases de la fenomenología como método reportadas por Rodríguez, Gil y García (2002); también se utilizaron las siguientes técnicas: la Escala de Autovaloración Dembo Rubinstein para evaluar la autovaloración de los sujetos con



respecto a su bienestar subjetivo; el Test de Completar Frases, para identificar las principales necesidades, intereses, aspiraciones y conflictos en diferentes esferas inherentes al bienestar subjetivo y contrastar la información obtenida en el Índice de Bienestar Subjetivo-JAB, acompañada de una entrevista re-test con el propósito de profundizar en aquellos ítems que podían brindar mayor información y contenidos relevantes. También se aplicó una entrevista semiestructurada para profundizar en los significados que las participantes utilizaban para construir su percepción de

bienestar subjetivo y la observación como registro sistemático y confiable de conductas manifiestas relacionadas con lo expresado verbalmente por las sujetos investigadas; determinando la coherencia y el vínculo que existía entre comportamiento y expresión verbal durante la aplicación de las técnicas utilizadas.

Para el tratamiento de los datos se empleó el esquema referido por Rodríguez, Gil & García (2002), quienes asumen el análisis en tres tareas: reducción de datos, disposición y transformación de datos, así como obtención y verificación de conclusiones.



Cada una de estas tareas incluyó actividades que conllevaron a un análisis ordenado y profundo de los datos, el que ocurrió como un proceso no lineal y simultáneo (Rodríguez, Gil & García, 2002, p. 204-216).

III. Resultados y discusión: Significados que utilizan las adultas mayores con cáncer de mama en la configuración de su Bienestar Subjetivo.

Dimensión cognitiva

La satisfacción en las adultas mayores guarda una estrecha relación con las actividades en las que se han insertado. Las perciben como fuente de placer, por el disfrute con pequeñas y cotidianas cosas de la vida, además de los logros, los que están cargados de significación personal y familiar. Otorgan un valor adicional a aspectos subjetivos o espirituales de la vida, más que a los aspectos materiales, lo que sin dudas contribuye a la vivencia de bienestar. La satisfacción es definida por ellas como se muestra en la Tabla 2.

En la dimensión cognitiva el bienestar subjetivo está determinado por la satisfacción que las ancianas experimentan con la manera de haber vivido, coherentes con criterios, metas y logros, con respecto a la que posee juicios valorativos favorables. La satisfacción que las gerontes experimentan está conformada por elementos que tienden a ser más estables y duraderos, y menos influenciados por los acontecimientos vitales o de poca duración. Se agrupan en tres categorías: satisfacción consigo misma, con la familia y con la sociedad.

Satisfacción consigo misma

La posibilidad de sentirse útiles, la autoconfianza en los recursos personales, la aceptación activa de los eventos cotidianos e inesperados de la vida y la relación que se establece entre las metas y los logros constituyen los significados personales sobre los cuales las ancianas estudiadas configuran su bienestar.

La posibilidad de sentirse útiles mediante el desempeño de los diferentes roles, sobre todo a través de la realización de las actividades hogareñas socialmente asignadas a la mujer, pero asumidas como un espacio de realización personal, les otorga a las ancianas la posibilidad de hacer por otros y experimentar satisfacción. La colaboración en las actividades del hogar se instituye en la posibilidad de dar y recibir la ayuda y el apoyo de sus familias, contribuyendo positivamente a su bienestar, al incrementar sus percepciones de autovalía y autoestima, al permitirles sentirse reconocidas. En este espacio familiar se añade la relación con los nietos, que ayuda a revivir la crianza de los hijos y legar en ellos la experiencia adquirida con los años.

De igual manera la autoconfianza en los recursos personales y aceptación activa de los eventos cotidianos e inesperados de la vida cobra un especial significado en la configuración del bienestar de estas personas, ya que el afrontamiento centrado, predominantemente en el problema, pone en juego la riqueza de contenidos psicológicos de estas ancianas, lo que favorecido por la capacidad de resiliencia personal, les permite vivenciar bienestar subjetivo a



pesar de la existencia de eventos con una connotación tan negativa, como es el diagnóstico de la enfermedad de cáncer cervicouterino (ver Tabla 3).

La relación que se establece entre las metas y los logros se constituye en un satisfactor, pues las adultas mayores se mueven en busca de lo que se proponen y en el proceso logran alcanzar la satisfacción, aun cuando no siempre obtienen las metas deseadas, por la sensación de agencia personal que les permite estructurar y dar sentido a su vida diaria. El compromiso con las metas personales, les ayuda a movilizar su conducta por el logro de un objetivo, en cuya búsqueda las ancianas afrontan los problemas y vencen algunos obstáculos, en consecuencia, con lo cual puedan experimentar o mantener su bienestar personal y social, aun en tiempos de adversidad.

Satisfacción con la familia

La existencia de la familia misma se constituye como el principal significado que aflora en la satisfacción familiar, porque las relaciones a su interno, dejan satisfechas las necesidades de las adultas mayores, al existir muy buenas relaciones entre sus miembros. Esto es muy importante por el valor que le atribuyen las ancianas a su familia, lo que la convierte en un pilar insuperable a través del cual logran satisfacer sus demandas de cariño, atención y cuidados, que resulta del compromiso desinteresado que emana de los lazos familiares, lo que actúa de forma positiva y directa sobre la salud y el bienestar de los gerentes (ver Tabla 4).



Otro aspecto importante en sus vidas lo constituye *el apoyo familiar*, con énfasis en el socioafectivo y el instrumental. De manera general desarrollan actividades familiares, en las que se aprecia la unidad, el cariño, el respeto mutuo entre sus miembros y en particular hacia las ancianas. Perciben que son necesarias para transmitir sus experiencias. Esta posibilidad de ayuda recíproca entre los miembros del núcleo familiar estimula la percepción de utilidad en las adultas mayores estudiadas y contribuye a satisfacer la necesidad de auto trascendencia al transmitir al otro todas las experiencias vividas, lo que en su conjunto favorece la vivencia de bienestar.

La comunicación y la existencia de espacios de interacción familiar favorecen la satisfacción familiar de las adultas mayores estudiadas. En este sentido, la existencia de una adecuada comunicación, así como la organización de actividades que permiten el encuentro de los miem-



bros de sus familias para celebrar fechas significativas y/o simplemente compartir contribuye al bienestar. Estos espacios se convierten en un escenario para recordar experiencias vividas, trazar proyectos comunes, brindar apoyo, expresar afectos, lo que en su conjunto reconforta el sentimiento y la unidad familiar, posibilitando la existencia de las condiciones para experimentar bienestar subjetivo.

Satisfacción con la sociedad

Como satisfactor social aparece nuevamente *el apoyo recibido* por la sociedad desde los vecinos, la red de amigos y el personal de salud, pero adquiriendo para las gerontes una nueva cualidad, es bidireccional, es decir, las ancianas reconocen como un aspecto importante en sus vidas el apoyo que reciben de sus vecinos y amigos, pero también muestran satisfacción por *el apoyo que ofrecen* a los mismos, llegando a considerarlos “como parte de sus familias” y su aporte a la sociedad. Este apoyo, al igual que en la familia, se expresa en sus tres variantes: el informativo, el instrumental y el socioafectivo, existiendo un predominio de los dos últimos. (ver Tabla 5)

El sistema de actividades pasa a ser un elemento significativo entre los satisfactores de la etapa. En las ancianas estudiadas aparece una ruptura con las actividades socialmente asignadas a este grupo poblacional, pues además de realizar las labores hogareñas, poseen en su mayoría una vida social activa, participan de manera habitual en peñas, clubes, fiestas populares, paseos, además de las visitas a

vecinos, amigos y familiares. En este sentido es importante destacar el hecho de que las ancianas reconocen experimentar placer al realizar las actividades domésticas, e incluso en algunas ocasiones se sumergen en ellas por el mero hecho del disfrute personal. Esta diversificación *del sistema de actividades* le permite satisfacer necesidades espirituales, dar y recibir apoyo, comunicarse con sus coetáneos, compartir con ellos y de igual manera que en el área familiar, el sentirse útil contribuye a su bienestar, ya que favorece su percepción de utilidad, ante la cual realizan su necesidad de sentirse útiles a los vecinos, amigos y compañeros de trabajo.

De manera general se aprecia que en la satisfacción con la vida aparece como satisfactor la relación meta-logro, donde los objetivos que cada individuo posee, el éxito con que es capaz de lograrlos y la proporción de progreso hacia ellos, pueden potencialmente incidir sobre las emociones y la satisfacción por la vida. Es por ello que todo lo que han podido lograr hasta la actualidad las hace experimentar satisfacción global con sus vidas.

Dimensión afectiva

Las ancianas estudiadas experimentan de manera frecuente y predominante, procesos afectivos positivos, los que están sustentados en los satisfactores referidos en sus diferentes niveles de interacción. La vivencia de procesos afectivos positivos está influenciada por características personales, tales como alegría, autoestima adecuada, ecuanimidad, confianza en sí



mismas y estilos de vida adecuados, que son estimuladores de los estados de ánimos positivos que tributan a la vivencia de bienestar subjetivo.

Los procesos afectivos negativos aparecen ante algunos eventos cotidianos, pero no se establecen en el tiempo. Esto puede deberse a que los eventos “negativos” de la vida cotidiana pueden mover a las personas por debajo de las líneas básicas que las caracterizan, las que emplean recursos personales que favorecen su afrontamiento y les permiten con el tiempo regresar a su punto estable (ver Tabla 6)

La felicidad aparece en todas las gerontes como la vivencia ante el resultado de los logros alcanzados en la vida. En ella concurren los procesos afectivos positivos y engloba la satisfacción con las experiencias vividas, que se derivan de las relaciones entre las adultas mayores consigo mismas, con su entorno familiar y social, encontrándose una relación entre los reportes de bienestar y la experiencia de eventos placenteros diarios.

Conclusiones

1. La existencia de niveles altos de bienestar subjetivo en las adultas mayores oncológicas estudiadas se sustenta en una manifiesta satisfacción con las diferentes esferas de su vida y el predominio de los procesos afectivos de valencia positiva.

2. Los contenidos que sustentan la percepción de bienestar están referidos a los significados personales, familiares y sociales, entre los que destacan en lo personal la autoconfianza, la correspondencia

logros-metas, los roles asumidos, la aceptación activa de los acontecimientos vitales que ocurren en sus vidas; en lo familiar la existencia de una familia con relaciones y comunicación favorables, las actividades que realizan de conjunto y el apoyo socio afectivo que se brindan y en lo social el apoyo bidireccional instrumental e informativo con vecinos y amigos, la percepción de utilidad y la realización de actividades recreativas no tradicionales para la etapa, que las ayudan a trascender los roles sociales asignados, mostrando una nueva imagen de la adultez mayor.

3. Las manifestaciones de bienestar que están mayormente matizadas por los procesos afectivos de valencia positiva son, en la mayoría de los casos, expresión de niveles altos de bienestar, los que pueden ser más estables si constituyen la vía de expresión sintética de la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, mientras que las manifestaciones de bienestar matizadas por los procesos cognitivos de valencia positiva son expresión de altos niveles de bienestar que por su propio contenido son estables.

4. El bienestar subjetivo es una construcción personal que se halla condicionada por la situación social del desarrollo en la que se encuentra el individuo, la cual está mediatizada por la vida cotidiana, donde se establece una relación dialéctica entre lo cognitivo y lo afectivo que se sintetiza en la regulación del sujeto para interactuar en tres niveles: el personal, el familiar y el social, expresando satisfacción y un predominio de los procesos afectivos positivos.

Referencias

- Bayarre, H. (2003). *Prevalencia y factores de riesgo de discapacidad en ancianos*. Tesis doctoral, Instituto Superior de Ciencias Médicas: La Habana:
- Casas, F., Figuer, C., González, M., Malo, S., Alsinet, C. & Subarroca, S. (2012). "The well-being of 12- to 16-year-old adolescents and their parents: Results from 1999 to 2003 Spanish samples". En: *Psychosocial Intervention*. Vol. 21, No. 3, pp. 273-280.
- Centro de Estudios para América Latina (2013). "Envejecimiento y vejez". En: *Notas de la CEPAL*, No. 74, pp. 1-25.
- Díaz, G. (2001). "El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas." En: *Revista Cubana de Medicina General Integral*, Vol. 6, No. 17. (Último acceso mayo 2016).
- Febles M. & Canfux V. (2007). "La concepción histórico-cultural del desarrollo. Leyes y principios." En: *Psicología del Desarrollo: Selección de Lecturas*. Editorial Félix Varela: La Habana (pp. 3-10).
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). "Muestreo cualitativo". En: *Metodología de la investigación*. México: Mac Graw-Hill Interamericana.
- Jocik, G. (2009). "Perspectiva sociocultural acerca del bienestar subjetivo". En: *Revista Granma-Ciencia*, Vol. 13, No. 2, pp. 1-35.
- Jocik, G. (2005). "Bienestar subjetivo y apoyo social en el adulto mayor". [CD]. VI Taller Internacional de Psicología Latinoamericana y Caribeña: Santiago de Cuba.
- Jocik, G. (2011). "Bienestar subjetivo en el adulto mayor." En: *Revista Multimed*, Vol. 4 No. 2, pp. 1-55.
- Ministerio de Salud Pública (MSP). (2016). *Anuario Estadístico de Salud*. La Habana. Disponible en: <http://www.sld.cu/noticia/2017/04/13>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Informe Mundial sobre de Envejecimiento y Salud. Envejecimiento y ciclo de vida*. Número de referencia OMS: WHO/FWC/ALC/15.01 (Último acceso julio 2016).
- ONEI. (2011). *Informe Proyecciones de la Población Cubana 2011-2035*. Disponible en: https://www.ecured.cu/Oficina_Nacional_de_Estad%C3%ADstica_e_Informaci%C3%B3n_enCienfuegos
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). *La Salud en las Américas*. OPS: Publicación Científica 587.
- Rodríguez, G., Gil J. & García E. (2002). "El trabajo de campo". En: *Metodología de la investigación cualitativa*. Santiago de Cuba: Prograf, pp. 70-77.
- Victoria, C. & González M. (2000). "Bienestar psicológico y cáncer de mama." En: *Avances en Psicología Latinoamericana*, Vol. 1, No. 25, pp. 72-80.
- Victoria, C. (2004). *Construcción y validación de una técnica para evaluar Bienestar Psicológico*. Tesis doctoral. Instituto Superior de Ciencias Médicas: La Habana:
- Vigotsky, L. (1987). *Historia de las funciones psíquicas superiores*. La Habana: Editorial Científico Técnica.

Apéndice

Tabla No. 1: Datos de sujetos tipo.

	Caso 1	Caso 2	Caso 3	Caso 4
Edad	70	67	69	72
Estado civil	Viuda	Divorciada	Divorciada	Casada
Escolaridad	Universitaria	Técnico medio	Universitaria	Universitario
Diagnóstico	2015	2014	2014	2010
Puntaje de Bienestar subjetivo	54	56	53	56

Fuente: Muestreo no probabilístico de sujetos tipo.

Tabla No. 2: Satisfacción con la vida.

Satisfacción con la vida	
Caso 1	<p>"...me siento satisfecha con todo lo que he logrado en la vida..."^(EADR)</p> <p>"Sentirse útil, poder ayudar a los que necesitan, no sólo en lo material, sentirme bien curada, haber logrado las cosas, haber encontrado la cura"^(EADR)</p> <p>"...lo que puede hacer por los demás."^(EADR)</p>
Caso 2	<p>"Es lo que he proyectado y realizado en la vida"^(EADR)</p> <p>"...lo que he hecho para ayudar a los demás y resolverle un problema a una persona ..."^(ESE)</p>
Caso 3	<p>"...hasta ahora ha podido alcanzar todo lo que me he propuesto y por eso me siento satisfecha."^(EADR)</p> <p>"...nada me insatisface, hay que enfrentar todo lo que se presente..."</p> <p>"La satisfacción es lograr las metas que cada cual se propone en la vida"^(EADR)</p>
Caso 4	<p>"Nada como sentirse bien con lo que uno ha hecho, aunque sea una pequeña cosa"^(EADR)</p> <p>"...el logro de las cosas que me he propuesto en la vida..."^(ESE)</p>

Fuentes: EADR: Escala de Autovaloración Dembo Rubinstein

ESE: Entrevista semiestructurada

Apéndice

Tabla No. 3: Satisfacción consigo misma.

Satisfacción consigo misma	
Caso 1	<p>"Mantener un hogar moral, donde todos se comportan adecuadamente." (EADR)</p> <p>"Haber podido hacer de mis hijos y nietos seres de buenos sentimientos." (EADR)</p> <p>"Me siento con deseos de vivir... los ayudo con cariño y mi presencia allí..." (TCF)</p> <p>"...por haber alcanzado todo en la vida, salir de la enfermedad, realizarme como esposa y madre, y el sentirme útil para mi..." (ESE)</p>
Caso 2	<p>"Me considero una mujer realizada, porque tengo lo que deseo..." (TCF)</p> <p>"Quisiera ser más útil y dar más de mí en todos los sentidos..." (TCF)</p> <p>"No he hecho cambios luego de mi enfermedad, cuando tengo que ir a una casa voy, bailo, brinco, monto bicicleta..." (ESE)</p>
Caso 3	<p>"Logré formar una familia maravillosa, he cumplido con todas mis obligaciones de esposa y madre." (EADR)</p> <p>"Me considero una mujer justa, que comparto las alegrías y las tristezas con los demás, soy humana y tengo buenas relaciones con todos..." (ESE)</p> <p>"...me siento bien, creo que no necesito nada más..." (TCF)</p> <p>"...mi enfermedad pienso que Dios me la mando y tengo que aceptarla..." (TCF)</p>
Caso 4	<p>"...hago todas las cosas con deseos, me siento útil..." (EADR)</p> <p>"...estoy satisfecha, para estar mejor, necesito seguir siendo como soy..." (EADR)</p> <p>"...no necesito más que lo que Dios me ha dado, la vida, la salud, lo que tengo..." (TCF)</p> <p>"...toda mi vida es buena, quise paz y tranquilidad y la tengo, así vivo..." (ESE)</p> <p>"...yo no me limito en hacer lo que quiero hacer..." (ESE)</p>

Fuentes: EADR: Escala de Autovaloración Dembo Rubinstein

TCFR: Test de Completar Frases

ESE: Entrevista semiestructurada



Apéndice

Tabla No. 4: Satisfacción con la familia.

Satisfacción con la familia	
Caso 1	<p>"...en mi familia nos hemos nos queremos mucho y nos hemos ayudado durante toda la vida..." (EADR)</p> <p>"...mis hijos son buenos y me hacen olvidar los malos ratos que he pasado..." (TCF)</p> <p>"...el apoyo de mi familia lo llevo dentro en mí corazón, porque hay familias que no responden, que no son unidos..." (ESE)</p> <p>"...me siento satisfecha por el apoyo, el cariño, por todo..." (ESE)</p>
Caso 2	<p>"...disfruto los éxitos que tienen mis hijos y nietos..." (EADR)</p> <p>"Cuando estoy en casa, siempre estoy haciendo algo para ellos..." (TCF)</p> <p>"En mi familia, aunque estemos lejos siempre estamos juntos" (TCF)</p> <p>"Pienso que, ante cualquier problema, ellos me ayudarían a resolverlo" (ESE) "</p> <p>...espiritualmente, tengo la satisfacción por lo preocupados que son mis hijos con mis asuntos..." (ESE)</p>
Caso 3	<p>"Tener un matrimonio feliz, que le permitió compartir en armonía con los hijos, quererse y cuidarse..." (TCF)</p> <p>"He logrado que se cumplan mis sueños y todo lo que me había propuesto con mi familia" (EADR)</p> <p>"Mi mayor logro está en el apoyo, la unidad, el respeto y el cuidado en la familia" (ESE)</p> <p>"...me gusta ser necesaria y ayudar a mi familia me hace sentir bien..." (ESE)</p>
Caso 4	<p>"Estoy satisfecha, hago las cosas con deseos, me siento útil" (EADR)</p> <p>"Puedo sentir que mi familia está bien y yo en ella" (EADR)</p> <p>"...un matrimonio que funcione bien e hijos buenos, tal como los que tengo..." (TCF)</p> <p>"Me han brindado cariño y me han ayudado material y espiritualmente al máximo..." (ESE)</p> <p>"...todavía le soy útil a la vida, a mi familia, eso me hace sentir bien..." (ESE)</p>

Fuentes: EADR: Escala de Autovaloración Dembo Rubinstein

TCFR: Test de Completar Frases

ESE: Entrevista semiestructurada

Apéndice

Tabla No. 5: Satisfacción con la sociedad.

Satisfacción con la sociedad	
Caso 1	<p>"...me alegra ayudar a todo el que me necesite ..." (EADR)</p> <p>"...cuento con mis amigos y vecinos siempre que los necesito, son sinceros al ayudarte y estimularte..." (TCF)</p> <p>"...en mi tiempo libre paseo, veo la T.V., oigo música, converso..." (TCF)</p> <p>"...mi vida ahora es más alegre y tranquila, comparto más con otras personas..." (ESE)</p>
Caso 2	<p>"...cuando llego a un vecino o amigo, me atienden; si tienen algún problema los visito, lo que me hace sentir feliz..." (EADR)</p> <p>"...las actividades recreativas me encantan y las disfruto mucho..." (TCF)</p> <p>"...los compañeros de trabajo me dicen: si no fuera por esta vieja" ... (ESE)</p>
Caso 3	<p>"...es una dicha contar con mis vecinos, son mí familia que no tengo cerca..." (TCF)</p> <p>"...siempre ayudo a todo el mundo..." (TCF)</p> <p>"...en mi tiempo libre siempre estoy inventando algo ..." (TCF)</p>
Caso 4	<p>"...no puedo pedirles más, mis amigos y vecinos han sido incondicionales ..." (EADR)</p> <p>"...en mi tiempo libre siempre estoy haciendo algo..." (TCF)</p>

Fuentes: EADR: Escala de Autovaloración Dembo Rubinstein

TCFR: Test de Completar Frases

ESE: Entrevista semiestructurada



Apéndice

Tabla No. 6: Procesos afectivos

Procesos afectivos	
Caso 1	<p>"... siempre me invento algo para estar activa; soy alegre, pongo música, voy a una actividad y bailo, ..." (EADR)</p> <p>"...soy una mujer realizada..." (EADR)</p> <p>"...la felicidad es tener a mis seres queridos cerca y compartir con ellos..." (TCF)</p> <p>"...amo la vida..." (TCF)</p> <p>"...yo soy feliz, me siento bien, curada y satisfecha con todo lo que he alcanzado..." (ESE)</p>
Caso 2	<p>"...me hace feliz compartir con mis amigos..." (EADR)</p> <p>"...soy feliz, eso no lo pierdo..." (EADR)</p> <p>"...no puedo sentirme mejor, porque todo lo que me propongo lo consigo..." (TCF)</p> <p>"...me he sentido contenta con mi forma de ser..." (ESE)</p> <p>"...me siento feliz con todo, con la familia, con el trabajo, con la vida..." (ESE)</p>
Caso 3	<p>"... tengo todo lo que necesito para ser feliz y lo soy ..." (EADR)</p> <p>"La felicidad es lo mejor para vivir, es un estado mantenido que no quiero perder..." (TCF)</p> <p>"...quisiera ser como soy, feliz..." (TCF)</p> <p>"...he logrado estar y sentirme bien, porque mi manera de ser y mi fe, me han ayudado siempre" (ESE)</p>
Caso 4	<p>"...todo lo que me rodea me hace feliz, la vida, la gente..." (EADR)</p> <p>"...siempre estoy con la mente positiva y alegre, haciendo algo, eso me hace mucho bien y no permite preocupaciones innecesarias..." (EADR)</p> <p>"...a pesar de todo, me considero una persona feliz..." (TCF)</p> <p>"...la fe es lo más importante que podemos tener, fe en Dios, en la humanidad, en la vida y en uno mismo..." (ESE)</p> <p>"...haberle servido, ayudar a la humanidad, saber que soy útil a mis amigos me hace sentir bien..." (ESE)</p>

Fuentes: EADR: Escala de Autovaloración Dembo Rubinstein
 TCF: Test de Completamiento de Frases Rotter
 ESE: Entrevista semiestructurada

Resiliencia y Psicología del Color.

Una propuesta lúdica para “ponerle color” a las relaciones interpersonales¹

Angélica Ojeda García

Resumen

Existe una gran variedad de estudios, en el ámbito de las ciencias sociales, que abordan la teoría de psicología del color; sus resultados pueden ser extrapolados al entendimiento y comprensión de las relaciones interpersonales en la vida cotidiana de las personas. En particular, el presente artículo es una propuesta basada en asociaciones empíricas entre la Psicología del Color con metales y minerales, las aportaciones sobre resiliencia de Richardson (2002) y el Modelo derivado de la Teoría del Color de Lee (1973), lo cual ofrece una posibilidad de caracterizar con determinados adjetivos las relaciones cercanas y significativas que tienen las personas: maestro-alumno, amigo-amigo, hermano-hermano, mamá-hijo, hija-padre, hombre-mujer, por mencionar algunas que son pilares del autoestima

y el andar de quienes las integran. Usando la técnica de redes semánticas naturales (Reyes-Lagunes, 1993), los resultados permiten hacer sugerencias prácticas para el uso de los colores, tal como la metáfora que permita elegir el tipo de acciones a seguir para reflexionar sobre el conflicto interpersonal y, con ello, su posible solución. Al mismo tiempo, los adjetivos asociados resultantes ofrecieron posibilidades para decisiones en cuanto a las acciones que integran el color-metal de preferencia personal con el que se puede matizar una relación personal.

Palabras clave: resiliencia, relaciones interpersonales, psicología del color, piedras preciosas.

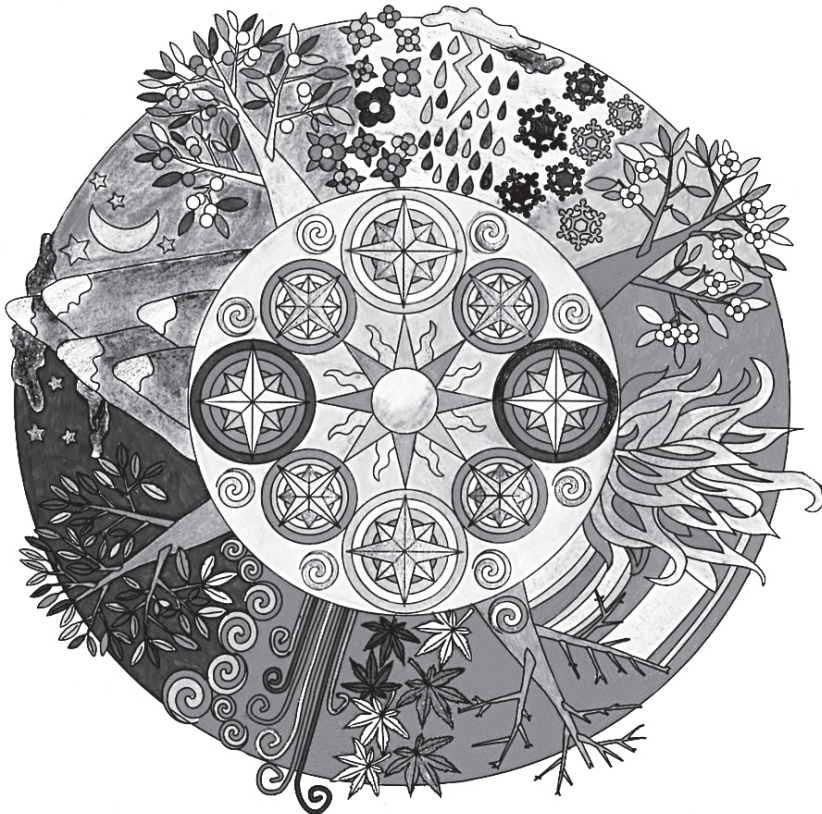
¹ Proyecto financiado por la Universidad Iberoamericana (UIA) y el Patronato Económico y de Desarrollo (FICSAC).

Abstract

Color theory studies encompass a wide array of fields including the social sciences, particularly concerning analyses of interpersonal relationships. This particular article is a proposal about the empirical associations among psychology of color with minerals and metals (which have remained over time), resilience contributions made by Richardson (2002), and the model derived from Lee's Theory of Color (1973). This last model aims to strengthen the handling of differences that can arise in any relationship, including teacher-student, friend-friend, brother-sister, moth-

er-son, father-daughter, and male-female as a couple or a family. By using naturally modified semantic networks, a technique revised by Reyes Lagunes (1993), practical suggestions can be made in the use of color as a parameter for reflection. At the same time, the data offered possibilities for making decisions regarding the actions that make up the color-metal of personal preference a relationship can be qualified.

Key Words: resilience, relationships, color Psychology, stones.



Introducción

Richardson (2002) refiere a la resiliencia como la habilidad que permite construir relaciones cercanas. Para que una relación se vuelva cercana y significativa, sus integrantes pasan por algunos conflictos interpersonales, inherentes a las relaciones humanas, que son generados por diferencias de opiniones, interpretaciones de sucesos cotidianos o experiencias mutuas. Su presencia puede llevar a que la relación se fortalezca o, bien, a que se desquebraje y se viva como experiencia individual de dolor, añoranza y soledad (Laurse & Hafen, 2009).

Por su parte, el psicólogo González-Vera (2005) refiere que una “buena relación” nace de la atracción interpersonal y de la compatibilidad en preferencias hacia la vida; para ello, este autor hace un símil con la comida; partiendo de que cada integrante de una relación debe resultarle agradable al otro, explica el proceso de atracción interpersonal asociándolo con un manjar de comida; así, cuando la comida no es agradable, le cae pesada a la persona o comió demasiado –más de la cuenta– es muy probable que se enferme. De ahí que su tipología sobre las relaciones cercanas y significativas sea dividida en relaciones tóxicas (con diferentes grados de toxicidad) y relaciones nutridas (como reflejo del aprendizaje de “saber comer”). Así, una pareja enferma o tóxica es aquella que come por comer, que se alimenta de chatarra.

En términos de relación humana, González-Vera (2005) compara esos desór-

denes alimenticios y observa que ese tipo de relaciones tóxicas se construye con base en un temor o miedos primarios (soledad, abandono, inseguridad) en donde las personas, en su intento por no sentir la necesidad, comen lo que sea, desatendiendo a la relación y descuidando “los nutrientes” que deben acompañar e integran toda relación significativa. Mientras que en una relación interpersonal nutritiva, cada integrante tiene presente las necesidades del otro miembro como de ella misma. Su comportamiento va en busca de alimentar

COLOR INSPIRA:

ROJO	Amor, calor, valor, pasión, poder, espontáneo, sexo, ira e incluso peligro
NARANJA	Transmite amabilidad, alegría, innovación, energía y diversión
AMARILLO	Optimismo, hospitalidad, tranquilidad, creatividad, atemporalidad.
VERDE	Crecimiento, renovación, relajación, juventud, orgánico, seguridad
AZUL	Fuerza, frío/fresco, calma serenidad, descanso, confianza, inteligencia
MORADO	Misterio, sofisticación, eternidad, excentricidad, lujo, moda, frivolidad, exótico
ROSA	Ilusión, ensueño, infancia, tierno, delicadeza, cortesía, erotismo, dulce, encanto
CAFÉ	Acogedor, estabilidad, confort, amargo, cálido, corriente, rústico



y nutrir las necesidades de ambos, de velar por el bien de ambos y de la relación.

De acuerdo a Ojeda (2003; citado por Estévez, 2014) una relación cercana y significativa es aquella que por su connotación social provoca que un miembro tenga cierta influencia e interdependencia con el otro miembro de la relación, que por la convivencia y la apertura que mantienen a través del tiempo y su cotidianidad forjen un vínculo afectivo llamado “apego emocional”. De tal suerte, lo que suceda como evidencia, expresión o producto de esa relación impactará en el sentir, pensar y actuar de cada integrante y la eficacia con la que cada uno responda a las necesidades (individuales, del otro y de la relación), producirá una combinación que la alimentará y la hará crecer “sana”. En consecuencia, sus integrantes cuentan con cierta consciencia social para tomar decisiones sobre las acciones que mejor convengan para forjar y alimentar la relación en curso. Luego, en el mejor de los casos, una relación interpersonal significativa debería ser aquella que se cualifique como “nutritiva”.

Ahora bien, buscando que el presente texto contenga sugerencias prácticas, se pensó combinar la capacidad de resiliencia con la psicología del color como una manera “colorida” de pintar y dibujar las relaciones interpersonales significativas, tal como en una especie de juego; es decir, en un ir y venir entre estrategias con bases científicas obtenidas de la técnica de asociaciones naturales realizadas a una muestra de 50 personas a las que se les aplicó la técnica de Redes Semánticas Naturales; la población

estudiada tenía que describir sus asociaciones (a partir de sustantivos, verbos y acciones) en relación a 9 colores (los 3 colores primarios, los 3 secundarios y los 3 que distinguen a los metales más apreciados: el oro, la plata y el bronce).

De tal suerte, la primera parte del texto se dedica a entender la resiliencia desde lo publicado por Richardson (2002); en la segunda se aborda a la Psicología del Color y el modelo de Lee (1973); en un tercer momento se presenta un estudio empírico para reforzar el punto de vista de la segunda sección. Finalmente, a partir de los resultados obtenidos por el estudio referido, se presentan tablas de integración de la propuesta y se hacen sugerencias para entender el color con el que pintamos nuestras relaciones más significativas.

La resiliencia: fundamentos teóricos

La resiliencia ha sido definida como la capacidad en el uso de recursos internos personales para afrontar y superar cualquier tipo de situación inesperada pero implicada en el proceso de vivir (Jaramillo-Vélez, Ospina-Muñoz, Cabarcas-Iglesias & Humphreys, 2005) y con ello, aprender y crecer a partir de las circunstancias de vida presentes (Richardson, 2002), con la posibilidad de enfrentarse a nuevos retos y a adaptarse ante situaciones de crisis o no (Hawley, 2000). Como habilidad cognitiva, representa un factor de gran valor en el establecimiento, manejo, mantenimiento y fortalecimiento del trato con personas y grupos (Masten, Best & Garmezy, 2001).

De acuerdo a Anthony (1987) la resiliencia es una habilidad social que permite hacer crecer las relaciones cercanas y significativas, concepción a la que le antecedan una serie de estudios de los 70's, los cuales buscaban explicar cómo los niños y jóvenes pertenecientes a grupos de alto riesgo enfrentaban estresores cotidianos y por consiguiente se transformaban, de la noche a la mañana, en adultos competentes y saludables.

De ahí que algunos otros autores (Howard & Johnson, 2001) empezaron a ver a la resiliencia como la competencia de relación humana que incita el crecimiento personal y facilita procesos como la adaptación social y el establecimiento/mantenimiento de las relaciones interpersonales cercanas.

Su presencia como habilidad y proceso cognitivo permite encontrar respuesta exitosa a la situación generadora de estrés, identificar las tareas o desafíos que resultan de los intentos y manejo de las circunstancias, así como implementar acciones como evaluar, reconocer y fortalecer las capacidades y recursos de los individuos, familias, grupos, comunidades y sistemas formales (Rutter, 1990). Por consiguiente, en un sentido más amplio, la resiliencia, además de ser un concepto que motiva a la acción, es todo un proceso compuesto de otras capacidades o habilidades mentales; asimismo, es la habilidad para poner en práctica la capacidad de inteligencia emocional de un individuo (Villalba, 2003).

A continuación se exponen algunas definiciones del término en cuestión, lo cual será una muestra de la gran diversidad, funciones y acciones que se le aso-

cian validando su importancia como foco de estudio. Como se podrá notar, conforme avanzaba el tiempo, su definición y concretización en acciones ha ido siendo cada vez más compleja e incluyente. De tal suerte que la resiliencia promueve:

- Tomar decisiones con respecto a las metas, objetivos, expectativas, esperanzas y ambiciones que se tienen en los ámbitos de educación, carrera y relaciones cercanas (Nurmi, 1987).
- Hablar con orgullo de los logros personales, habilidades, planes hacia el futuro, puntos de vista positivos y competencias, así como expresar un sentido de pertenencia (Nurmi, 1991).
- Manifestar un sentimiento de aceptación propio y hacia la vida. Expresar valores como optimismo, apoyo social y espiritualidad. Encontrar un sentido o significado al evento estresante (Wagnild & Young, 1993).
- Tener la capacidad de automejora junto con la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Saber fijar límites. Establecer lazos de intimidad con otros. Gusto por exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Tener la capacidad de crear orden y belleza del caos y el desorden. Actuar en función a sus valores (Wolin & Wolin, 1993).
- Manifestar la habilidad para invertir en otras relaciones e intereses, reconociendo y compartiendo las conse-



cuencias de la crisis. Mantener una comunicación abierta y de intercambio entre los integrantes de su relación (Walsh, 1998).

- Capacidad para manejarse en términos de: “Yo Tengo”, “Yo Soy”, “Yo Estoy” y “Yo Puedo” (Grotberg, 2001).
- Manifestar aptitudes físicas e intelectuales como autoeficacia, introspección, autoimagen positiva, autoestima, clarificación de metas y aspiraciones, sentido del humor, creatividad, perseverancia, compromiso, expresividad, iniciativa, empatía, autonomía y moralidad en sus relaciones interpersonales. Además, éstas últimas deben ser relaciones significativas con otros en las que se manifieste capacidad de saber esta-

blecer la autoestima cuando es amenazada por otros, asertividad, y atención positiva (Ungar, 2001).

- Manejar con eficiencia las relaciones interpersonales que establecen, promover en su persona y en los demás desarrollo, bienestar y espiritualidad; del mismo modo se promueve la participación colaborativa, reasignación de funciones, organización interna, planteamiento y trabajo proactivo para alcanzar metas. Una persona resiliente es capaz de expresar compromiso, cohesión, adaptabilidad y espiritualidad en su relación con los demás; tienen tiempo para convivir y coherencia (Silliman, 2003).
- Percibir positivamente su nivel de bienestar subjetivo y ver con opti-

mismo la vida (Tugade & Fredrickson, 2004).

- Reconocer y darse cuenta del apoyo social que les proporcionan otros (Charney, 2004).
- Compartir expectativas y logros (Omar, Uribe & Maltaneres, 2005).
- Usar estrategias de afrontamiento encaminadas a la solución de problemas (Hatchett & Park, 2004).
- Promover el autobeneficio y el ajuste social de influencia de factores protectores, manejando con ello los factores de riesgo que se puedan presentar, reestableciendo así la estabilidad del grupo y sus relaciones internas y de inserción social (Der Kinderen & Greeff, 2003).
- Contar con el apoyo recíproco de familiares (Walsh, 2004).
- Buscar mantener una buena salud física y mental, un locus de control interno adecuado y un autoconcepto positivo (Peters, Leadbeater, & McMahon, 2005).
- Colaborar y coparticipar con las metas del grupo de pertenencia (LaFromboise, Hoyt, Oliver & Whitbeck, 2006).
- Mostrar interés por desarrollar las habilidades sociales que conllevan ejecutar y poner en práctica sus valores (López, Camacho, Máiquez, Byrne & Cruz, 2009).
- Nutrir constantemente la relación interpersonal presente (es decir, ser benevolente y afirmativo), pues este tipo de relaciones genera un buen

nivel de autoeficacia para alcanzar, a su vez, un adecuado nivel de adaptación social (Tanzer, Shahar, & Avidan, 2013).

- Crecer en su capacidad de resiliencia en el tiempo y como consecuencia de la relación adecuada que se da entre la persona, su ambiente y su sistema social, incluyendo la calidad de sus relaciones interpersonales (Hee, Kyung, Reum, Boram, Young & Min, 2013).

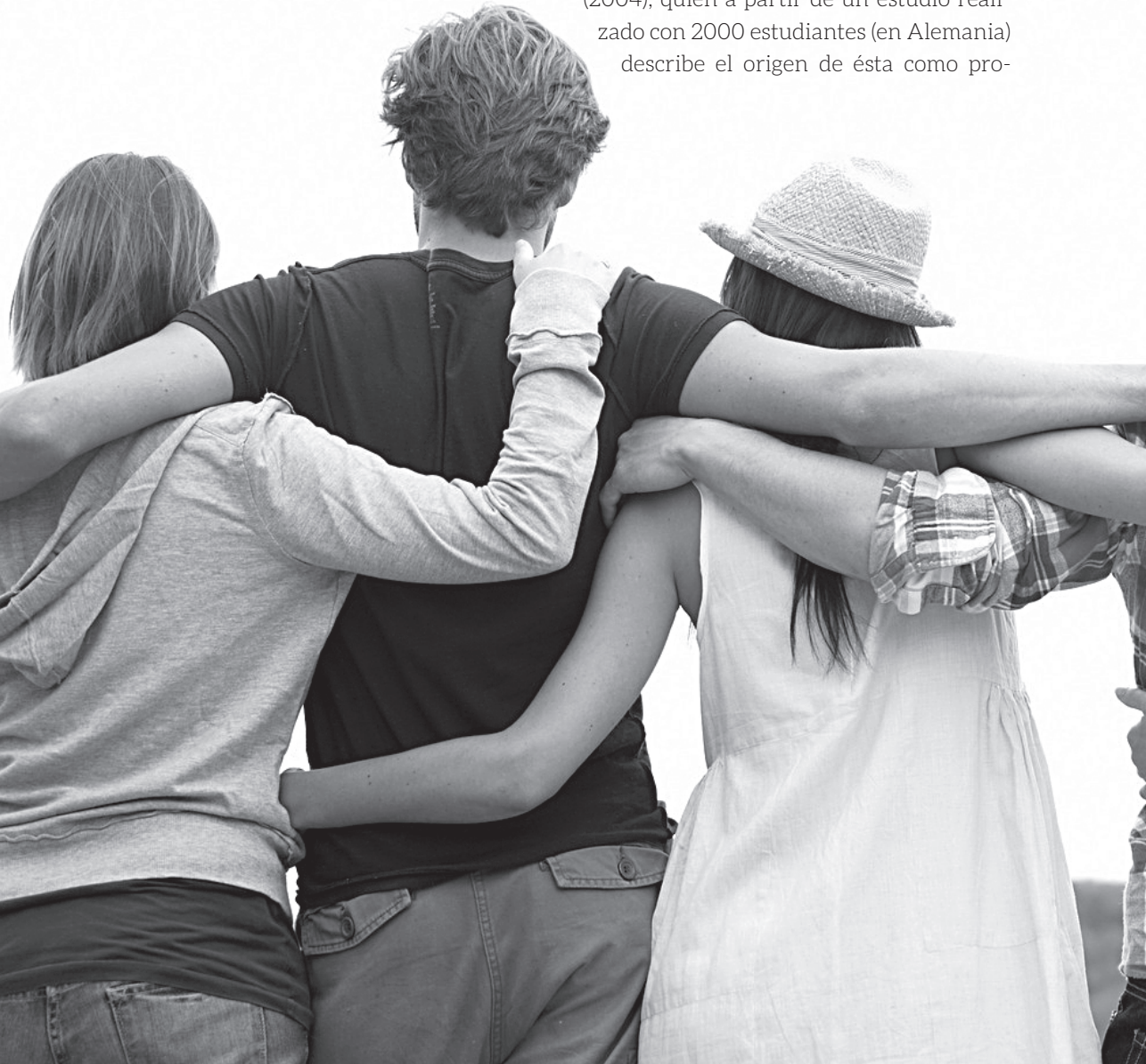
Por otro lado, el Modelo Teórico de “Estilos de Amor” de Lee (1973) busca explicar la dinámica de las relaciones interpersonales cercanas con base al vínculo afectivo que la nutre. Como modelo teórico, su línea de pensamiento, consistente en que las relaciones interpersonales se les matiza a partir de un continuo que va del blanco al negro pasando por **N** tonalidades, es aplicable hasta nuestros días (Sanri & Goodwin, 2013). En otras palabras, Ojeda (2007) plantea que este Lee (1973) parte de la metáfora de los colores, especialmente en su clasificación de primarios, secundarios y terciarios, para hacer referencia a la calidad de las interacciones interpersonales. Así, es importante entender el color con el que se matiza a las relaciones cercanas a través de representaciones con los minerales y piedras preciosas, puesto que tal color puede imprimir una subjetividad a la interacción interpersonal, lo cual es notable en el dominio, estilo de interactuar, predominio en la forma de pensar o tomar decisiones, adjudicación de un valor o poder de influencia. Desde esta perspec-



tiva, las interacciones entre los miembros de una relación significativa *pintan* sus relaciones cercanas con determinada tonalidad de blanco, negro, gris o color humo, entre otros.

La psicología del color materializada a través de minerales y metales

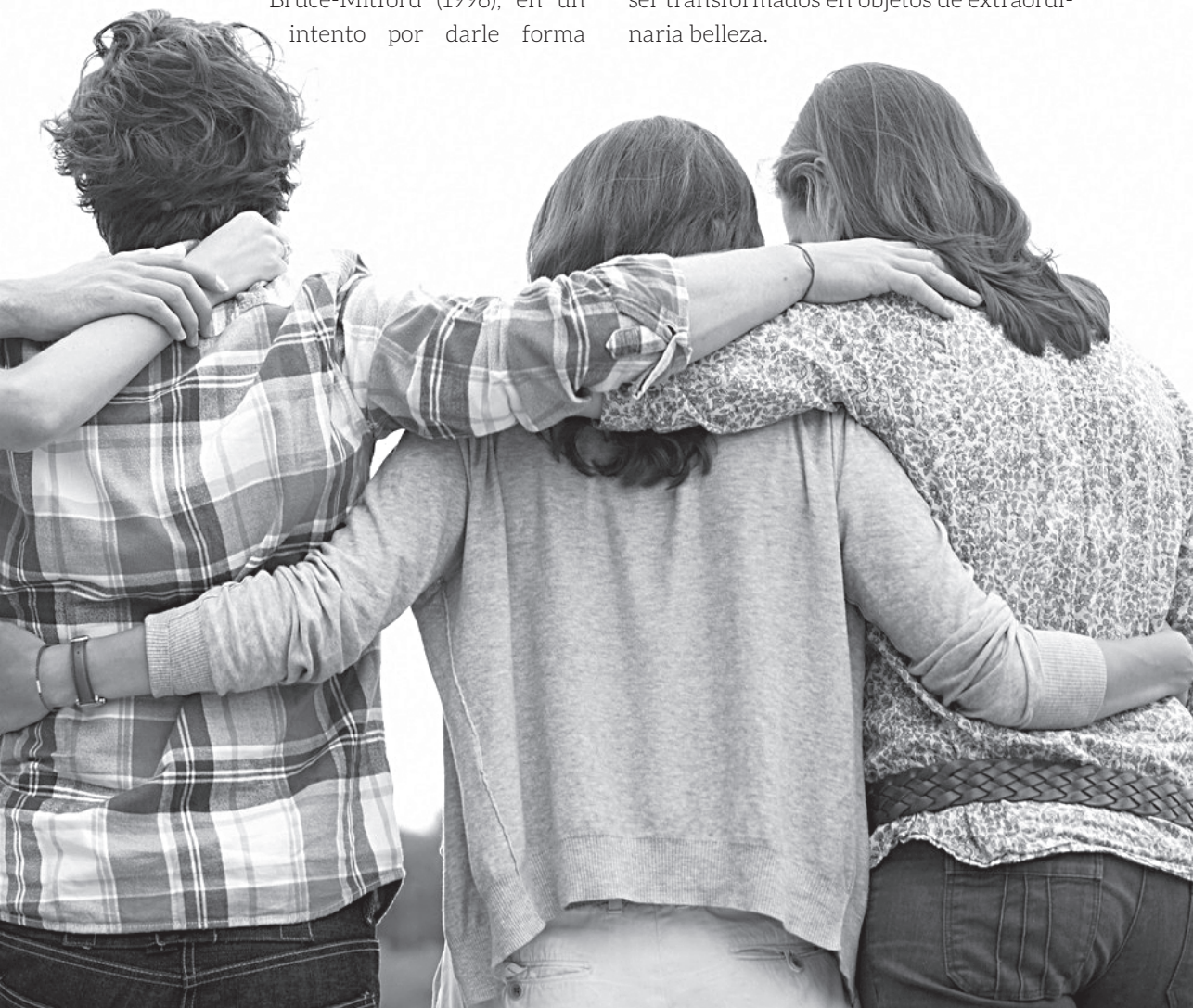
En el ámbito de la Psicología del Color se encuentra la postura científica de Heller (2004), quien a partir de un estudio realizado con 2000 estudiantes (en Alemania) describe el origen de ésta como pro-



ducto de las asociaciones que las personas suelen hacer con cada uno de los colores. Sus resultados apuntan cierta coincidencia en que las asociaciones resultantes son más frecuentes para los colores primarios, seguidos para los secundarios y dispersos para el resto de la gama cromática.

Por su parte, la antropóloga social Bruce-Mitford (1996), en un intento por darle forma

al color, hizo una investigación sobre el significado asociado a algunos metales y minerales, tomando en cuenta su color. La científica asoció los metales y minerales de acuerdo a su sitio en la naturaleza: las montañas, los lagos, los mares. De tal modo, los metales y minerales son definidos como tesoros naturales porque pueden ser transformados en objetos de extraordinaria belleza.





Apéndice

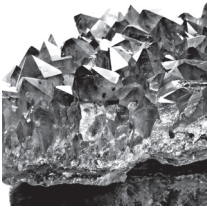
Tabla 1.
Características asociadas al metal/mineral, de acuerdo al estudio realizado por la antropóloga social Bruce- Mitford (1996).

Mineral/Metal	RAZÓN DE SU PERMANENCIA EN EL TIEMPO COMO SÍMBOLO CULTURAL Y PIEDRA PRECIOSA
Rubí	En la India es el rey de las piedras preciosas, se le asocia con la lealtad, dignidad, poder, fervor, entusiasmo, ahínco. En Burma se le asocia con invulnerabilidad, su propiedad es que aleja la infortuna y la enfermedad.
Esmeralda	Favorece la memoria, da agudeza a los sentidos. Su color se le asocia con lo natural, por lo que en la antigüedad era usada para tratar problemas de fertilidad y rezarle al Dios de la Lluvia.
Amatista	Es la piedra de la humildad, paz mental, piedad y resignación. Por su color y distintas tonalidades, se le asocia con el Dios del vino; por lo tanto, simboliza sobriedad. Sí al vino se le agrega agua, toma una tonalidad de amatista sin efecto tóxico. Generadora de templanza, cordura, seriedad, calma y moderación.
Plata	Simboliza honestidad, elocuencia. Se le asocia como un metal noble, de valor material, con el dinero y con el segundo lugar. Con la parte corrupta del ser humano, la cual requiere ser purificada.
Oro	Simboliza todos los valores más significativos y valiosos para una persona.
Bronce	Simboliza la conexión y, en la Alquimia, se le asociaba con la calidez.
Zafiro	Simboliza el azul del cielo y se le atribuye el valor de la verdad, la contemplación, la suerte, la claridad, la luz, la esperanza, el destino y la confianza.
Diamante	Es la piedra preciosa más apreciada. Se le asocia con incorruptibilidad e invencibilidad. Su transparencia y pureza es símbolo de constancia, sinceridad, bienestar, paz y espiritualidad.

Fuente: Bruce-Mitford, M. (1996). The illustrated book of signs & symbols. Nueva York: DK Publishing.

La elección de los metales y minerales (o piedras preciosas) presentados sobresale por la variedad y brillantez de sus colores, su belleza, su durabilidad y el uso que se les ha dado de generación en generación siendo, con ello, parte de las culturas.

La amatista como representante del color morado

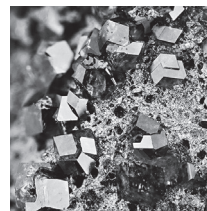


De acuerdo a la Psicología del color, el morado permite la buena relación con los demás, su identificación, la intimidad, el erotismo, la comprensión intuitiva y la sensibilidad (Lüscher, 1990). Por su parte Heller (2004) lo refiere como el color de la magia, la teología, el feminismo, los rituales religiosos, las vestimentas sacerdotales, los velos en los templos y el movimiento gay, todo esto por ser un color mixto que produce sentimientos ambivalentes, por lo que son más las personas que lo rechazan que las que lo aceptan o prefieren. El morado refleja cualidades opuestas: lo masculino y lo femenino, la sensualidad y la espiritualidad. En la antigüedad significaba poder, era visto como el púrpura, entre tonalidades de rojo en combinación con el violeta, de ahí su difícil definición. No obstante, de la asociación que se le da al violeta, partiendo de que la flor violeta es la flor de la modestia y moderación, es que este color toma la simbología de ser una especie de amuleto para evitar borracheras y es el color de la modestia, la espiritualidad, lo no-material y la prudencia.

La esmeralda como representante del color verde

Lüscher (1999) refiere que el verde representa la condición fisiológica de “tensión constante” que se expresa psicológicamente

como la voluntad en actividad, perseverancia y tenacidad. Es una manifestación de firmeza y, sobre todo, de resistencia al cambio. Indica constancia de criterio y consciencia de sí; da suma importancia al “yo” en todas sus formas de dominio y auto-estimación, desde el momento en que se considera como un modo de incrementar la seguridad y la autoestima. La persona que escoja el verde podría estarlo asociando a su deseo de aumentar la certeza de su propio valer, sea por autoafirmación proyectándose a una imagen idealizada de sí misma o por el reconocimiento que espera de los demás como consecuencia de sus posesiones. Desea que sus propias opiniones prevalezcan, sentirse el defensor y el representante de principios básicos inmutables. Para Heller (2004) el verde es el color de la fertilidad, de la esperanza. Es un color intermedio entre lo sagrado y lo venenoso. Suele ser preferido conforme va aumentando la edad, pues refleja el estilo de vida, la conciencia medioambiental, amor a la naturaleza; también significa vida y salud, frescura, pero al mismo tiempo cierto rechazo a la tecnología, la cual invade y elimina lo natural (significa también civilización). El verde es tranquilizador porque es un color neutral que integra adecuadamente los colores que lo combinan, representa tolerancia y produce agrado. Significa juventud, pero también inmadurez; al



estar asociado con la primavera, y ésta con renovación, representa esperanza.



El rubí como representante del color rojo



En cuanto a su color rojo, el rubí representa la expresión de la fuerza vital y de actividad nerviosa, significa deseo, anhelo, apetencia, búsqueda de éxito, anhelo de triunfo, experiencia plena, impulso, voluntad de vencer y todas las formas de vitalidad, incluida la transformación, la acción, el cambio, la lucha, la competencia y la aventura. Representa el presente.

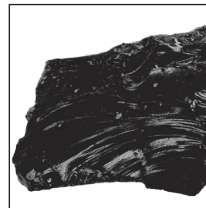
Para Heller (2004) el rojo es el color de todas las pasiones y con pasión se refiere a la intensidad del sentimiento en expresión, pues puede significar tanto amor como odio, alegría como peligro. Asimismo, al color rojo es asociado con dos elementos naturales de la vida: el fuego y la sangre, de modo que tiene un significado existencial. El rojo también puede ser visto como sangre, representando con ello sacrificio y dolor; por otro lado, visto como el fuego, simboliza calor, energía, pasión y deseo. En ese sentido, representa una fuerza tan poderosa que nada puede resistírsele. Al rojo también se le asocia con actividad, dinamismo y agresividad. En su parte vivencial o emocional, se lo asocia con la alegría, el gozo por vivir, felicidad, cercanía, extroversión y protección. Nunca pasa desapercibido. Su presencia puede también representar lo inmoral, lo prohibido, el pecado.

El bronce como representante del color cobre

El marrón es un color un tanto acogedor, se le impregna de optimismo cuando se lo aprecia en la moda o en la decoración de interiores, viviendas y utensilios. Psicológicamente hablando, suele tener una connotación negativa, pues se le aprecia como un color pardo, feo, vulgar, corriente y de poco gusto, como el color de los pobres. Antiguamente era el color de los campesinos, los siervos, los criados y mendigos; un color opaco, sin brillo, asociado con la cualidad de sucio (Heller, 2004).

La obsidiana como representante del color negro

Lüscher (1990) refiere al negro como un color que expresa la idea de la nada y la extinción, es el "no", es el final, renunciamiento,



abandono, la última entrega. Para Heller (2004), el negro es el color del poder, la violencia, la muerte. Para esta autora, lo negro es el color favorito de los diseñadores y de la juventud; en función de su elegancia se ha convertido en una moda mundial. No obstante, también se lo asocia con: lo negativo, la negación, el final, lo último, el duelo, lo sucio, lo malo, la mala suerte.

El zafiro como representante del color azul



El azul representa los vínculos que una persona tiene a su alrededor, la integración de la sociedad y el sentido de pertenecer a algo o a alguien. El azul significa "lealtad". Está relacionado con la profundidad del sentimiento. Suele estar asociado con la empatía, la experiencia estética y la meditación consciente. El azul oscuro posee profundidad y plenitud, representa satisfacción, logro, dedicación, entrega, verdad, confianza y amor.

De acuerdo a la Psicología del color, Heller (2004) refiere que el azul representa la serenidad absoluta. Su contemplación provoca un efecto tranquilizador en el sistema nervioso central. Su percepción sensorial es la dulzura, su contenido emocional es la ternura y se manifiesta orgánicamente en la piel. El cuerpo se relaja y se recupera, por lo que en la enfermedad y en el cansancio, aumenta la necesidad de dicho color (lo cual explica que se observable en muchos hospitales, las batas de médicos para quirófanos y la vestimenta de enfermeras). En su representación cromática es referido como un color que genera paz y satisfacción, dos términos que engloban el de felicidad.

Según Lüscher (1990), cuando se escoge el azul como primera opción hay una necesidad de tranquilidad emocional, paz, armonía, felicidad; del mismo modo, puede existir necesidad fisiológica de descanso,

sosiego y posibilidad de recuperarse. Aquel que prefiere el azul desea un ambiente sereno y ordenado, sin contratiempos ni trastornos. Representa verdad, confianza, amor, dedicación, entrega, dedicación y atemporalidad de lo eterno. También puede vincularse con serenidad, orden sin contrariedades, con conducta ética, honestidad y responsabilidad.

Método utilizado para el estudio

Después de haber revisado las cualidades asociadas a los colores y a las piedras preciosas, desde el marco de la Psicología del Color, se diseñó el andamiaje metodológico. El objetivo fue observar qué características, cualidades y/o atributos eran asociados por un grupo de entrevistados a cada una de las piedras y metales de interés para el presente trabajo. La intención consistió en desarrollar diversas acciones que posibiliten trabajar los conflictos provocados en las relaciones interpersonales de la vida cotidiana, ejecutándolas en forma lúdica y metafórica mediante los colores, metales y piedras preciosas.

Participantes

La muestra fue no probabilística y estuvo constituida por 50 participantes, donde el 29.3% fueron hombres y el 70.7% mujeres, con un rango de edad que iba de 19 a 50 años con una $M=25.1$ y $DS=7.9$. El 87.8% eran solteros y el 12.2% casados. Dentro de las relaciones interpersonales que reportaron como interesados trabajar en ellas fue: 28.2% en relación con la madre; el 17.9%



reportó consigo mismo; el 23.1% con la pareja o novio/a; el 10.3% con el papá; el 7.7% con un amigo; el 5.1% con la hermana y el 2.6% con alguien de la familia extensa.

Instrumento

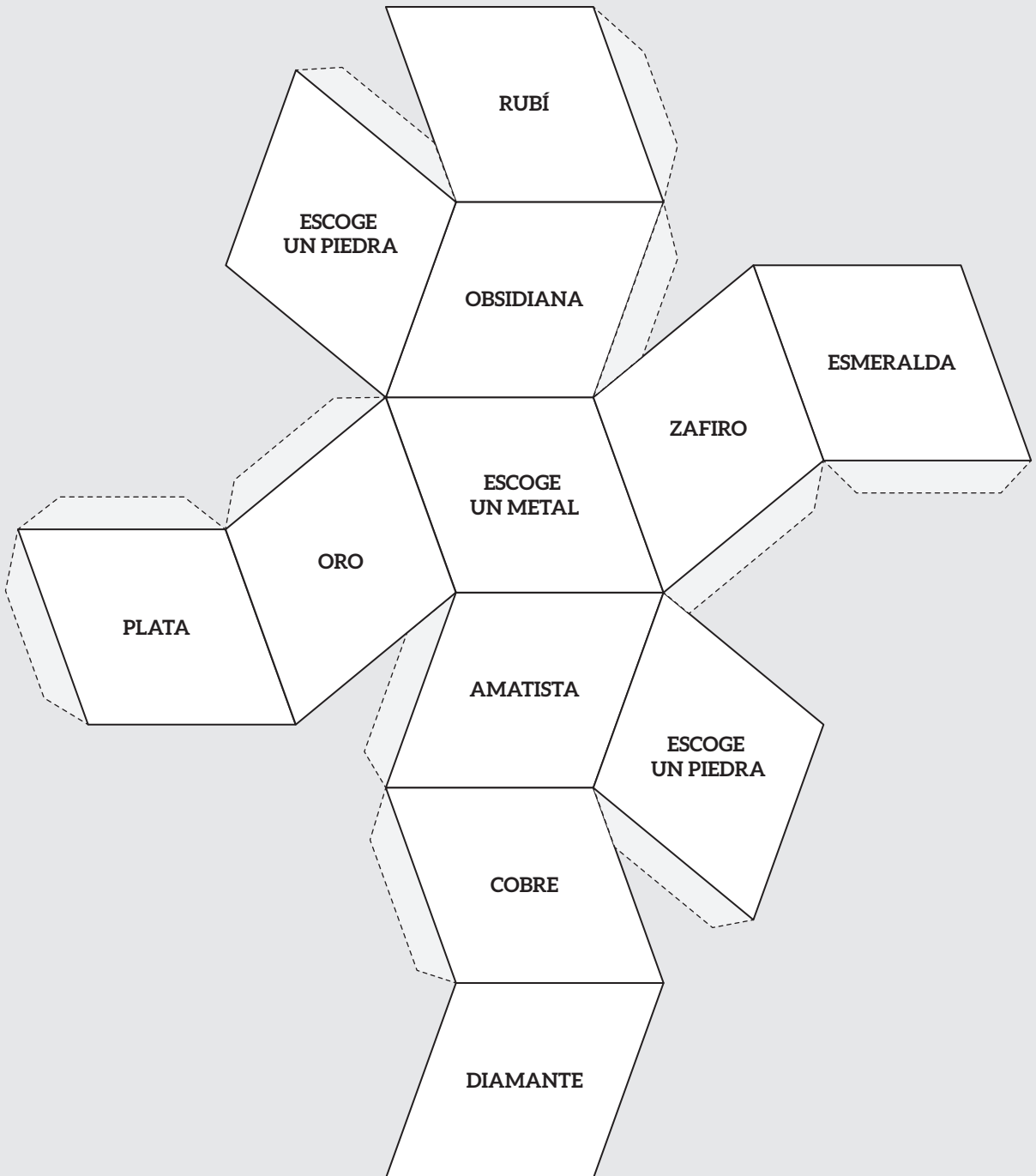
Se diseñó un instrumento de Redes Semánticas a partir de lo trabajado por Reyes-Lagunes (1993), en el cual se presentaba una foto de cada uno de los metales y piedras preciosas propuestas por el estudio. Se les pedía a los entrevistados que describieran en sustantivos, adjetivos y palabras cada uno de los estímulos que se les presentaron. Se solicitó que completaran la frase siguiente: *Al ver _____ pienso, siento o lo asocio con: _____* (en el primer espacio en blanco se le presentaba una foto del metal o la piedra preciosa a describir).

Procedimiento

El objetivo del presente artículo, o la intención de difundirlo, es que el lector (o jugador en este caso) cuente con opciones para tomar decisiones, actuar o trabajar conscientemente en alguna problemática por la que esté atravesando. Los datos aquí presentes, aunque suman los modelos teóricos, su fundamento es ser, más bien, una

especie de material lúdico; de tal modo, jugando a darle matiz y color a sus relaciones cercanas, las personas hacen un alto y resignifican sus posibilidades, logrando de este modo un crecimiento personal. El procedimiento es el siguiente: primero, la persona debe pensar en un conflicto que desea trabajar; segundo, deberá armar el dado de 10 caras propuesto en la figura 1. Como cada una de las caras del dado se refiere a un metal, la persona deberá ubicar un número en la figura 2 y esto definirá cuántas veces debe tirarlo; en las columnas se concentran las acciones propuestas para trabajar los conflictos provocados en las relaciones interpersonales de la vida cotidiana. Las acciones propuestas integran los supuestos teóricos de: a) los fundamentos de la Psicología del Color; b) la resiliencia como capacidad para resolver y facilitar procesos de interacción social; c) las asociaciones resultantes del estudio empírico realizado con la técnica de Redes Sociales para cada piedra preciosa y metal. Por último, la persona anota el metal o la piedra preciosa que salga más frecuente y, de acuerdo a éste, serán las recomendaciones o acciones a seguir (que por piedra y color se describen en la columna 4 de las tablas 2 a la 10).

Figura 1.- Dado de 12 caras para Implementar las acciones.





Apéndice

Figura 2.
Tabla de números Aleatorios.

1	34600	19108	54808	57036
2	79151	13078	90027	08372
3	92494	97825	80101	48435
4	44852	06858	87653	32716
5	97467	69926	60337	14292
6	96207	18877	04812	88937
7	69812	93480	30697	44518
8	01872	84469	60331	18044
9	58734	08516	18237	87670
10	81140	89296	98035	63712
11	51148	73026	08359	12704
12	70523	29690	34600	19108
13	65191	57359	79151	13078
14	83906	06881	92494	97825
15	37704	20133	54808	57036
16	54813	56856	90027	08372
17	43306	89484	80101	48435
18	44458	99242	87653	32716
19	24408	36527	60337	14292
20	22936	49856	04812	88937

Fuente: R Development Core Team (2008). R: A language and environment for statistical computing. Vienna: R Foundation for Statistical Computing.

Resultados y Discusión

Las tablas disponibles en el apéndice (de la 2 a la 10) representan el orden jerárquico que quienes participaron en el estudio dieron a cada piedra preciosa y metal.

Discusión

De acuerdo al valor, cercanía y significancia que tenga una relación cercana para nuestro vivir cotidiano será la necesidad de resolver la mínima diferencia que surja en ella. De ahí que hay autores que hablan de relaciones tóxicas o nutritivas (González-Vera, 2005). No obstante, las relaciones cercanas y significativas son aquellas que nos hacen crecer como relación, pues una relación positiva se acompaña de emociones positivas y sensaciones de satisfacción hacia la vida (Ojeda, 2003). Una manera de dimensionar todo lo que se puede hacer para afrontar diferencias y dificultades con los demás se conoce como resiliencia (Richardson, 2002).

Así, tomando en cuenta las asociaciones ofrecidas por la teoría del color, en concordancia con las reportadas por los participantes de este estudio para cada piedra o metal y su color, se obtuvieron estrategias que pueden ponerse en práctica. Entre las estrategias de acción se encuentran:

- a) los estilos de afrontamiento para responder al proceso de la vida (Jaramillo-Vélez, *et al.*, 2005);

- b) los aprendizajes que nos llevan a buscar nutrir nuestras relaciones cercanas (Hawley, 2000);
- c) las habilidades cognoscitivas de pensamiento para fomentar el desarrollo emocional con quienes nos rodean (Masten, *et al.* 2001);
- d) el enriquecimiento de las habilidades sociales necesarias para construir relaciones maduras, de intercambio, tales como dar y recibir (Howard & Jhonson, 2001);
- e) tomar decisiones aquí y ahora (Nurmi, 1987),
- f) encontrarle un sentido al estrés relacional (Wagnild & Young, 1993);
- g) incrementar nuestra capacidad de auto-mejora (Wolin & Wolin, 1993);
- h) favorecer el trabajo pro-activo hacia el cumplimiento de metas internas (LaFromboise, *et al.*, 2006; Peters, *et al.*, 2005).
- i) solucionar conflictos interpersonales (Hatchett & Park, 2007). Todo esto con la finalidad de construir conscientemente relaciones saludables, de crecimiento y adaptadas interpersonalmente (Tanzer, 2013). Cada piedra por color hace énfasis en una dimensión estratégica.



Referencias

- Anthony, E.J. (1987). Risk, vulnerability and resilience: An overview. In E. Anthony & B. Cohler (Eds.) *The Invulnerable Child*. New York: The Guilford Press.
- Birren, F. (1961). *Color Psychology and Color Therapy: A Factual Study of the Influence of Color on Human Life*. New Hyde Park, NY: University Books, Inc.
- Bruce-Mitford, M. (1996). *The illustrated book of signs & symbols*. Nueva York: DK Publishing.
- Charney, D.S. (2004). Psychobiological and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, Vol. 161, pp. 195-216.
- Der Kinderen, S. & Greeff, A. P. (2003). Resilience among families where a parent accepted a voluntary teacher's retrenchment package. *South African Journal of Psychology*, Vol. 33, No. 2, pp. 86-94.
- Grotberg, E. H. (2001). "Nuevas Tendencias en Resiliencia". En A. Melillo y E. N. Suárez Ojeda (Comp.). *Resiliencia. Descubriendo las propias resiliencias*, Barcelona: Paidós.
- Hatchett, G.T. & Park, H. L. (2004). Relationships among optimism, coping styles, psychopathology, and counseling outcome. *Personality and Individual Differences*, 36, 1755 - 1769.
- Hawley, D. R. (2000). Clinical implications of family resilience. *The American Journal of Family Therapy*, Vol. 28, No. 2, pp. 101-116.
- Hee Lee, J., Kyung Nam, S., Kim, A. Kim, B., Young Lee, M. & Min Lee, S. (2013). Resilience: A Meta-Analytic. *Journal of Counseling & Development*, Vol. 91, pp. 269-279.
- Heller, E. (2004). *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Barcelona: Gustavo Hill.
- Howard, S. & Johnson, B. (2001). What makes the difference? Children and teachers talk about resilient outcomes for students at risk. *Educational Studies*, Vol. 26, pp. 321-327.
- Jaramillo-Vélez, D. E., Ospina-Muñoz, Cabarcas-Iglesias & Humphreys, J. (2005). Resiliencia, Espiritualidad, Aflicción y Tácticas de Resolución de Conflictos en Mujeres Maltratadas. *Revista de Salud Pública*, Vol. 7, No. 3, pp. 281-292.
- LaFromboise, T., Hoyt, D., Oliver, L., & Whitbeck, L., (2006). Family, Community, and school influences on resilience among American Indian adolescents in the upper Midwest. *Journal of Community Psychology*, Vol. 34, No. 2, pp. 193-209.
- Laursen, B. & Hafen, A. (2010). Future Directions in the Study of Close Relationships: Conflict is Bad (Except when it's not). *Social Development*, Vol. 19, No. 4, pp. 858-872. Manuscript by US National Institute of Mental Health (MH58116).
- López, M. J., Camacho Rosales, J., Máiquez Chávez, M. L., Byrne, S. & Cruz, B. J. (2009). Factores que influyen en el pronóstico de recuperación de las familias en riesgo psicosocial: el papel

- de la resiliencia del menor. *Psicothema*, Vol. 21, No. 1, pp. 90-96.
- Lüscher, M. (1990). *Test de los Colores*. Barcelona: Paidós.
- Masten, A., Best, K. & Garmezy, N. (2001). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development Pathology*, Vol. 2, pp. 425-444.
- Nurmi, J. E. (1987). Age, sex, social class, and quality of family interactions as determinants of adolescents' future orientation: A developmental task interpretation. *Adolescence*, Vol. 22, pp. 977-991.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning? *Developmental Review*, Vol. 11, pp. 1-59.
- Omar, A., Uribe, H. & Maltaneres, V. (2005). Bienestar subjetivo y perspectivas de futuro como predictores de resiliencia en adolescentes. *Abstracts del 30º Congreso Interamericano de Psicología*. Buenos Aires: Sociedad Interamericana de Psicología.
- Peters, R. D. V., Leadbeater, B. & McMahon, R. J. (2005). *Resilience in Children, families and communities*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 58, No. 3, pp. 307-321.
- Rutter M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanism. En: Rolf J, Masten AS, Cicchetti D, Nuechterlein KH & Weintraub S. (Eds.) *Risk and Protective factors in the development of psychology*. New York: Cambridge University Press (pp. 181-214).
- Sanri, C. & Goodwin, R. (2013). Values and love styles in Turkey and Great Britain: An intercultural and intracultural comparison. *International Journal of Psychology*, Vol. 48, No. 5, pp. 837-845.
- Silliman, B. (2003). Resiliency research review: Conceptual & research foundations (Electronic version). *National Network for Family Resiliency*. Disponible en: <http://www.cyfernet.org/research/resilreview.html>. Accessed December 2.
- Tanzer, M., Shahar, G. & Avidan, G. (2013). A Smile Worthy of Your Cognition: General Self-Efficacious Individuals Recognize and Remember Happy Faces. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 32, No. 1, pp. 1-16.
- Tugade, M. M. & Frederickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 86, pp. 320-333.
- Ungar, M. P. (2001). The Social Construction of Resilience Among "Problem" Youth in Out-of-Home Placement: A Study of Health-Enhancing Deviance. *Child and Youth Care Forum*, Vol. 30, No. 3, pp. 137-154.
- Villalba Quesada, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Intervención Psicosocial*, Vol. 12, No. 3, pp. 283-299.



Wagnild, G. & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal Nursing*, Vol. 1, pp. 165-177.

Walsh, F. (1998). Beliefs, spirituality, and transcendence: keys to family resilience. En: McGoldrick M, (Ed.) *Revi-*

sioning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice. New York: Guilford Press (pp. 62-77).

Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar*. Buenos Aires: Amorrortu.

Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993). *The resilient self*. Nueva York: Willard.

Apéndice

Tabla 2. Diamante.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 13
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar y darle color diamante a una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>El Diamante es la piedra preciosa más apreciada por su valor, representa compromiso, compartir, poder, pureza, lujo, elegancia, amor y claridad mental.</p>	<p>Recobra un valor de compromiso para la persona. En la medida de haber ganado Diamantes es la fuerza del compromiso que se adquiere para resolver un conflicto. Se requiere ser honesto, sincero consigo mismo y, sobre todo, constante.</p>	<p>Una relación tipo Diamante se caracteriza porque en ella predomina el gusto por la relación, en el sentido de darle su espacio, su tiempo y fomentar el intercambio con atenciones, cuidados y afectos, bajo la idea de que lo que uno hace también es lo que recibe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Platicar y expresar al otro la manera en que se manifiesta el compromiso para solucionar los problemas. • Desglosar las posibles partes del problema para dimensionarlas por separado y en relación una con otra. • Reflexionar y escribir sobre alternativas para resolver el conflicto interpersonal.



Apéndice

Tabla 3. Oro.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 14
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar de dolor Oro una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>Significa la riqueza en recursos, habilidades y estrategias que tiene una persona para perseverar hasta solucionar con éxito el conflicto que se proponga resolver. No importando los obstáculos, alcanzar la meta es lo más importante.</p>	<p>La relación tipo Oro es aquella a la que no se le dificulta nada, reconoce tener la fuerza, el poder, la valentía y todos los recursos para perseverar hasta alcanzar un nivel de entendimiento con el otro: madurez emocional, flexibilidad, entendimiento, negociación, nivel de comunicación y expresión psicoafectiva.</p>	<p>Se le percibe como un tesoro, porque favorece el crecimiento, las aspiraciones, estimula la perseverancia y la constancia para alcanzar metas y mirar siempre hacia adelante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los obstáculos que impiden solucionar el problema. • Confiar en que se solucionará el problema de la mejor manera y en el momento adecuado.

Apéndice

Tabla 4. Plata.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 16
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar con color Plata una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>La plata indica capacidad para moldearse y adaptarse a la situación. Ser práctico con lo que sí tiene opción y dejar atrás lo que no es posible. Parte de esa practicidad es la habilidad para buscar acuerdos, negociar propuestas y desarrollar capacidades de escucha, empatía y respeto.</p>	<p>La relación tipo Plata orienta los recursos para adaptarse a cualquier circunstancia, es flexible y se moldea según la situación. Construye un vínculo basado en la práctica, en lo que sucede aquí y ahora.</p>	<p>Su maleabilidad representa la habilidad para incluir en la dinámica relacional la posibilidad de negociar desacuerdos y acuerdos. Favorece las capacidades de espera, escucha, empatía y respeto, muy necesarias para fluir en una relación a largo plazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer más consciente la capacidad de espera y ser flexible, ante todo lo que suceda al alrededor. • Aprender a mirar las cosas desde el lugar del otro. • Respetar las diferentes formas de pensar y proponer soluciones.



Apéndice

Tabla 5. Rubí.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 15 definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Con qué color-metal-piedra preciosa quieres matizar tu relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
Los Rubíes indican la fuerza, el amor y la pasión con la que se debe luchar por lo que se desea, pues favorece la salud emocional.	La relación tipo Rubí se basa en el gusto por luchar por construir una relación sana, en equilibrio, de crecimiento y desarrollo. Se parte de la idea de que ésta es un reflejo del equilibrio alcanzado por cada uno de sus integrantes.	Se le asocia con los sentimientos de amor y pasión como cualidades para alcanzar estabilidad, salud y equilibrio interpersonal. Así como agresión para alcanzar los sueños.	<ul style="list-style-type: none">• Perdonar es sinónimo de amar.• Demostrar pasión por lo que se hace, sueña y busca en la vida.• Cuidar amorosamente a quienes son importantes para nosotros.

Apéndice

Tabla 6. Zafiro.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 12
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar de color Zafiro una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>Los Zafiros reflejan la necesidad de contactar con la parte espiritual, esa voz interna que da confianza y sabe aconsejar. Refleja la necesidad de auto-observación para descubrir en uno mismo la respuesta hasta brillar. Se le asocia con el cielo, la vida, lo espiritual, la tranquilidad, la paz, la calma y la armonía personal.</p>	<p>La relación tipo Zafiro basa su intercambio en lo espiritual. Se guía por su voz interna, sexto sentido o corazonadas. Su compañía la manejan para fortalecerse mutuamente y retroalimentarse de manera constructiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Son relaciones de trabajo constante en aspectos poco agradables para el otro y en obstáculos para fluir en la relación que construyen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intentar estar calmado antes de tomar cualquier decisión • Mantener la calma y trabajar en la auto-confianza. • Respirar hondo ayuda a oxigenar el cuerpo y la mente, para pensar con más tranquilidad. • Hacer de un espacio el lugar idóneo para relajarse, pensar, calmarse, respirar y buscar soluciones.



Apéndice

Tabla 7. Esmeralda.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 15
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar de color Esmeralda una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>Las Esmeraldas indican una necesidad por buscar crecimiento y desarrollo natural. Sugiere nutrición a través de saborear las cosas/ situaciones cotidianas, olerlas o sentir las. Recuerda voltear a observarse con mayor atención y conciencia.</p>	<p>Una relación tipo Esmeralda es vista como natural. Se enriquece de la información que recoge del interior y exterior, pero focalizando la relación en el aquí y en el ahora, disfrutando cada momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprende de los conflictos y diferencias interpersonales. • Las crisis son posibilidades. • Nutrir la relación con los nutrientes que requiere según las condiciones presentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la idea de que es de humanos tener diferencias. • Platicar sobre cómo las personas crecen a partir de sus problemas • Repasar el problema en la memoria, una y otra vez para analizarlo desde otros puntos de vista.

Apéndice

Tabla 8. Amatista.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 13
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar con color Amatista una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>La Amatista exige hacer un alto en lo que se está haciendo para solucionar los problemas.</p>	<p>La relación tipo Amatista es aquella que centra su dinámica de paz, de armonía y serenidad para la solución de problemas. Ve a éste como el medio fructífero de aprendizaje, de reconocimiento, de fortalezas, debilidades y áreas de oportunidad.</p>	<p>Parte de su filosofía se centra en que “todo lo que nos sucede es por algo, hay un mensaje bello que nos enriquece, solo hay que encontrarlo y reconocerlo para hacerlo propio”. Implica vivir con moderación, al límite, con serenidad, con autoconocimiento y autocontrol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer de los problemas su demanda, su lugar y sus límites. • Reconocer la participación personal en el problema y la aportación individual para solucionarlo. • Aceptar los hechos y ver hacia adelante para aprender de los problemas.



Apéndice

**Tabla 9. Bronce.
 Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 13
 definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.**

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Con qué color-metal-piedra preciosa quieres matizar tu relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>El Bronce indica la cantidad de energía que se está mal direccionando. Con un poco de amor, comprensión y flexibilidad, las cosas pueden ser percibidas de otra manera. Desde esa nueva perspectiva se obtiene comprensión, afecto y calidez para crecer y nutrir la relación.</p>	<p>La relación tipo Bronce es aquella que funda su relación en la creencia de que todo es producto de la conexión de energía que establecen sus integrantes. Solo a partir de lo que se perciba como rasgos característicos de la relación, será lo que se pueda transmitir.</p>	<p>Es el metal menos apreciado por su valor, su reconocimiento lo obtiene de sus propiedades como ser un metal dúctil, fundador, conductor de calor, maleable, flexible. Lo que le da a la relación la apertura para dar y recibir equilibradamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ser flexible para comprender la situación y responder a ella. • Promover el diálogo para la resolución del problema. • Reconocer lo que el problema enseña o deja como aprendizaje.

Apéndice

Tabla 10. Obsidiana.
Producto del tamaño de su Núcleo de Red (NR) conformado por 13
definidoras que coinciden con la literatura, histórica y popularmente.

Orden y traducción en función del color y el estudio empírico	Traducción a la vida cotidiana	¿Cómo matizar una con color- Obsidiana una relación interpersonal del momento?	Acciones para trabajar conflictos interpersonales
<p>La Obsidiana refleja una especie de recordatorio cuando hay un problema por resolver. Se puede dudar a veces, pero inicia nuevas aventuras, abre nuevos caminos, experiencias y aprendizajes.</p>	<p>La relación tipo Obsidiana simboliza puntos ciegos u oscuros que redundan en ideas como: “todo o nada”; pero es mejor empezar de cero, arriesgarse y aventurarse a nuevas oportunidades.</p>	<p>Por su color oscuro se le asocia con ser sucia, fea, opaca, con lo antiguo o viejo, lo incorruptible, invencible y constante (presente en todos los tiempos). Pero desde la Psicología del Color, la ausencia del color significa tanto comienzo como fin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actualizarse es iniciar de nuevo o terminar con algo. • Arriesgarse al cambio o iniciar un camino nuevo puede llevar a la persona a cometer errores.



Reflexiones epistemológicas en torno a la complejidad en psicoterapia: hacia una propuesta integradora sistémico-transpersonal

Christian Omar Bailón Fernández

Resumen

En el artículo presente se hace un recuento básico de las epistemologías subyacentes a las corrientes psicológicas mayormente conocidas, desarrollando una mirada desde una óptica plural para cuestionar la segregación en cotos de conocimiento que ha supuesto la construcción de visiones epistemológicas fragmentarias. A su vez, se argumenta que mediante la adecuación y análisis de la epistemología de la complejidad, puede vislumbrarse una perspectiva más enriquecedora y englobante que observa a los sistemas vivos en desarrollo en una dinámica de desorganización y organización por vía del incremento de su complejidad. Específicamente, se elabora la trama de elementos constitutivos de esta visión sistémica adecuando una observación ampliada que delimite un paradigma emergente y sus modos de aplicación a la luz de la reflexión epistemológica en torno a la complejidad en psicología. Por último se conduce a revisión detallada toda aquella consecuencia que se relacione con la constitución de esta cosmovisión en el campo psicoterapéutico.

Palabras clave: psicoterapia, complejidad, epistemología, sistémico, transpersonal.

Abstract

The present article consists in a basic listing of the epistemologies underlying to the commonly known psychological trends, developing a view from a plural optic to question the segregation in knowledge areas that resulted in the construction of fragmentary epistemological visions. Simultaneously, gets argued through the adequation and analysis of the complexity epistemology, it can be seen from an enriching and comprehensive perspective that observes the developing living systems in a disorganization and organization dynamic through incrementing its complexity. Specifically, develops the thread of constitutive elements from this systemic vision adequating an amplified observation that delimits an emergent paradigm and its modes of applying in the lights of epistemological reflection around the complexity in psychology. Finally it conducts a detailed revision of every consequence related to the constitution of this cosmovision in the psychotherapeutic fields.

Keywords: psychotherapy, complexity, epistemology, systemic, transpersonal.



Introducción

La práctica de la psicoterapia, a lo largo de sus ya aproximadamente 150 años de estudio específico y científico¹, ha sufrido evoluciones constantes que han repercutido no sólo en su eficacia y brevedad, sino también en su potencial abarcativo; así, de modelos originalmente centrados en el individuo se ha migrado a diagnósticos holísticos y sistémicos para lograr alcances e intervenciones ecológicas generadores de cambios no sólo personales sino también contextuales.

Estas actualizaciones o mejoras en la tecnología psicoterapéutica no han sido sólo originadas a partir de la investigación empírica, sino también, de las adecuaciones teórico-prácticas de sistemas filosóficos o teorías científicas nacientes, como ejemplos, el postestructuralismo lingüístico adecuado al análisis por Lacan, la adaptación de la teoría de Paul MacLean sobre los tres cerebros a una perspectiva de desarrollo humano por parte de Claudio Naranjo, la adecuación por parte del enfoque sistémico de la teoría de los tipos lógicos de Bertrand Russell, los juegos lingüísticos de Wittgenstein o la aportación narrativa de Ricoeur entre otras propuestas. Así, la psicoterapia se ha visto nutrida por las actualizaciones epistemológicas y antropológicas de la época, logrando un estatus evolutivo como conocimiento y tecnología en función de su efectividad y su capacidad de comprensión ampliada de los

fenómenos psicológicos que le acontecen al hombre.

De esta manera, desde una perspectiva de complejidad, es posible entrever en cada conocimiento, un fragmento de la realidad dispuesto a comprenderse en su circunstancia y especificidad, sin perder de vista la pluralidad del conocimiento, las tensiones implícitas, así como la posibilidad multívoca y multidimensional en el observar de todo fenómeno (Morin, 2003), de esta manera, particularmente en el ámbito de la psicoterapia, se puede ver cada aportación por parte de las escuelas psicoterapéuticas, como una dimensión del conocimiento humano parcial que ha de poder complementarse con otros descubrimientos desde otras escuelas psicoterapéuticas. Sin la propuesta psicoanalítica no reconoceríamos toda aquella metapsicología fundante del psiquismo del sujeto, pero no es factible que por ello se deje de observar la capacidad noética del hombre o la autoorganizatividad organísmica que nos atañe, sin embargo, de ello surge la problemática sobre qué tipo de epistemología puede abarcar fundamentalmente tales aportaciones de las diferentes cosmovisiones. Lo que en esta reflexión se propone en primera instancia es argumentar una epistemología de la complejidad que fundamentalmente la posibilidad plural que acaece a todo conocimiento y la irracionalidad de la segregación y fragmentación en pos de un supuesto conocimiento válido, pues “no se trata de alentar el sosiego del eclecticismo sino de develar los compromisos sociales de la psicología que hacen legítima la pluralidad de su campo” (Porras, 2011).

¹ Sin tomar en cuenta todas aquellas prácticas y tecnologías dialécticas que la filosofía ya utilizaba para modificar esquemas y generar mayor cuidado de sí.

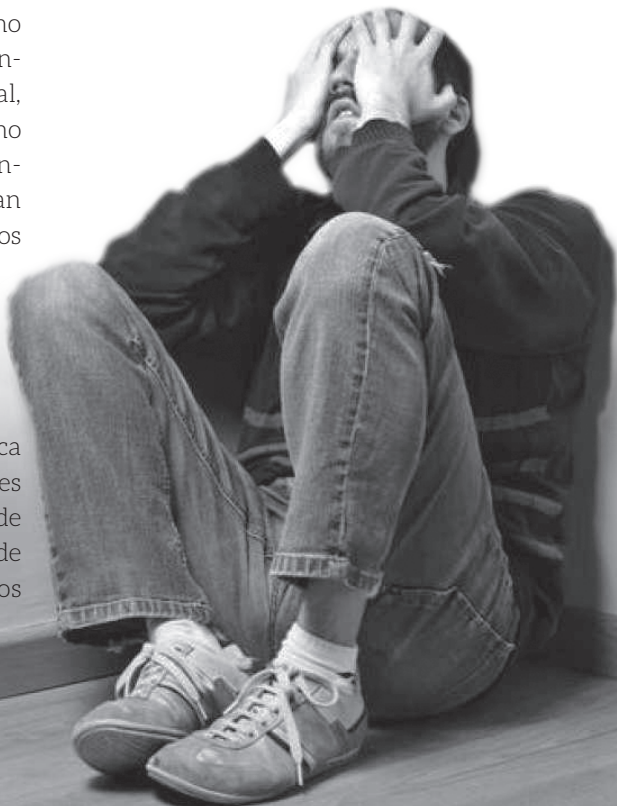
La salud mental y su relación social

En primera instancia, toda revisión epistemológica de la psicoterapia supone una profunda revisión hermenéutica de la salud mental, que, por ejemplo, resulta insuficientemente descrita desde una visión meramente estadística, pues, esta perspectiva clásica, por su naturaleza, deviene en una concepción que no analiza los aspectos cualitativos al respecto, como son los rasgos destructivos del ser humano en su dimensión histórica y valoral (Fromm, 2011). Por ello, la concepción de la psicopatología debe ser ampliada a valorar en su justa medida las variables sistémicas, ecológicas y contextuales implicadas, es decir, abarcar no únicamente la individualidad personal, sino la dialogicidad que permanece entre el individuo y su circunstancia social, cultural, económica y política: “La reducción al plano de lo individual, y al de los mecanismos internos, de los elementos que rigen y guían el comportamiento saludable y los aspectos cognitivos tiene profundas consecuencias políticas” (Parker, 2010, p. 65).

A raíz de estas problematizaciones han surgido cuestionamientos desde diferentes escenarios, por ejemplo, la perspectiva antipsiquiátrica que planteó una serie de argumentaciones contra las implicaciones sociopolíticas de la enfermedad mental. Asimismo, desde otros abordajes, se han sugerido diversos conceptos, como es el caso del concepto de nor-

mosis, que invita a una valoración crítica y con mayor capacidad abarcativa de la salud psicológica en razón de la destructividad social, desde un marco humanista y transpersonal de la psicoterapia y que alude a:

El conjunto de normas, conceptos, valores, estereotipos, hábitos de pensar o de actuar, que son aprobados por consenso o por la mayoría de una determinada sociedad y que provocan sufrimiento, dolencia y muerte: algo patogénico y letal, ejecutado sin que sus autores y actores tengan conciencia de su naturaleza patológica (Weil, Leloup y Crema, 2003, p. 22).





Multidimensionalidad, teoría del caos y psicoterapia

El ser humano no es solo un ser unidimensional, es multidimensional porque en él hay una serie de elementos complejos que componen su totalidad psicológica de manera circular, activa y retroactivamente². La tradicional psicología unidimensional se centró originalmente en la finalidad de la psicoterapia desde una sola dimensión de la persona y como productora de cambios individuales y no en conjunción con una mirada hacia la tríada indivisible individuo-sociedad-especie³, esta tríada reconocible en razón de que “no existe, pues, una compartimentación en categorías rígidas ni una frontera clara entre lo biológico, lo social y lo individual, sino unidad y pluralidad al unísono, confusión en el origen y distinción en los desarrollos” (Morin, 2008, p. 47).

De formularse un planteamiento tal, las intervenciones estarían dirigidas hacia transformaciones participativas y contextuales, cuestión que ha ido cambiando a partir de reflexiones ecológicas en el marco de propuestas innovadoras, desde enfoques que han intentado intervenciones con una mirada ampliada más allá de nuestra organización individual que no

² Afectivo-corporal-cognitivo-conductual-interaccional, entre otros.

³ Principio sistémico u organizativo.

descuidan una visión contextual e interdependiente, esto también alude a la necesidad de profesionales con marcos más complejos respecto a la salud mental.

En la comprensión de ello, en este trabajo se reflexiona sobre la posibilidad de un abordaje psicoterapéutico desde la epistemología de la complejidad, que asume la subjetividad humana en su entrelace social y contextual, y que en razón de ello entiende a los seres humanos, desde el punto de vista psicológico, inmersos en dinámicas interaccionales ya sea consigo mismos, con los otros o con el mundo en general que implican intercambios que generan crisis, desorganización y reorganización psicológica constante, y que en el ámbito psicoterapéutico, de resolverse terapéuticamente, apuntan al aumento de la complejidad enriquecedora y transformadora de los individuos o grupos que participan en esos procesos (Almendro, 2002). Esta visión advierte una propuesta explicativa de la psicología basada en la teoría del caos, la cual implica una serie de características que a continuación se explicarán.

En primera instancia, a lo largo de la historia de la psicoterapia, se bosquejó una comprensión de los elementos que confluyen en un proceso terapéutico a partir de explicaciones que englobaban las dinámicas de fuerzas por medio de flujos de energía (Fernández y Rodríguez, 2001).



Esta concepción perduró en los diferentes modelos subsecuentes que se plantearon orgánicamente. Más tarde, a partir de la teoría de los sistemas, se fundó una comprensión de estos procesos como operaciones de intercambio entre sistemas a través de la información (Bertalanffy, 1968). A partir de esto, tal concepción estructural resolvió desembocar los diversos modelos de psicoterapia al ámbito de la comunicación y la conversación, comprendidas sobre todo desde su definición clásica meramente en su acepción positiva, digital, relegando los medios analógicos, y por ende las dimensiones humanas que funcionan mediante este modo organizativo de la información, como son la dimensión corporal, emocional, la imaginación, lo inconsciente, lo metafórico, lo onírico, entre otras dimensiones.

Enfoques más abarcadores interpretaron la concepción de la información desde un punto de vista menos cognitivista y más antropológico. Desde la cosmovisión antropológica entonces, el hombre, a lo largo de su historicidad constitutiva, se concibió en un intercambio constante participativo con el entorno en el que vive, siendo como es el hombre “un ser abierto al mundo en sus participaciones” (Morin, 2011, p. 95), este se ha creado y recreado, en sus dinámicas constitutivas en conjunción con las estructuras culturales, con la naturaleza y en su relación con los otros⁴.

Así por ejemplo, individualmente, el mundo para el hombre, microcosmos frente a macrocosmos supuso una afrenta an-

gustante, tal tensión productora de la participación mística, de la magia y del mito, posibilitó la adopción del símbolo como un modo de relación con lo Otro. La interpretación del mundo por medio del ícono, del símbolo y de la analogía en el ser humano media entre su ser y la realidad en una relación hermenéutica como hombre simbólico y hombre hermenéutico que es (Beuchot, 2015; Cassirer, 1994). Pero también, esta posición señala al hombre como un ser en relación, ello conlleva el surgimiento de los primeros indicios de la organización de la individualidad a través del descubrimiento de su mismidad y de un constante intercambio con el mundo en general y los otros, una tensión relacional de intercambio neguentrópico y entrópico entre todos los elementos de la trama de la vida⁵.

De este modo, por ejemplo, la vida consciente del ser humano, entendido como agente individual, no tiene por sí misma, la capacidad auto-eco-organizativa que las funciones inconscientes sí tienen, debido a la función neguentrópica patente en la organización cognitiva y, a su vez, gran parte de la información que un individuo capta en ese sentido, es proveniente de su interacción con la exterioridad que necesita de esta manera auto-organizar en su estructura (Morin, 2008).

En este rubro, se señaló que los procesos de entropía positiva y negativa subyacen a todos los sistemas abiertos como son los individuos particulares, los grupos, las sociedades y el mundo vivo en general

⁴ Principio de reintroducción.

⁵ Principio de autonomía / dependencia.



(Bertalanffy, 1976). “Un sistema es una entidad cuya existencia y funciones se mantienen integradas por la interacción de sus partes” (Garibay, 2013, p. 5), abiertos y cerrados, los abiertos, que son aquellos comunes en el ámbito de la vida, se mantienen parcialmente constantes mediante la autorregulación, conservándose en constante probabilidad de alto orden e incluso en evolución creciente hacia la diferenciación y organización vía el incremento de su complejidad. Los sistemas vivos son abiertos, pues reciben aportes del exterior a partir de su interacción con el medio y este intercambio es energético e informacional.

Ahora bien, como se ha argumentado anteriormente, esta información entrópica y neguentrópica desorganizativa u organizativa de las propiedades de los sistemas respectivamente, no acontece meramente en una dimensión en el ser humano, sino que, obedece a su totalidad como el mismo holón que es, es decir, totalidad y parte de otra totalidad que también es parte, lo cual quiere decir que toda dimensión de las anteriormente vistas, participa de estas dinámicas. No se puede constreñir el intercambio informacional a un sólo ámbito o dimensión de lo humano, puesto que la información es el elemento organizador de la estructura de los individuos como totalidades-parte⁶.

Anteriormente se revisaba cómo estas interacciones, en sistemas abiertos, mantienen a los sistemas –aunque con cierta constancia u homeostasis– en po-

sibilidad de incremento de su novedad, y, por ende, en posibilidad de reorganización. Pero esta constante posibilidad organizativa es precisamente tanto aquella que desemboca las crisis, como aquella que erige la transformación en los seres humanos individualmente o en conjunto, y, por ello, un elemento fundamental a comprender desde el punto de vista de la psicoterapia, pues las metas psicoterapéuticas buscan alterar los modos en que el sistema mantiene su organización, buscando que las intervenciones faciliten una reorganización del sistema presente que provoque una diferencia cualitativa mayormente adaptativa (Kenney, 1994).

Un sistema equilibrado retorna a su estado inicial cualquiera sea la perturbación a la que se encuentre sometido. Por el contrario, un sistema abierto y no equilibrado puede, en condiciones particulares, evolucionar hacia modos alternos de funcionamiento dependientes de la historia del sistema. Las intervenciones psicoterapéuticas en este sentido buscan no sólo interpretar y hacer notar, sino alejar al sistema del equilibrio, dado que esta organización homeostática tiene una organización significada como patológica, y a través de ello, permitir que las fluctuaciones se amplifiquen hasta cambiar su funcionamiento a través de la emergencia de una bifurcación (Elkaim, 2005).

De esta comprensión surge el término de estructuras disipativas (principio de no reversibilidad), que expresa el surgimiento de nuevas organizaciones y formas de orden en escenarios de mayor inestabilidad (Capra, 1996):

⁶ Principio hologramático.



Más lejos del equilibrio los flujos son más fuertes, la producción de entropía aumenta y el sistema ya no tiende al equilibrio. Bien al contrario, podrá encontrarse con inestabilidades que le conduzcan a nuevas formas de orden que alejarán al sistema más y más del estado de equilibrio. En otras palabras, lejos del equilibrio las estructuras disipativas pueden desarrollarse hacia formas de complejidad creciente (p. 194).

En el campo de la psicología, se ha propuesto que las crisis asoman una emergencia latente de nuevas estructuras con mayor diferenciación e individuación, de tal manera que “da la impresión de que las teorías del caos se adentran en concebir y explicar una progresiva alternancia entre orden y desorden, que precisamente ofrecerían una metodología natural de la transformación, nuevos mapas de interpretación del territorio” (Almendro, 2002, p. 193).

Estas formas de complejidad creciente que aquí se enuncian, son posibles sólo en la medida en que tales sistemas obtie-

nen la capacidad de tomar del medio la energía e información adecuada para tal reorganización, ahí se encumbra el rol fundamental de la psicoterapia:

Una perspectiva compleja del sí mismo y de las relaciones propone que pueden coexistir e interactuar diferentes dominios atractores con modalidades de interacción, prácticas sociales, sistemas de significaciones y afectos convergentes, alternativos o contradictorios (...) La heterogenei-



dad del sí mismo y de la familia se organizaría, así, en cada momento con dominios atractores que, aunque distintos, están relativamente coordinados en configuraciones complejas (Fried, 1992, p. 254).

Algunos autores en desarrollo humano, antelaban a la luz de la teoría de Prigogine sobre las estructuras disipativas, interpretaciones que fueron más tarde el elemento nutricional para nuevos paradigmas emergentes, como es el caso de las actualizaciones hacia psicoterapias sistémicas orientadas a la complejidad o el paradigma transpersonal:

Hipotetizo que existe una direccional tendencia formativa en el universo, la cual puede ser trazada y observada en el espacio estelar, en los cristales, en los microorganismos, en más complejas formas orgánicas de vida y en los seres humanos. Esta es una tendencia evolucionaria hacia mayor orden, mayor complejidad, mayor interrelacionalidad. En la humanidad, esta tendencia muestra desde los movimientos originarios de una simple célula hasta el complejo funcionamiento orgánico, conociendo y detectando desde un bajo nivel de consciencia, pasando por un conocimiento consciente del organismo y el mundo exterior, hasta una consciencia trascendente de la armonía y la unidad del sistema cósmico, que incluye a la humanidad (Rogers, 1995, p. 133, traducción propia).

Complejidad y campos de significatividad relacional social-individual-mundo

A partir de la reflexión sobre la cibernética, se concibió que el modo de funcionamiento de un individuo siempre está interconectado en relación a otro, toda conducta es interacción (Watzlawick, Helmick y Jackson, 1985), sin embargo, esa referencialidad interaccional es efectivamente siempre intersubjetiva, mas la construcción referencial del individuo no se agota en la interrelación con otros individuos; en el caso de las personas, estas también se ven influidas por variables no intersubjetivas, existen interacciones de los seres humanos con los otros (social)⁷, sí, pero también relaciones de los individuos consigo mismos como otros en una autorreferencialidad y autopoiesis constante (psico)⁸ y con el mundo (bio)⁹, que también en todos los casos, construyen formas de significado en el individuo. Se propone aquí la adecuación de estos dos conceptos nuevos al concepto de interacción original propuesto por la escuela sistémica de origen fundamentalmente intersubjetivo, a saber, la concepción de la otredad como modo relacional orientado al individuo con los otros, la mismidad como modo relacional del individuo consigo mismo como otro y la mundidad como el modo relacional del individuo con el mundo (May, 1977).

La propuesta aquí desarrollada se asemeja a la visión de Ernesto Spinelli, terapeuta existencial con base epistemológica

⁷ Otredad: Mitwelt.

⁸ Mismidad: Eigenwelt.

⁹ Mundidad: Umwelt.

socioconstruccionista, para quien, igualmente, la perspectiva del mundo en los individuos se encuentra conformada por tres diferentes constructos, aspectos con los cuales desarrollamos una interrelación ineludible, pues a través de estos co-construimos y re-construimos nuestro mundo de la vida, que engloba: relaciones con el mundo, con los otros y con nosotros mismos (Martínez, 2011). Estas dinámicas interaccionales que surgen entre fenómenos interrelacionados¹⁰, actúan como modos de interacción que construyen significaciones en donde cada uno de los agentes o campos implicados modifica al otro y viceversa, a partir de la retroalimentación informacional¹¹ de los sistemas interactuantes en la configuración humana, dinámicas que se observan desde una auto-eco-organización, que devela un acoplamiento dialógico constante en términos de interacción entre los elementos que trazan la trama de la vida (Morin, 1994).

Doble vínculo como incoherencia vincular

El doble vínculo fue concebido originalmente por Bateson (1992) en términos de interacción, entendida esta como la relación entre individuos dentro de un sistema que genera una comunicación paradójicamente destructiva. Sin embargo, se podría pensar que tal comunicación paradójica no sólo se presenta en la dinámica relacional que acontece a los individuos intersubjetivamente, sino que es un fenómeno posible en cualquier tipo de vinculación del

individuo, ya sea consigo mismo como se planteó en las perspectivas constructivistas (Neimeyer & Mahoney, 1998), con los otros, como se plantea en toda la literatura Batesoniana (1992) o del individuo en el mundo, en la visión existencialista de la psicoterapia, al pensar la existencia como dilemática (Martínez, 2011).

A este punto, se observa el concepto de doble vínculo desde una concepción más amplia, a saber, como una incoherencia vincular que acontece entre el individuo y el campo de significatividad con el cual se relaciona, esta incoherencia vincular apunta a una contradicción irresoluble entre el individuo y la relación establecida, respuesta que ante cualquiera de los correlatos¹² genera una desorganización de sentido frente a la capacidad organizativa del individuo.

En este sentido su configuración contraria, la coherencia, supone una interconexión estructural en donde en ambos polos de toda interrelación¹³ se establece una conexión que mantiene una organización coherente mayoritariamente con el flujo complejo de la información y la retroalimentación ahí implicada, la significación relacional ahí implicada¹⁴ responde mayoritariamente a las necesidades de ambas partes de manera heurísticamente constructiva, entonces, se puede concebir tal conjunción establecida entre elementos como nutricia (Satir, 2002; Linares, 1996). La coherencia vincular supone un modo de integración entre la dialogicidad emer-

¹⁰ Principio dialógico y recursivo.

¹¹ Principio del bucle retroactivo o retroalimentación.

¹² Yo, otro, mundo.

¹³ Ya sea la persona con el mundo, la persona con otra persona o la persona consigo misma.

¹⁴ Verbales y analógicamente.



gida en el establecimiento de la relación, en función de un intercambio enriquecedor, generador de construcciones más integradoras a través del intercambio entrópico/neguentrópico favorecedor del crecimiento de la complejidad, la organización, la novedad, el desarrollo y la diferenciación, pues sólo es posible la armonía a partir de la evolución de los organismos en aumento de complejidad tanto en diferenciación e integración (Csikszentmihalyi, 2008). Esta integración se diferencia de las conductas meramente adaptativas, represivas u explosivas¹⁵, por ser estas otras, maneras homeostáticas de asistir la realidad, una posición que anuncia un planteamiento de desarrollo antropológico desde una perspectiva de complejidad.

Es posible comprender la salud mental en términos de disminución de la destructividad (Fromm, 2011). Lo que en primera instancia, desde esta perspectiva, podría asociar entropía con violencia. Sin embargo, no parece ser tan sencillo, pues tanto si los sistemas tienden profundamente a la entropía, como si lo hacen a la

negentropía mantienen una interacción disruptiva; el sano sistema fluctúa entre la organización y la desorganización en dirección a un aumento de la complejidad que supone esa constante dinámica (Hunneus, 1986). Si, efectivamente, el mundo y la vida tienden a la entropía, un mundo carente de posibilidad entrópica tendría inhabilitada la posibilidad de cambio y por ende de creación y reorganización:

En los sistemas complejos las fluctuaciones, aun microscópicas, pueden llevar a una expresión macroscópica a través de procesos dinámicos, no lineales. Pequeñas fluctuaciones pueden derivar en una impredecibilidad en gran escala, revelando la importancia de los eventos estocásticos en todos los niveles, desde lo molecular hasta lo global. La visión prigoginiana ilumina y valida la dialéctica entre orden y desorden (Fried, 1994, p. 21).

Si el hombre ha de instaurarse un sentido (Frankl), diferenciarse (Bowen), nutrirse (Satir), individuarse (Jung), convertirse en persona (Rogers) o hacerse

¹⁵ Normosis, neurosis, psicosis.

superior (Adler), es así, porque ante todo, ha devenido absurdizado, fusionado, desnutrido o inferiorizado, proceso que atañe a una dinámica de destructividad primaria (Freud), tendencia entrópica de los sistemas que ha de superarse en pos de aquello que denominamos salud.

Esta violencia immanente reitera una desorganización esencial, y la dinámica constante entre orden y caos, un orden paradójico de la vida, pues, si tanto un aumento entrópico y neguentrópico podrían ser generadores de destructividad, el individuo así como las familias, los grupos y las sociedades, en este sentido, para madurar, para aumentar su complejidad, para desarrollar su propia estructura organizativa, han de soportar, navegar y superar las constantes paradojas:

El adecuado balance entre los estados de integración y de no integración, entre etapas o momentos de tensión y de relajación, se expresa en el jugar, en las transiciones entre el dormir y el despertar inherentes al ritmo de la vigilia y el sueño, o en la capacidad de soportar las dudas frente a las certezas. (...) De modo que el indicador fundamental de la madurez del sujeto, y por ende de la salud, es la capacidad psíquica de soportar paradojas: la *riqueza psíquica* (...) Cuando se tolera y respeta la paradoja se otorga al pensamiento un carácter dialéctico (Lacruz, 2007).

Desde la perspectiva de Wilber, en este sentido, a nivel individual cada or-

ganización de la consciencia respecto del espectro posible de esta tiene sus propios dobles vínculos a trascender, a excepción de cuando la consciencia ha logrado una organización no-dual, pues “todo dualismo presenta un doble vínculo o encrucijada en la consciencia” (Wilber, 2005, p. 181). De este modo, el individuo o grupo ha de integrarse y diferenciarse para adquirir complejidad, y esta complejidad volcarse en capacidad auto-organizativa sobre sí que redunde en transformación, libertad y posibilidad.

La digestión de las paradojas de la vida no es sino la creación de un orden vital que posibilite la constitución de nuevas posibilidades y patrones, que, tal como un koan resuelto, desarrollen la consciencia, supone un salto cualitativo en la comprensión, siendo que toda resolución paradójica incluye a sus contrarios en un concepto superior (Hegel, 2002). Para ello, es precisamente fundamental la concientización de los elementos contradictorios, dilemáticos o paradójicos, así, de su asimilación y conciliación surge un aumento de la complejidad que posibilita nuevas alternativas y comprensiones, que desarrolle un sentido de agencia frente a lo que anteriormente aparecía como irresoluble:

La única manera de resolver –a diferencia de solucionar– las cuestiones es transformarlas en virtud de una dimensión de consciencia más profunda y amplia. Los problemas han de abarcarse en su plena significación, las antinomias resolverse aun con sus contradicciones. Es menester



estructurarlas, y de esta voluntad nace un nuevo nivel de consciencia (May, 2011, p. 271).

Estas construcciones emergentes funcionan como nuevas cosmovisiones identitarias del sistema, y son dependientes de la configuraciones simbólicas constituidas mediante los modos del pensar, sentir y hacer del individuo (Naranjo, 2008; Linares, 1996) y su interrelación compleja consigo mismos, los otros y el mundo.

Conclusiones

El paradigma sistémico y el paradigma transpersonal históricamente estuvieron entrelazados debido a la convergencia de propuestas por parte de los fundadores de ambos paradigmas en Esalen. Para esto baste recordar anecdóticamente la alusión de Bateson a los descubrimientos de Grof como merecedor de un premio nobel (Capra, 2009), las convergencias metateóricas de Laing al respecto en todos sus textos, la asistencia a seminarios con el místico Alan Watts por parte de Weakland y Haley en la afirmación constatable por ellos mismos de la importancia que supuso esto en sus perspectivas, así como la aportación de Bateson (1992) sobre los niveles de aprendizaje posibles en el ser humano, cada uno, trascendiendo la estructura del anterior¹⁶, que engloban la superación de la propia organización esquemática de un sistema y una ampliación perceptual cada vez mayor hacia el reconocimiento ecológico de la

vida, y, en este sentido, en este trabajo se reconoce la gran importancia de la construcción de un puente que retroalimente estas perspectivas y habilite desde una perspectiva de complejidad una comprensión más enriquecida sobre el ámbito de la psicoterapia desde estas perspectivas.

De lo revisado anteriormente, se puede conjugar la estructuración posible de estos campos de violencia simbólica (Bordieu, 2014) en que se enclaustra el ámbito humano en la estructuración desorganizativa (pathos) individual, social o contextual, de ahí que todo proceso de salud mental culmine en la recuperación de la reorganizatividad enriquecedora de estos campos y constitución del cuidado (Fromm, 2014; Heidegger, 2000), que no es sino la recuperación de la capacidad noética que resuelve un ser para sí (Heidegger, 2000), reconocerse sujeto, relación y límite (Trías, Castoriadis, Lévinas), a través de una reconfiguración del campo de sí mismo, del mundo y de los otros, en función de una co-integración coherente, una acción comunicativa (Habermas), una auto-eco-organización (Morin).

La alusión a la evolución de la consciencia atañe a estos procesos inherentes a los sistemas de organización y desorganización anteriormente discutidos, la ampliación de la consciencia, bajo esta significatividad, no es sino el aumento de la complejidad producto de este intercambio, el individuo o el grupo que se ve consciente de los parámetros puede desestructurarlos para una reorganización que incluya aquellos elementos escindidos o no reconocidos, lo cual supone la recuperación de un locus de

¹⁶ La misma lógica y fundamento de lo que hoy se llama niveles o estadios de consciencia.

control sobre ellos y un enriquecimiento de las posibilidades del sistema (Fericgla, 2004).

De modo tal que todo despertar es un concientizarse, y ello es posible únicamente a condición de la incorporación de nueva información que elimine la ceguera, de la ampliación de los límites perceptuales anteriores que marginaban nuestro horizonte, el reconocimiento de aquellos elementos o toda reconfiguración simbólica que abone hacia nuevas posibilidades más allá de las establecidas por la anterior construcción emergente identitaria del sistema.

Así pues, hacer a la psicoterapia ir más allá de la persona, propugnar por la necesidad de la trascendencia del ego o desarrollar una transformación sistémica, significa, el agenciamiento de la salud mental, en miras de intervenciones centradas en la constitución de construcciones complejas en los individuos o grupos humanos, elaboradoras de un intercambio ecológico cada vez más profundo, abarcante e integrador, hacia el desarrollo del proyecto humano.

En términos de la concientización conviene recordar esa metáfora budista que dice que como océano se ha identificado más bien el ser con los reflejos que se proyectan en las olas y marejadas que con la transparencia vacua de su naturaleza, la verdad del ser y de la vida siempre ha estado ahí, pero es necesaria la concientización de todos los reflejos para asumir la naturaleza oceánica, para desidentificarse de ellos, quizá esa visión pura sea la esencia del ser, última paradoja trascendida, inasequible al hombre cuando es asfixiado por su simbolicidad paradójica y dualificadora.

Referencias:

- Almendro, M. (2002). *Psicología del caos*. Barcelona: La llave.
- Bateson, G. (1992). *Pasos hacia una ecología de la mente. Una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre*. Buenos Aires: Planeta.
- Bertalanffy, L. (1976). *Teoría general de los sistemas*. México: FCE.
- Beuchot, M. (2015). *La hermenéutica y el ser humano*. Ciudad de México: Paidós.
- Bordieu, P. (2014). *Intelectuales política y poder*. Buenos Aires: Eudeba.
- Campbell, J. (2015). *El héroe de las mil caras. Psicoanálisis del mito*. Ciudad de México: Fondo de cultura económica.
- Capra, F. (2009). *Sabiduría insólita. Conversaciones con personajes notables*. Barcelona: Kairós.
- Capra, F. (1996). *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona: Anagrama
- Cassirer, E. (1994). *Antropología filosófica. Introducción a una filosofía de la cultura*. México: Fondo de cultura económica.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *El yo evolutivo. Una psicología para un mundo globalizado*. Barcelona: Kairós.
- Deikman, A. J. (2007) "Deautomatization and the Mystic Experience". Disponible en línea: <http://www.deikman.com/deautomat.html>.
- Elkaim, M. (2005). *Si me amas no me ames. Psicoterapia con enfoque sistémico*. Barcelona: Gedisa.
- Fericgla, J. (2004) *Epopteia: avanzar sin olvidar*. Barcelona: Ed La liebre de Marzo.
- Fernández Liria, A., & Rodríguez Vega, B. (2001). *La práctica de la psicoterapia:*



- La construcción de narrativas terapéuticas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fried, D. "Hacia una terapia de lo emergente: construcción, complejidad, novedad". En: S. McNamee y K.J. Gergen (Comps.) (1995), *La Terapia como Construcción Social*. Buenos Aires: Paidós, 253-274.
- Fromm, E. (2011). *Del tener al ser*. Barcelona: Paidós.
- Garibay, S. (2013). *Enfoque sistémico. Una introducción a la psicoterapia familiar*. México: Manual Moderno.
- Hegel, F. (2002). *Fenomenología del espíritu*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Heidegger, M. (2000). *Carta sobre el Humanismo*. Madrid: Alianza.
- Huneeus, F. (1986). *Lenguaje, Enfermedad y Pensamiento*. Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Kenney, B. (1994). *Estética del cambio*. Barcelona: Paidós.
- Lacruz, J. (2007). *La salud como Riqueza Psíquica*. Disponible en línea: <http://elgestoespontaneo.com/html/articulos/LaSaludComo.html>.
- Linares, J. (1996). *Identidad y narrativa*. Barcelona: Paidós.
- Marcuse, H. (1993). *El hombre unidimensional. Ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada*. México: Planeta.
- Martínez, E. (Comp.) (2011). *Las psicoterapias existenciales*. México: Manual Moderno.
- May, R. (1977). *Existencia*. Madrid: Greidos.
- May, R. (2011). *Amor y voluntad. Contra la violencia y apatía en la sociedad actual*. Barcelona: Gedisa.
- Morin, E. (1994). "La noción de sujeto". En: D. Fried Schnitman. *Nuevos paradigmas, Cultura y Subjetividad*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Morin, E. (2003). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Morin, E. (2008). *El paradigma perdido. Ensayo de bioantropología*. Barcelona: Kairós.
- Morin, E. (2011). *El hombre y la muerte*. Barcelona: Kairós.
- Neimeyer, R. & Mahoney, M. (1998). *Constructivismo en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Naranjo, C. (2008). *Carácter y neurosis: Una visión integradora*. Barcelona: La llave.
- Porras Velásquez, N. R. (2011). Del pluralismo al eclecticismo en la psicología de hoy: una reflexión epistemológica. *Tesis Psicológica*, num. 6, pp. 151-172. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139022629010>.
- Rogers, C. (1995). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Satir, Virginia (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.
- Watzlawick, P. (1984). *El Arte de Amargarse la Vida*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P; Helmick, J. y Jackson, D. (1985). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.
- Weil, P., Leloup, J.Y. y Crema, R. (2003) *Normose. A patología da normalidade*. Campinas: Verus.
- Wilber, K. (2005). *El espectro de la consciencia*. Barcelona: Kairós.

Maternidades contemporáneas. Retos y posibilidades para la armonización

Belem Medina Pacheco
Karla Ileana Caballero Vallejo

Resumen

El padecimiento psíquico de la mujer ha sido abordado en el terreno cultural y académico de manera poco crítica; considerando como “natural”, “biológico” e “histórico” lo que aqueja y viven los cuerpos de las mujeres. Construcciones ideológicas que, como señala Silvia Tubert, ocultan la relación entre las estructuras sociales y políticas sobre las cuales se han cimentado las subjetividades de los seres femeninos. Ideologías que sirven como estrategia para convertir lo controversial y polémico en obvio. Uno de los escenarios más conflictivos y obviado en el ámbito de la feminidad es la maternidad. Entendida no sólo como un concepto categórico, sino como una representación de los intereses de las mujeres –y es que el ser madre o no serlo, im-

plica un posicionamiento femenino que en algunos casos puede brindar satisfacción y en otros malestar. La maternidad por un lado, se sitúa en el conflicto del cumplimiento de una serie de “ideales” que ha de desempeñar en el ejercicio de evaluación de la mirada de los *otros*. Por otro, su participación en los espacios de la vida pública les ha permitido generar nuevas formas de construirse, pero también ha dado lugar a nuevos territorios de conflicto. Las mujeres-madre a-parecen siempre cargadas de auto-recriminaciones y de culpa. Este artículo analiza de donde provienen estas culpas y nuevos caminos para la armonización.

Palabras clave: Maternidad, Armonización, Seres Femeninos, Conflicto psíquico, Ideales.



Abstract

The psychic suffering of women has been addressed by the cultural and academic milieu in a rather uncritical fashion, considering as «*natural*», «*biological*» and «*historical*» all of that which pains and troubles women's bodies. These ideological constructions conceal the relationship between the social and political structures on which the subjetivities of feminine beings have been cemented. Ideologies that serve as a strategy to turn controversial into obvious.

One of the most avoided and contentious scenarios in the field of femininity is motherhood, understood not only as a categorical concept, but as a representation of women's interests -being or not being

a mother implies taking a stand that in some cases can bring satisfaction, while in others can cause discomfort-. Motherhood, on the one hand, falls in the conflict of fulfilling a series of "ideals" that must be performed under the scrutiny and under the gaze of the *others*. On the other hand, their participation in areas of public life has enabled them to create new ways to construct themselves, but it has also led to new territories of conflict. Women who are mothers always appear (and seem) to be burdened with self-recrimination and guilt. This paper discusses the origin of these guilts and new paths to achieve harmonization.

Key words: Motherhood, harmonization, feminine beings, psychic conflict, ideals.



Aproximaciones de inducción

La temática de abordaje que se plantea en este artículo, trastoca uno de los escenarios más conflictivos dentro del ámbito femenino: la maternidad. Entendida no sólo como un concepto categórico, sino como una representación de los intereses de las mujeres –asumiendo que el ser madre o el no serlo, implica un posicionamiento femenino que en algunos casos puede brindar satisfacción y en otros malestares subjetivos diversos–; remite a una serie de pensamientos y representaciones sociales implícitas de lo *ya sabido, en lo dado*, que no demanda un aparente interés de análisis. Se asume que es un deseo propio de cada mujer y que brindará un único estado, el de bien-estar, sin cabida para el mal-estar. Pero incluso, el ser y desear ser madre, también configura malestares subjetivos si se considera que en muchos de los casos *la maternidad*, como sostiene Gamboa (2016) “no es patrimonio de las mujeres... la genealogía materna ha sido mutilada del escenario cultural...” (p. 46). Y el hecho de no contar con referentes de *navegación correcta*, y que sean los demás que la rodean los portavoces *de saberes*, el saber de “la propia madre y el ginecólogo, el pediatra, la enfermera, el curso profiláctico, el libro de autoayuda repleto de consejos para ser una madre (...)” (Gamboa, 2016, p. 45) los que sirven de luz para orientar el camino que las mujeres han de seguir al convertirse en madres, constituye también un motivo para la generación de malestares; mal-estar al *no saber* qué hacer en la relación con ese hijo(a), que además es único; dando

a la experiencia de maternidad un carácter singular, único y situado. Cada mujer, singular, única y situada, entonces, debería ser reconocida en el ámbito específico de su experiencia.

De la maternidad y las maternidades

¿Qué es la maternidad? ¿Cómo la viven y cómo la asumen las mujeres en la actualidad? ¿Ha cambiado a lo largo de la historia la idea que genera el concepto por sí solo? ¿Cómo asumir una maternidad? ¿Es la maternidad un elemento importante para la realización de las mujeres? Éstas son algunas de las preguntas que giran alrededor de muchas mujeres, en torno a las mujeres académicas y, sobre todo, de las mujeres académicas feministas. Se considera, como había apuntalado Simone de Beauvoir en los cimientos del feminismo, que las condiciones de la maternidad están en función del cuidado, de la función del cuidado de los otros, condición y hecho del que muchas feministas en sus inicios desean sustraerse, quizá no porque sea complicado asumir el cuidado de otro, sino porque ese cuidado se debe realizar conforme indica *un otro*. Otro, que es la cultura; que apela a las normas y estatutos de regulación para la organización de los sexos; normando las atribuciones, funciones y derechos para cada uno de ellos en su relación intrínseca y en su relación con los otros. La maternidad en este sentido disputó una de las posiciones centrales más importantes en esta distribución: dio paso a la creación y atribución de funciones y labores femeninas, sostenidas en *lo femenino*, las cuales



además, normaron la idea de ser mujer y madre. Y es que, a pesar de los drásticos cambios que históricamente han ido modificando el papel de la mujer en la sociedad, en las prácticas relacionales cotidianas pareciera ser que la maternidad sigue siendo uno de los factores fundamentales en la construcción de sentidos de vida para el género femenino habiéndola ejercido o no, y que, pese a un discurso de liberación y

cambio en el rol social que desempeñan, la maternidad constituye un eje central en la vida de las mujeres.

Si bien es cierto que, para un buen número de mujeres la maternidad y su ejercicio sigue siendo un anhelo de vida y cuando lo asumen de manera consciente se presenta como un aspecto fundamental de su desarrollo humano, también es cierto que hay un ejercicio de otras maternidades



en donde resulta más complejo y de mayor malestar al situarse en esa posición de vida.

Es necesario considerar en este punto que *estas posturas subjetivas en las mujeres* siempre han existido, pero que no han sido cuestionadas en el territorio del saber, mucho de ello quizá debido a la biologización que se ha hecho de la maternidad; otro tanto por las series de representaciones sociales intrínsecas que cuestionarían a ese ser femenino que pareciera no debe mostrarse inconforme con esa posición de vida; el caso es que cualquiera que sea el argumento que sale de lo reglamentado será cuestionado, trayendo consigo una serie de sensaciones de des-armonización en la existencia de las mujeres. En este sentido se hacen necesarias las preguntas: ¿qué es lo que ha cambiado en estos ejercicios de maternidad? ¿Han cambiado las mujeres? ¿Han cambiado ambos? ¿Qué es eso que ha cambiado en ambos? La diferencia básica en una primera aproximación, estriba quizá en que ahora las mujeres asumen este aspecto de su vida como un proceso que se debe dar –según sus propios deseos o convicciones– al cumplir con determinadas condiciones como: la realización personal en otros ámbitos, la solvencia económica o una relación de pareja estable que les permita ofrecer a sus hijos/as un hogar en el que puedan crecer sanamente tanto en lo físico como en lo psicológico. El poder estar y habitar otros territorios ha abierto la posibilidad a otras aspiraciones, al reconocimiento de sus deseos, en muchas de las ocasiones. Y ha abierto también a una serie de sensaciones de no estar *cumpliendo en el ejercicio de cuidado cabal de los otros*.

De maternidades complejizadas

Las investigaciones en el terreno de la psicología coinciden en el hecho de que más allá de renunciar al ejercicio de la maternidad, la mujer contemporánea ha decidido posponer el momento para ello, precisamente por anteponer una realización laboral, profesional y económica que –considera– redundará en el acceso a un mejor nivel de vida, lo que en consecuencia le permitirá mayor holgura al momento de proporcionar a los hijos(as) todo lo que necesitan para su sano desarrollo y bienestar. Este desarrollo y realización personal y profesional para acceder a una mejor calidad de vida se realiza, además, en aras de construir primero una relación de pareja estable, sólida, plenamente concientizada, como preámbulo para el proceso de concepción, gestación y crianza de los hijos, a los cuales se les quiere brindar una serie de condiciones que brinden herramientas de afrontamiento a las demandas de la vida actual.

Sin embargo, en este proceso, en esta nueva concepción de la maternidad, se reconoce el origen de una serie de complicaciones para las mujeres que, una vez logrando ciertas metas en los ámbitos señalados –laboral, profesional, económico–, consideran que ya es propicio el momento para tener hijos(as), pues se encuentran tan inmersas en responsabilidades y compromisos, que se ven en dificultades para brindarles a éstos/as la atención que requerirán en los primeros años de vida.

Este punto es nodal para comprender una importante diferencia entre la forma



en que se concebía la maternidad en generaciones anteriores y las condiciones actuales a las cuales se enfrenta una mujer para hacer ejercicio de su maternidad; ahora su tiempo no es dedicado al cien por ciento a los hijos(as) y se ve en la necesidad de llevarlos a guarderías o dejarlos al cuidado de terceros, a fin de cumplir con los compromisos laborales o profesionales que su vida diaria le demanda. Y es que, o bien son precisamente éstos los que le generan la condición económica que permite brindar lo necesario y hasta más a sus hijos o, simple y sencillamente, su desempeño en ellos es tan importante como su labor de madre.

De las funciones que crean el dictado de “La gran madre”

La maternidad no es un proceso inherente a la condición biológica de las mujeres por la condición de su sexo; si bien, es cierto que es un proceso natural, mecánico –hasta cierto punto–, la realidad más completa es que está ligada a una serie de deseos que están lejos de los simples hechos de la condición biológica. Además de los justificantes de orden biológico están también los del orden de la estructura que organiza lo social; en este sentido, la mujer y la condición de la maternidad también están interpeladas desde la comprensión de los fenómenos sociales y culturales dado que en ella se genera una serie de concepciones y representaciones. Algunas representaciones de control, por ejemplo, han generado discursos de *la realización personal como mujer* de cara a la maternidad; si bien

no desmentimos la posibilidad de que hay mujeres que se “realizan” en este proyecto personal, también es cierto que en la actualidad las mujeres tienen nuevos proyectos que también derivan en realizaciones personales. Baste recordar esa escena en la película de *El diario de Brigget Jones*, en dónde en una cena con una serie de matrimonios, el primer cuestionamiento está en torno a la elección de pareja, y, el segundo, como si derivara inherentemente del primero, se gesta en el tiempo de la maternidad, situando al tiempo biológico como una determinante para no detener el reloj. En las posteridades del siglo XXI, en el reconocimiento aparente de nuevas posiciones de la mujer y la feminidad, sus cuerpos y el sentido de sus existencias siguen ligados al hecho de convertirse en esposas y madres. Y, cabe mencionar, *no cualquier esposa y no cualquier madre*.

En las representaciones de las mujeres con las que hemos trabajado a lo largo de algunos años, la maternidad representa, sí, una realización personal, pero una realización que tiene tiempos y caminos para llegar a él, que puede ser previsto, programado, planeado, en función de una percepción mucho más amplia de sus posibilidades y capacidades en otros ámbitos de la vida. Hecho relacionado a las nuevas posibilidades de diseño de vida en las mujeres. Difícilmente se soslayan al hecho de ser madres; pero también difícilmente encuentran herramientas discursivas y prácticas de hacer convivir a esas dos identidades.

En este punto es importante apuntalar nuevamente que el concepto de



“maternidad” es un constructo asociado a referentes teóricos diversos, no hay una forma universal de entenderla, definirla, conceptualizarla o problematizarla; lo que es cierto, es que en este sentido nada desolador habría que apuntar a la idea no de “maternidad”, como algo fijo, sino de “maternidades”; como apunta Françoise Dolto: “una madre es una madre y es ante todo su hijo el que la hace madre” (1982/2014, p. 23), por lo tanto, deberían de la misma manera existir abanicos diversos para hacer convivir esas maternidades.

La maternidad es, pues, en sí y por sí misma una relación afectiva, diferente a cualquier otra, que estará en función de las características personales de cada mujer, por lo tanto, no existe un ideal universal en torno a esta experiencia particular. Sin embargo, es claro que la maternidad sigue

siendo la construcción de “un ideal”, uno que muestra que da sentido a *las vidas* de las mujeres, y esto puede ser y no así, más no necesariamente ello hace sostenible una forma universal y universalizable de su ejercicio. Pero ¿de dónde surgen estas ideas de la gran madre?

De las funciones que alimentan a “La gran madre”

La diferencia con la visión que se tenía en el pasado respecto de la maternidad actual únicamente reside en la flexibilidad; flexibilidad en cuanto al cumplimiento para que ésta devenga; ya no se trata de mujeres que crecen y se les prepara para casarse y tener hijos, sino que de manera aparentemente consciente tienen la libertad de decidir desear ser madres o no, y en el



caso de que sí, el momento en que quieren convertirse, ligado al hecho de pensar en las condiciones, proyectos y aspectos muy específicos como la edad, o una relación de pareja estable, o ciertas estabildades, etc. Aunque en algunos otros casos, se advierte que el hecho de no necesariamente buscar la condición de “ser madre” como una opción de vida es una postura cuestionada, y cuestionada sobre todo por *otras* mujeres. Ahora bien, independientemente de cuáles sean los motivos para ejercer la maternidad, antes o después del desarrollo personal, existe una coincidencia en la forma en que el concepto es entendido en el colectivo de mujeres y de la comunidad académica en particular, estos elementos de configuración serán los siguientes:

Como una función o labor

A la maternidad se le define o significa ante todo como *una función o labor*, que se desempeña dentro del proceso natural de vida, aunque ya no sea obligatoria como se consideraba en otros tiempos. Y es que es bien sabido que el sólo hecho de pronunciar la palabra maternidad remite a la gran mayoría de las mujeres al concepto “responsabilidad”, entendido como un compromiso u obligación que se debe cumplir prácticamente durante toda la vida. Se trata de una función que se cree que desempeña de manera natural y espontánea, pero es más bien el desempeño de una función social y planeada. No es que al momento de confirmar la concepción la mujer se diga a sí misma: “voy a tener un bebé, tengo que ser una mujer responsable”, sino

que es la serie de ideas e imaginarios que se ponen en juego lo que ha de determinar la serie de procesos en el cuidado que se ha de brindar o no al niño(a). Muchas de las funciones apuntan a la “naturalidad del hecho en la maternidad”, en este sentido habría que señalar que es más bien “la naturalización de los hechos de la maternidad” desde los discursos sociales los que así lo han planteado, pero que ahora las mujeres deben recuestionar y recalibrar la mirada y dirección de esos discursos. Reorganizar la idea de que la *maternidad es en sí y por sí misma, una función, un acto de amor, que nutre a un hijo(a) en todos los aspectos de su vida y se constituye en un factor fundamental para su desarrollo como individuo*, considerando las consecuencias psíquicas de estas sentencias discursivas. Si bien es cierto que este acto de amor se manifiesta de manera más predominante a partir de establecer una distinción con otra serie de amores, también es igualmente cierto que el amor-odio es un hecho presente en la relación del tejido relacional de madres e hijos, como refiere Gamboa (2016): “la ambivalencia materna (...) es un componente inherente a la experiencia de la maternidad” (p. 42).

En esta función hay una gran cantidad de acciones específicas enfocadas a brindar todo lo necesario a esa nueva vida, como son: las de nutrir fisiológicamente, brindar atención psicológica, proporcionar cuidado y protección, la responsabilidad de brindar materialmente todo lo necesario para la sobrevivencia, y, fundamentalmente, la de amar. Las mujeres, por lo tanto, han asumido desde siempre que al ser

madres deben desempeñarse como sostén de cada etapa de desarrollo de sus hijos(as), lo cual resultará determinante en la formación del nuevo individuo. El no cumplir con estas expectativas difícilmente le permitirá ser juzgada como “buena” en esa labor encomendada.

Como proceso emocional y psicológico

Es incuestionable que el hecho de ser madre representa también un proceso emocional y psicológico que marca un cambio en la vida de las mujeres desde el momento en que se asume el proceso de embarazo. Hay un hecho de unión simbólicamente representado en el hecho físico de un cordón umbilical que muestra la ya extensión de la mujer con un otro. Y si bien, ésta se “separa” al momento del alumbramiento, el lazo imaginario se sostiene a lo largo de toda la vida.

Y es que el estrecho lazo que se establece al llevar a ese ser en su vientre durante un periodo específico, pero que emocional y psicológicamente no se rompe nunca, ha sido referido también teóricamente en lo que se define como un modelo ideal de maternidad que sigue vigente. En este sentido, se reconoce que a lo largo del tiempo, si bien se ha ido modificando

la imagen que tiene la mujer de sí misma, implícita e invisiblemente se exige ser una madre y mujer perfecta, que puede llevar a cabo múltiples tareas. Si nos detenemos a pensar sólo un poco, la mujer y sus espacios siguen en relación no proporcional al que es ocupado por los hombres y en los cuales la responsabilidad y el cuidado queda a su cargo, pues la mujer sigue al tanto de la crianza, el trabajo, y, el hogar (Soto, 2000).

Por otro lado, estableciendo una visión aún más microscópica del asunto, este cambio en el papel de la mujer no ha ido acompañado de una transformación de la autoimagen de la madre, ya que se mantiene el ideal de aquella que se ocupa directamente del cuidado de los hijos.

Es decir, los cambios estructurales que han permitido





a la mujer incorporarse a la esfera pública no corresponden con los cambios simbólicos alrededor de la maternidad “ideal”, puesto que sigue vigente la inercia del modelo tradicional de lo que teóricamente se ha llamado la maternidad “intensiva”.

La mujer, ya en ejercicio de su maternidad o como futura madre, se siente presionada, puesto que por un lado sabe que tiene que apegarse a ese “ideal” y debe dedicarse al cuidado de su hijo, y por el otro, siente la imperiosa necesidad de disfrutar de una vida personal propia, de realizarse profesionalmente y alcanzar otro tipo de éxitos (Vázquez, 2000).

Las transformaciones en la vida de una mujer al tener hijos le llevan a priorizar la atención de éstos, dejando un mínimo espacio y energía para la preocupación por sí mismas, pero es algo que difícilmente podrían evitar, porque se dan cuenta de que éstos son una extensión de sí mismas y ello les hace anteponer su cuidado y atención a cualquier otro aspecto de su vida (Ansoleaga, 2011).

Como estereotipo social

Otra de las representaciones más frecuentes que hacen las mujeres de la maternidad es la de estereotipo. Como tal, se entiende una idea aceptada por un grupo o sociedad, con carácter de inalterable. Así, se da por sentado que la misión de la mujer en la vida es ser madre, y que si no es a través de la misma, no hay una realización plena o no se ha cumplido el objetivo para el que nació. Ese y no otro es el rol que –se dice– tiene que desempeñar en el mundo, en su

grupo; así lo “establece” la sociedad, así se va transmitiendo de una generación a otra.

Diferentes estudios se han enfocado a esta significación de la maternidad, que asigna a la mujer como principal rol y estatus ese papel, como elemento único de realización personal y familiar, dejando de lado si es necesaria la realización de otras actividades (Palermo, 2010 y Roca, 2010).

En este contexto, influye en gran medida no sólo la experiencia de la madre, sus opiniones y creencias referentes a la maternidad o crianza de los hijos, sino el entorno en el que de manera generalizada le ha sido asignado al género femenino la elaboración del concepto de maternidad o la serie de experiencias que social e históricamente le asignan a la mujer esa función de una manera incuestionada y que se han consolidado como típicas.

Esto quiere decir que las experiencias de las mujeres con respecto a la maternidad no son del todo propias o espontáneas, sino que responden a lo que los investigadores definen como socialmente tipificadas. Se trata de un abanico de experiencias similares previstas a partir de las de la propia madre, sus ideas y sus creencias respecto a la maternidad (Castilla 2005).

Resulta interesante corroborar que siendo un estereotipo social –salvo casos excepcionales–, la maternidad es un proceso que la mujer habrá de vivir solamente a partir de una decisión personal.

Actualmente prevalece esta percepción de estereotipo social, porque siempre ha existido en las mujeres el deseo de conformar una familia; la diferencia es que, hoy por hoy, tienen la posibilidad de elec-

ción y decisión respecto a las condiciones – tiempos, formas, medios–, como en ningún otro tiempo se había dado, pero pareciera que ello también es de mayor peso para ellas.

Y es que en la esencia femenina no tiene por qué ser una implicación el ser madre. Gracias a la revolución social que le ha permitido incursionar en el ámbito social, profesional, político, cultural, etcétera, las mujeres tienen la posibilidad de decidir libremente entre serlo o no, en qué momento y la forma de alcanzarlo –de manera biológica, biotecnológica, adoptiva o asistida, con pareja o sin ella–, pero no por ello la maternidad ha dejado de constituir parte de un estereotipo.

Y es que también constituye una idea pre establecida por la sociedad la de que el destino natural de hombre y mujer al llegar a la edad adulta es el de conformar una familia. Sí es importante, por ejemplo, para muchos cumplir con un proceso formativo

–intelectual o técnicamente hablando–, éste se puede dar o no dependiendo de las posibilidades materiales para realizar estudios y hacer una carrera técnica o profesional. No ocurre así en cambio con el matrimonio y la formación de una familia, que por generalidad se da independientemente de las condiciones materiales, formativas o ideológicas.

Además, es universal la idea de que la maternidad se da como parte de ese proceso lógico de formar una familia; prueba de ello es que para aquellas mujeres que en determinada edad no han dado el paso en ese sentido, comienzan a vivir una presión social de que “ya es momento” de hacerlo y son constantes los cuestionamientos sobre los motivos por los cuales no lo han hecho. Respecto a esta concepción, también han hablado muchos teóricos, destacándolo como algo inherente al ser humano, en





coincidencia con un sentir generalizado de la mayoría de las mujeres.

Se ha considerado a la familia como “la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común, que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo; existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia” (Rodrigo & Palacios 1988).

Como experiencia espiritual o moral

La capacidad de embarazarse y transmitir la vida solamente le fue dada a la mujer. Desde cualquier punto de vista que se analice -científico o espiritual-, esta es una verdad contundente que ha llevado a considerarla socialmente como “un regalo de la naturaleza o de la divinidad”, concedido sólo a una parte de la dualidad del género humano. Lo cual inherentemente es cierto en una parte y en otra no. La experiencia interior que genera esta capacidad de dar vida no necesariamente apuntala a la función maternal; esta percepción también analizada a la luz de algunos teóricos, da cuenta de diversas problemáticas que han repercutido en la conciencia del género femenino. La gran cantidad de mitos que rodean el tema y que se han constituido a lo largo de la historia en fuertes presiones sociales y culturales, afectan la estabilidad mental de las mujeres, al considerar que su felicidad está determinada por la maternidad, por la posibilidad de ejercer ese don innato que tiene para cuidar, sólo ella y nadie más, de sus hijos (Ansoleaga, 2011). De

ahí que cuando se plantea su incursión en el ámbito laboral y se enfrentan a ciertas dificultades propias de su ejercicio materno, muchas se confrontan con sentimientos de inadecuación o de culpa que no les permite vivir de la mejor manera esta experiencia de vida.

La maternidad no es necesariamente un “yugo”, pero sí una tarea que requiere trabajo, perseverancia, paciencia, compromiso y amor. De manera particular, las mujeres experimentan con ella un quehacer inevitablemente impregnado de juicios de éxito y fracaso. Se le ha considerado como una forma especial de racionalidad, en conexión con el cuerpo, que considera a la madre como un agente crítico.

En este sentido, también es importante mencionar aspectos característicos de esta concepción de la maternidad, que cobran especial relevancia como hallazgos de este análisis y que la ubican como una motivación, como la posibilidad de formar a un individuo, como una hermosa y admirable labor, como una condición que permite vivir grandes experiencias.

La maternidad es reconocida, pues, como la posibilidad de formar a un individuo en el que se puede depositar todo el amor y capacidades (físicas, emocionales y psicológicas). Para muchas mujeres se encuentra precisamente aquí una distinción entre lo que es el alumbramiento, o el hecho de dar a luz a un nuevo ser y el ser madre, que implica mucho más que el proceso natural mediante el cual se trae a un hijo al mundo; se trata pues de un suceso al que se le califica de fascinante y mucho más complejo que cualquier otro.



Dado que la mayoría de los autores enfocan su atención a cuestiones eminentemente científicas, cayendo en las cuestiones de orden natural y simplificando con ello el hecho de la maternidad, se hace necesario un análisis que permita identificar la serie de expresiones de sentimientos o emociones que si bien pudieran parecer “color de rosa”, constituyen una de las percepciones más reales y de gran trascendencia en cualquier estudio que busque aportar algo nuevo a esta temática, brindando nuevos significados, aproximaciones y miradas.

El tomar en cuenta este sentir de las mujeres, puede generar importantes cambios para la comprensión de las mismas, así como en la visión generalizada que se tiene de la maternidad, a la cual desde afuera es muy común verle como algo normal, cotidiano, mecanizado y muchas veces hasta obligado.

Preguntar por las características de la maternidad implica una respuesta automática en el sentido de que representa una gran experiencia, que si bien puede parecer un lugar común, deja de serlo cuando cada madre en lo particular refiere toda una diversidad de sucesos relacionados con sus hijos/as, que le dan un verdadero sentido a esa apreciación.

De lo anterior se desprende una importante afirmación: el ejercicio de la maternidad es para las mujeres un sinónimo de plenitud y armonía, pero habría que determinar desde dónde se tejen esas apreciaciones, cuáles son la serie de condiciones que construyen ese discurso, ese saber.

Como un aspecto biológico

Uno de los aspectos que destacan las mujeres con mayor frecuencia al hacerse una representación de la maternidad, es que se trata de un proceso natural mediante el que se puede dar vida a un nuevo ser. Concebir y gestar una nueva vida en su vientre es un proceso biológico de la mujer; con su propio cuerpo y las funciones de cada uno de sus órganos vitales, está transmitiendo vida a otra persona, sin necesidad de hacer nada más después de concebirlo.

A partir de esa condición biológica, se considera a la maternidad como un proceso natural, lógico y exclusivo en la mujer; es ésta, y no solamente la diferencia del cuerpo, lo que le distingue del hombre, del sexo masculino. La vivencia y los cambios físicos en el cuerpo son solamente de la mujer, porque sólo a ella le ha concedido la naturaleza el privilegio de albergar dentro de sí esa nueva vida.

Para las mujeres, que son quienes experimentan los cambios físicos tras la concepción, existe una transmisión en el que la maternidad es considerada como un privilegio concedido por la naturaleza, ya que además, al serlo, le permite ser parte de un ciclo de vida que se debe cumplir y gracias al cual sobrevive el género humano. Hecho social conformado en biología del saber.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que no por las características propias de un organismo que viabiliza la procreación, se asume que están predestinadas –por el sólo hecho de serlo–, a ejercer la maternidad. Ésta, como ya se ha dicho, es opción

y no una función elemental que se “debe” cumplir, considerando incluso que no llegar a cumplirlo deriva clínicamente en algún problema o desequilibrio de salud.

En algunas culturas –particularmente en ciertos sectores de la nuestra–, aún está arraigada la idea de que, sea como sea, la mujer debe ejercer su maternidad, para con ello asegurar la salud física y el debido cumplimiento de una función orgánica que por naturaleza le fue asignada.

Un aspecto más en el que se basa el enfoque de la función biológica de este proceso, es el interés innato que tiene el ser humano de dar continuidad a la descendencia. Se habla, sí, de dar vida a un nuevo ser, pero destaca el hecho de que se

transmite a través de la propia sangre; de que a través de los hijos/as va a perdurar en el mundo, que, con toda seguridad va a seguir reproduciéndose.

Funciones y atribuciones que dan lugar a retos

Existe una función intencional de no hacer un uso alusivo de autores y citas en torno a la serie de apreciaciones en torno a la maternidad, usos, funciones y conceptualizaciones; y esa intención está en relación directamente proporcional al hecho de que la investigación documental se sostiene y ampara a la luz de nuestro resumen y de la serie de apreciaciones





hasta este punto vertidas. Apreciaciones que quizá tengan que ver o estén relacionadas en cada una de las investigaciones con el uso de la metodología/s empleada/s para la construcción de un saber. El inicio de este trabajo resalta en las primeras líneas la frase “trastoca uno de los escenarios más conflictivos dentro del ámbito femenino: la maternidad”; y ello es porque lo dicho y escrito sobre ella pareciera estar resguardando un lugar dentro del orden de la descripción de lo femenino por un lado, y por otro, del orden social patriarcal. Resulta significativo, por ejemplo, el hecho de usar las palabras *función*, *labor* a lo largo de muchas descripciones y muchas definiciones y atribuciones, pues colocan al ser femenino como el único depositario

responsable del cumplimiento de dicha tarea; una tarea además de la cual parece imposible escaparse o soslayarse dado que está en el orden del *proceso natural* de su constitución, y de la serie de compromisos y obligaciones, morales quizá, que permiten de manera única el sostenimiento social. Y el sostenimiento de su existencia en la sociedad. Es como si su lugar de ser estuviera en el orden de la maternidad. Pero no cualquiera que ellas puedan ejercer a la luz de la serie de saberes que requieran construir y tejer en su experiencia o, bien, a la luz razón y en el acompañamiento con otras mujeres, sino que hay *una maternidad* que debe ser resguardada y que solamente puede ser asegurada en el orden de sus funciones.



Pero además, la cuestión no está en función de las misivas depositadas en las subjetividades de las mujeres a través de la cultura, sino en cómo esas misivas hechas palabra, han hecho que las subjetividades de las mujeres sean depositarias de valoraciones y juicios que miden su “desempeño como madres”, puntualizando en todo momento aquéllas situaciones, hechos, factores de lo que no es una buena madre, creando malestares y el mal-estar propio en cada mujer. Como si existiera una lista de lo que la Gran Madre –ideal de la maternidad– debe hacer y cumplir, aludiendo a lo que es capaz de dar y sirviera para medir otras maternidades.

Las mujeres, en todas sus luchas, parecieran aun no poder ganar la lucha por el ejercicio de sus maternidades, de ser libres de construirlas o no, y de cómo ejercerlas en la relación con sus hijos/as y con los otros, de cómo expresar sus enojos, angustias, miedos, etc. Han sido depositarias de esa Gran Madre. Y son vigiladas por la “idea de esa Gran Madre”, maternidades en mal-estar.

De las posibilidades de armonizar

Las nuevas aproximaciones feministas apuntan a los temas de cómo armonizar la vida de las mujeres o, bien, las diferentes esferas en las que las mujeres viven sus vidas. Para las mujeres contemporáneas el reto está en lograr la integración de la vida familiar, laboral y personal, sin la desazón producida por el incumplimiento de los ideales. Habría entonces que deconstruir y volver a construir la maternidad con la

finalidad de una mejora de la calidad de vida de la mujer en la actualidad, así como lograr un equilibrio en las distintas áreas de su vida.

No obstante, la propuesta final de este artículo se vincula a la oportunidad de que la mujer permita la inclusión del varón en la crianza de los hijos con el fin de promover que éste se involucre en la misma.

Referencias

- Aler Gay, I. (2006). “La Transformación de la Maternidad en la Sociedad Española 1975-2005. Otra Visión Sociológica”. *Documento de Trabajo (Centro de Estudios Andaluces)*, Fundación Pública Andaluza, Centro de estudios andaluces, Serie 2, Núm. 2.
- Ansoleaga, E. (2011). *Mujer, Trabajo, Maternidad, Salud*. Santiago: Fondos de Investigación Bicentenario.
- Ávila, Y. (2005). “Mujeres Frente a los Espejos de la Maternidad: las que Eligen no ser Madres”. *Revista Desacatos*, núm. 17.
- Calesso, M. (2007). *Vínculo Afectivo y Estrés en la Maternidad Adolescente: Un Estudio con Metodología Combinada*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Castilla, V. (2005). La Ausencia del Amamantamiento en la Construcción de la Buena Maternidad. *Revista de Estudios de Género, La Ventana*, Vol. 3, Núm. 22.
- Igareda, N. (2010). *De la protección de la maternidad a una legislación sobre el cuidado*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.



- Lozano, A. (2012). *Significado de la Gestación para un Grupo de Mujeres Primigestantes Mayores de 35 años Atendidas en una IPS Privada en Bogotá*. Tesis para optar el título de Magíster en Enfermería con énfasis en Cuidado materno perinatal. Universidad Nacional de Colombia.
- Lujambio, J. (2007). *Mamá Solo. Un Nuevo Significado para la Maternidad sin Pareja*, México: Planeta.
- Merino, D. (2012). *Impacto del programa integrado de autocuidado específico en mujeres afectadas de cáncer de mamá*. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.
- Montaldo, M. (2009). *¿Dónde estás mamá?* Santiago: Catalonia.
- Palermo, L., Remorini, C. y Morgante, M. (2010). "Mamis" y "Guaguas": *Familia, Maternidad y la Crianza a través de las Generaciones en Molinos*. Argentina: Salta.
- Roca, N. (2010). *El proceso de desinstitucionalización de la vida familiar: La paternidad/maternidad en solitario por opción en España*. Tesis doctoral. Universidad Pública de Navarra.
- Rodrigo, M. y Palacios, J. (1998). *Familia y Desarrollo Humano*. Madrid: Alianza.
- Soto, P. (2000). "A modo de conclusión". En V.V.A.A. *Las Representaciones de la Maternidad*. Madrid: UAM.
- Torres & Sequeira. (2003) *Mortalidad materna en Honduras*. Instituto Nacional de la Mujer (INAM) Honduras.
- Vázquez, E. (2000). *Demografía y Cambios Culturales*, en VV.AA. *Las Representaciones de la Maternidad*. Madrid: UAM.



Convocatoria para presentar artículos de investigación para publicar en la revista **Girum**

Sistema de arbitraje

La revista **Girum** cuenta con un Cuerpo de Árbitros especializados en las distintas áreas que configuran las líneas de investigación de la revista. Cada artículo será arbitrado por dos doctores e investigadores del Cuerpo de Árbitros de **Girum**. Estos informarán por escrito al Coordinador Editorial (Dr. Héctor Sevilla) quién notificará los resultados a los autores. En caso de proponer que un artículo deba tener correcciones, el editor lo informará al autor y sólo éste las podrá realizar. Si las opiniones de los árbitros no concuerdan, lo resolverá un tercer árbitro.

Líneas de investigación de la revista **Girum**

1. *Procesos Socio-culturales.*
2. *Cognición y Educación.*
3. *Psicología y enfoques terapéuticos.*
4. *Paradigmas del pensamiento filosófico.*



Instrucciones abreviadas para la presentación de artículos.

El sólo envío de un trabajo para ser publicado en **Girum** implica expresión de deseo de que sea publicado y la aceptación de todas estas normas, así como la autorización para publicarlo, bajo responsabilidad del autor. Ningún artículo será considerado para revisión si no cuenta con los lineamientos solicitados (la respuesta será solamente tal observación).

a) Recepción de Artículos

Se recibirán artículos que sean producto de una investigación de tipo documental o cualitativa; cuyo tema se encuentre exclusivamente dentro de las líneas de investigación referidas. Eventualmente podrán recibirse algunos artículos de corte cuantitativo cuya calidad lo justifique. Los artículos podrán ser publicados en el número siguiente o considerados para números posteriores. Se apela al buen criterio de los autores en cuanto a que sus artículos contribuyan a **Girum**, al pensamiento de vanguardia y a la sociedad. Esencialmente, los artículos deberán contener, en congruencia con el nombre de la revista, alguna propuesta que detalle un giro de pensamiento o cambio de paradigma de entre los establecidos en el terreno del conocimiento de las humanidades. La extensión del artículo deberá ser mayor a 5000 palabras e inferior a 7000.

b) Micro-currículum

Los autores deberán proporcionar una síntesis curricular no mayor de 100 palabras.

c) Envío del texto

Los envíos de los trabajos deben dirigirse exclusivamente en archivo adjunto de word al correo: girum@unag.mx
En su "asunto" se escribirá: *Para Girum*.

d) Envío de imágenes

En caso de que el autor lo desee, podrá enviar imágenes ilustrativas de su artículo, las cuales se incluirían en la publicación si tienen la calidad suficiente.

e) Normas

- Todos los trabajos enviados para su publicación en la revista **Girum** deberán ser textos originales inéditos, no presentados por el autor en ninguna otra publicación mayor o similar.
- Los artículos deberán ser presentados en español.
- El título no podrá exceder de quince palabras.
- El autor agregará un resumen de 150 palabras (máximo), en español. Se agregará el correspondiente *abstract* y título en idioma inglés.
- Deben incluirse 5 palabras claves, cada una en dos idiomas.
- Todas las contribuciones deben enviarse en un adjunto, en formato word, Times New Roman, tipo 12 a 1.5 de interlineado, con todos sus márgenes de 2.5 cm. Con tablas, gráficos e imágenes (de haberlos) en archivos adjuntos aparte pero en el mismo email, y con indicación de su ubicación en el texto, y declaración de su origen o fuente. No se publicarán gráficos en que esto no sea aclarado.
- Las Notas explicativas irán a pie de página en Times New Roman, cuerpo de letra 10, interlineado sencillo.

f) Elaboración de citas

- **Citas textuales menores de 40 palabras**
Van dentro del párrafo u oración y se les añaden comillas al principio y al final.
- **Citas textuales de 40 palabras o más**
Se escriben en párrafo aparte, sin comillas y con sangría del lado izquierdo de 1 cm. Dejar las citas a interlineado igual que el texto normal. La primera línea de la cita textual no lleva ninguna sangría adicional. Use tres puntos suspensivos (contenidos en paréntesis) dentro de una cita para indicar que se ha



omitido material de la oración original. No se usarán los puntos suspensivos al principio ni al final de una cita, aún en caso de que se haya omitido material.

g) Referencias

Identificación de la fuente antes o después de cualquier tipo de cita

Se debe incluir el apellido o apellidos del autor o autores, el año en que se publicó la obra donde encontramos la información y la página o páginas donde aparece la cita directa o indirecta; Ejemplo: (García, 2005, p. 8).

Referencias finales

La sección de referencias bibliográficas va al final del artículo. Se deben listar por orden alfabético solamente las obras citadas en el texto (no se debe incluir bibliografía consultada pero no mencionada en el artículo). En seguida se referirán algunos ejemplos sobre el modo de referir las fuentes al final (la última sección) del artículo:

Libros

Ziman, John (1981). *La credibilidad de la ciencia*. Madrid: Alianza.

Capítulos en libros

Bailey, J. (1989). "México en los medios de comunicación estadounidenses". En: Coatsworth J. & Rico C. (Eds.), *Imágenes de México en Estados Unidos* (pp. 37-78). México: Fondo de Cultura Económica.

Artículos en revistas académicas (journals)

Galdeano, M. (2006). "Los materiales didácticos en Educación a Distancia". En: *Boletín Informativo Virtual*, No. 20, Universidad Nacional del Nordeste, Argentina.



UNIVERSIDAD ANTROPOLÓGICA
DE GUADALAJARA

La Universidad humanista de Guadalajara