

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA FAMILIA  
UNIVERSIDAD GALILEO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**



INSTITUTO DE CIENCIAS  
DE LA FAMILIA



UNIVERSIDAD

*Galileo*

Guatemala, C. A.

**CREATIVIDAD Y RESILIENCIA  
EN MADRES QUE HAN PERDIDO HIJOS**

Para optar al título de  
Licenciada en Ciencias de la Familia, orientación y terapia familiar  
Especialidad en Logoterapia

MARIA OLGA MOLINA CRUZ  
Carné: 20068080

Asesor: Lic. María de los Ángeles Figueroa de Mollinedo

Guatemala, enero del 2011.

## **AUTORIDADES ACADÉMICAS**

Dr. Eduardo Suger Cofiño  
RECTOR DE LA UNIVERSIDAD GALILEO

Lic. Maria de los Ángeles Figueroa de Mollinedo  
DIRECTORA GENERAL Y ACADEMICA DEL  
INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA FAMILIA

Lic. Jorge Retolaza  
SECRETARIO GENERAL DE LA UNIVERSIDAD GALILEO

Dr. Bernardo Morales  
DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD  
GALILEO

Guatemala, Enero 10, 2011

Autoridades Académicas  
Instituto de Ciencias de la Familia  
Presente

Estimadas Autoridades:

Reciban mi más cordial saludo.

Por medio de la presente, tengo el agrado de presentar el trabajo de tesis realizado por María Olga Molina Cruz.

Luego de un trabajo de seguimiento y asesoría a la tesis titulada Creatividad y Resiliencia en madres que han perdido hijos., de la alumna, Maria Olga Molina Cruz, doy fe de que el trabajo realizado cumple con los requisitos establecidos de investigación, dedicación e informe final para que pueda someterse a la evaluación respectiva y optar al título de Licenciatura en Ciencias de la Familia que le correspondiese.

Atentamente,

Lic. Maria de los Ángeles Figueroa de Mollinedo  
ASESOR



INSTITUTO DE CIENCIAS  
DE LA FAMILIA



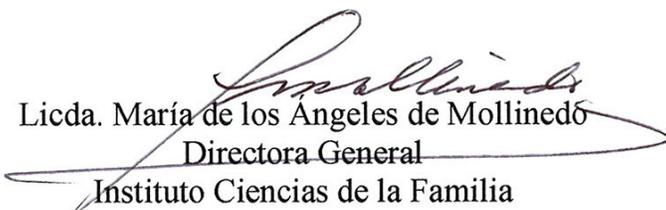
UNIVERSIDAD  
*Galileo*  
Guatemala, C. A.

Por este medio SE AUTORIZA a la alumna María Olga Molina Cruz.

A la impresión de Tesis que lleva por título: Creatividad y resiliencia en madres que han perdido hijos; presentada y aprobada para optar al título de Licenciatura en Ciencias de la Familia, Orientación y Terapia Familiar, con especialidad en Logoterapia.

Quedando a salvo que los conceptos, criterios, conclusiones y recomendaciones presentes en este trabajo son de exclusiva responsabilidad del autor y no traducen la opinión ni postura de la Universidad Galileo ni del Instituto de Ciencias de la Familia.

Y para los efectos académicos de esta autorización, se extiende en Guatemala a los 9 días del mes de mayo de 2011.

  
Licda. María de los Ángeles de Mollinedo  
Directora General  
Instituto Ciencias de la Familia

## **DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO**

Este trabajo quiero dedicarlo a Dios lo mas importante en mi vida, a mi papa que siempre me ha apoyado, a mis hijos Lionel Eduardo, Ricky que de seguro me esta viendo desde el cielo y a Marisabel.

Agradezco a mis hermanos que creyeron en mí, a mis amigas que siempre me apoyaron y a todos los que de una u otra forma me dieron una mano para seguir en este mi caminar por la vida.

Dedico también esta Tesis a todas las madres que como yo, han perdido hijos.

# INDICE

<i>INTRODUCCION</i> -----	1
1. <i>MARCO CONCEPTUAL</i> -----	7
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA-----	7
1.2. JUSTIFICACIÓN-----	8
1.3. ANTECEDENTES-----	10
2. <i>MARCO METODOLOGICO</i> -----	12
2.1. Preguntas de investigación-----	12
2.2. Objetivo-----	13
2.3. Aportes-----	14
3. <i>MARCO TEORICO</i> -----	15
<i>Capitulo 1</i> -----	15
3.1.1. Ser persona-----	15
3.1.2. Ser mujer-----	21
3.1.3. La maternidad-----	22
3.1.4. Relación madre-hijo-----	23
3.1.5. Autoestima-----	25
3.1.6. Como aumentar la autoestima-----	29
<i>Capitulo 2</i> -----	31
3.2.1. La creatividad-----	31
3.2.2. Conceptos y teorías que explican la creatividad-----	34
3.2.3. Características de la creatividad-----	41
3.2.4. Cualidades que caracterizan a una persona creativa-----	44
3.2.5. Pensamiento creativo-----	48

<i>Capítulo 3</i> -----	52
3.3.1. Resiliencia-----	52
3.3.2. Resiliencia: significado y alcances-----	52
3.3.3. Historia de la resiliencia-----	56
3.3.4. El proceso resiliente ante la adversidad-----	58
3.3.5. La persona resiliente-----	59
3.3.6. La adversidad-----	63
3.3.7. Acontecimientos vitales-----	66
3.3.8. La pérdida de un hijo-----	67
3.3.9. Particularidades del duelo por la muerte de un hijo-----	68
3.3.10. El dolor-----	
<i>Capítulo 4</i> -----	73
3.4.1. Testimonios-----	73
3.4.2. Proceso resiliente de las madres-----	76
3.4.3. Grafica 2. Características de adversidad, creatividad y resiliencia-----	82
<i>Capítulo 5</i> -----	83
3.5.1. Creatividad y resiliencia ante la adversidad-----	83
3.5.2. Sentido de vida en condiciones de adversidad-----	84
3.5.3. Condiciones que favorecen la resiliencia y la creatividad-----	86
<i>Capítulo 6</i> -----	90
3.6.1. Grupo lazos de amor-----	90
<i>Capítulo 7</i> -----	96
3.7.1. Logoterapia como técnica para aumentar la resiliencia -----	96
3.7.2. Relación entre resiliencia y logoterapia-----	104

<i>Capítulo 8</i> -----	106
3.8.1. La resiliencia en el manejo del duelo-----	106
3.8.2. Características del duelo-----	107
3.8.3. Etapas del duelo-----	108
<i>Capítulo 9</i> -----	110
3.9.1. Análisis de creatividad y resiliencia en el grupo de apoyo ----- Lazos de amor.	110
3.9.2. Factores de resiliencia. Persona resiliente-----	114
<i>CONCLUSION</i> -----	120
<i>RECOMENDACIONES</i> -----	125
<i>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</i> -----	127
<i>ANEXOS</i> -----	130
<i>LOGO-TEST</i> -----	131

## INTRODUCCION

*La creatividad no es solo un saber, sino también  
saber hacer y saber ser. Requiere implicación y  
compromiso personal.*

*Saturnino de la Torre.*

Los seres humanos estamos perfectamente programados. Tenemos la tendencia natural a concentrarnos en el amor. Nuestra imaginación es creativa y se prepara para cualquier vivencia. Pero a pesar de todo no nos preguntamos si estamos preparados para enfrentar la adversidad, si somos capaces de lidiar con el miedo y la angustia que determinado acontecimiento puede producir.

Siempre se viven situaciones dolorosas y en el caso específico de la muerte de un hijo, donde la madre tiene que construir su vida a partir del dolor y el sufrimiento no es fácil, esto puede crear incertidumbre.

Este es el caso específico de madres que hemos afrontado la muerte de un hijo, desde las condiciones de vida y las características de la sociedad, donde a partir de mis vivencias y testimonio he hecho una investigación que tiene como objetivo fundamental identificar y comprender las elaboraciones creativas de que es capaz el ser humano como persona resiliente ante el dolor.

Esta tesis esta basada en mi experiencia, donde aprendí entre otras cosas, que el apoyo era lo más importante. El reunirnos en el grupo de parientes y amigos es un bálsamo que nos reconforta y nos permite expresar nuestras emociones con libertad, así nació el grupo de apoyo “Lazos de amor”.

Hacernos cargo de nuestros sentimientos aunque sean insoportables demuestra poder. Sólo cuando nos hacemos cargo de ellos, no reprimirlos o evitarlos, podemos aspirar a convertirnos en dueños de nuestro destino.

Actualmente nuestra sociedad y el mundo en general tienen un gran interés por lo propiamente humano y todo lo que se relaciona con él: sus intereses y su bienestar. El dolor y el sufrimiento están presentes en todo momento y debido a eso la persona necesita desarrollar sus potencialidades y así proteger su dignidad.

Según Aristóteles el entendimiento y la voluntad pertenecen a la parte racional del hombre mientras que la esfera afectiva, el corazón, a su parte irracional. La felicidad es el bien que da razón a todos los demás bienes, la felicidad se siente, Aristóteles también dice que: *“la felicidad consiste en la actualización de lo que considera la actividad más excelente del hombre: el conocimiento”*. La felicidad se vive de modo consciente, el amor por un ser querido es la respuesta ante un valor.

En el caso de la pérdida de un ser querido, es decir un valor, un tesoro, la persona toma conciencia de su finitud y experimenta el sentimiento de dolor más profundo que se halla en el centro del corazón, en el centro espiritual y mental y no existe nada que lo pueda sacar de allí.

En su libro *En la tristeza pervive el amor*. Elizabeth Lukas nos dice:

*"El duelo El duelo no es única y exclusivamente un sentimiento, ni siquiera un sentimiento miserable. Los sentimientos se pueden crear artificialmente utilizando drogas o psicofármacos, también se pueden atenuar o suprimir mediante la costumbre, manipulación o seccionando fibras nerviosas.*

*Pero con el duelo ocurre algo distinto. Se halla en lo más profundo del corazón, en el centro espiritual y mental de la persona, y no existe magia o encantamiento que lo pueda extraer de allí. Es mucho más que un sentimiento, es el conocimiento de una pérdida valiosa. No hay nada que pueda borrar ese conocimiento...."*

Siempre se viven experiencias dolorosas y en el caso de la muerte de un hijo, donde la madre tiene que reconstruir su vida a partir del dolor y el sufrimiento no es fácil, esto puede llegar a crear miedo e incertidumbre.

Este es el caso específico de madres que hemos afrontado la muerte de un hijo, desde las condiciones de vida y las características de la sociedad, hemos dado nuestro testimonio para esta investigación, que tiene como objetivo fundamental identificar y comprender las elaboraciones creativas de que es capaz el ser humano como persona resiliente ante el dolor.

Aquí está mi testimonio y el de otras de madres que integran el grupo Lazos de amor, esto da una visión de cómo las madres logramos encontrar el nuevo significado a nuestras vidas por medio de la trascendencia, ayudándonos a superar el sufrimiento convirtiéndolo en crecimiento personal.

Con mucho trabajo y valentía las madres del grupo se ayudan y se apoyan para poder retomar el camino de la vida con una mejor actitud. Todas trabajamos para volver a reconstruirnos, hacer proyectos de vida, tener ilusiones y aprender que la felicidad es otra vez alcanzable a pesar de todo.

*“El mundo no se desmoronó. La vida tiene preparadas nuevas tareas llenas de sentido. Hasta que no llegue la hora definitiva, siempre hay algo importante que resolver en este mundo, y ahora no va a ser distinto. El duelo no autoriza a eludir responsabilidades.*

*No cabe ninguna duda de que la nueva situación exige un cambio absolutamente radical, pero la creatividad confiere elasticidad a la mente”.*

*En la tristeza pervive el amor. Elizabeth Lukas.*

El grupo “Lazos de amor” es un grupo de apoyo para madres que han pasado la dura experiencia de la pérdida de un hijo, nació por la inquietud de tres madres que estábamos en nuestro duelo. Empezamos a reunirnos en el 2006, Marta había perdido a Ana Lucia hacía casi dos años, Silvita a Andrés y yo tenía seis meses de haber perdido a mi Ricky, estábamos desbastadas y con mucho dolor.

Al principio fue muy duro y difícil aceptar nuestra realidad, estábamos muy enojadas y nos hacíamos la pregunta: “por qué”, pero poco a poco nos dimos cuenta que esta no nos ayudaba, la teníamos que cambiar por: “para que”, ya que con eso encontraríamos más sentido a nuestro sufrimiento.

Al poco tiempo pensamos que lo más seguro era que otras madres podrían estar en nuestra misma situación y que al igual que nosotras necesitaban apoyo, fue así como, ya estando un poco mejor y más tranquilas para poder hablar más conscientes y con más libertad de nuestro dolor y sufrimiento, empezamos a darnos a conocer y hacer cadena hasta llegar a otras madres que se encontraran en nuestra misma situación para ayudarlas y acogerlas, era natural que nos entendiéramos verdaderamente porque vivíamos lo mismo.

No fue fácil al principio porque aún nosotras estábamos en shock y no sabíamos como ayudarnos.

Poco a poco descubrimos que lo que más nos tranquilizaba era que sólo con la compañía nos sentíamos apoyadas, sólo con mirarnos a los ojos con ternura, con saber que nuestros sentimientos eran comunes, que si una podía sobrevivir las otras también, que no nos íbamos a volver locas como creíamos al principio, que al identificarnos el dolor era más soportable.

Definitivamente no éramos las únicas en esta situación, había otras madres que al igual que nosotras estaban necesitadas de apoyo, cariño y comprensión.

Nuestra misión debía de ser darnos a conocer y empezar a acoger a toda aquella madre que estuviera pasando por lo mismo.

Así fueron llegando, era increíble ver como el grupo iba creciendo. Cuando uno esta en esta situación descubre que no es la única, que somos muchas madres “huérfanas” que nos estamos reconstruyendo para poder decirle “si a la vida a pesar de todo”.

Ahora somos un grupo grande, y fuerte, con más herramientas que hemos descubierto y que nos ayudan a caminar. Aprendimos que el sufrimiento es crecimiento, que la vida no termina con la partida de un hijo sino que empieza una nueva, que tenemos la oportunidad de seguir a pesar de todo y ser mejores personas.

No todas somos iguales, para algunas ha sido un poco más fácil debido a nuestra personalidad, pero en general hemos avanzado, nos damos ánimos unas a otras y eso nos ha convertido en un grupo solidario donde todas aprendemos de todas.

Nacemos con un destino, la vida no es fácil, pero se puede superar cualquier adversidad con una actitud positiva.

Lo más importante es que hay un ser supremo que no nos abandona, que las mujeres somos fuertes y luchadoras, que tenemos una misión en esta vida y que la nuestra es muy grande y con mucha responsabilidad.

Dios no nos abandona, el siempre esta y estará con nosotras cuando lo necesitemos. Somos parte de un universo que se mueve y con el debemos de danzar, la vida es a pesar de todo bella, tenemos que recordar que nacimos para disfrutar y ser felices, solo es volver a empezar.

Al mes de la muerte de Ricky decidí entrar a la universidad, tenía la información del Instituto de Ciencias de la Familia y me encanto, entre a la universidad Galileo como oyente el primer día y me quedé. Fue la experiencia más linda de mi vida, me sentí de nuevo viva y con energía, mi carrera me sirvió increíblemente, ahora se que se puede.

Todos tenemos que poner de nuestra parte, es importante una buena actitud que nos guíe hacia la esperanza de un mañana mejor. En mi tesis pongo mucho de lo que aprendí, empiezo a hablar de lo que ser persona y de ahí parto para dar herramientas y llegar a ser una persona resiliente o resistente. Con la ayuda de Dios todo se puede, nada es imposible, "La Fe mueve montañas".

# 1. MARCO CONCEPTUAL

## 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Hablamos de la persona, de la mujer, de la madre, de la maternidad, de la relación madre e hijo, de autoestima, de la muerte de un hijo, del duelo, y como la creatividad y la resiliencia se interrelacionaran en esta investigación como posibilidades para las madres y así encontrar su nuevo sentido de vida.

- a. La creatividad como la capacidad y condición de todo ser humano de innovar y construir de manera flexible procesos independientes de las condiciones de vida a pesar, en este caso de la muerte de un hijo.
- b. La persona que vive en el presente y en constante aprendizaje, manifiesta en mayor o menor grado estados de incertidumbre al momento de reaccionar al enfrentarse ante la muerte, el sufrimiento y la culpa.
- c. La resiliencia surge como una herramienta muy personal ante la adversidad, es el producto de la capacidad de la persona de reinventarse y enfrentar los retos con una actitud positiva y así reconstruirse y construir su mundo a partir de la adversidad.

La creatividad se manifiesta como una fuerza dinámica que dependiendo de las capacidades y condiciones cognitivas, es decir de nuestras formas de pensar, posibilitan la construcción formas para enfrentarse con el destino y actuar constructivamente.

## 1.2. JUSTIFICACIÓN

Decidí hacer este tema como trabajo de tesis, porque sabía que era mi vivencia y la de muchas madres más, así que me dedique a investigar. Llegue al almuerzo quincenal del grupo y se los conté, tenía que participarles del proyecto ya que las iba a involucrarlas a todas pues iba a pedirles sus testimonios.

Con este trabajo quiero enseñar que con creatividad todo se puede, la mente es poderosa y la tenemos que convertir en nuestra mejor amiga, hay que ocuparla con pensamientos positivos, usándola en beneficio nuestro y de los demás. Aprendí que aprendiendo cosas nuevas, viviendo en el aquí y el ahora es más fácil, lo pasado es una parte de la biografía de nuestra vida, ya pasó, es una experiencia, pero todavía no la hemos terminado de escribir, falta lo más importante, nuestros logros, nuestros triunfos, nuestro final que tiene que ser el más importante.

La creatividad es una característica de todo ser humano, con la creatividad podemos solucionar más facilidad problemas, por eso es necesario educarla y fomentarla y así estar preparados cuando nos enfrentamos a la adversidad que nos llena de dudas y temores. La creatividad nos hace innovadores y nos ayuda tener una mente flexible.

En todas las situaciones que causan caos e incertidumbre, como en el caso de una pérdida, es necesaria la resiliencia, ya que esta nos permite salir de esa adversidad para poder reconstruir nuestra vida y nuestro entorno. De igual manera, es importante evitar la rutinización y los esquemas rígidos que bloquean la mente, los comportamientos positivos son necesarios para promover la creatividad.

En los grupos de apoyo se comparten experiencias, se comparten miedos e inquietudes con los demás. Esta dinámica es la que nos ayuda a subir la autoestima y la autoconfianza, ya que la mejor forma de ayudarnos es ayudar a los demás.

Es importante subir la autoestima y afianzar los vínculos afectivos pues nos llevan a desarrollo humano. Por eso la resiliencia, tiene un gran significado, es la capacidad de los seres humanos que nos permite surgir a partir del caos y del desorden característico de todo acontecimiento vital y en este caso específico, el de la muerte de un hijo.

La resiliencia se aborda en esta investigación como una de las dimensiones fundamentales, esta ayuda a la superación para dar un nuevo significado a la vida, transformándola en forma creativa y así poder superar dificultades.

La resiliencia es un término nuevo en la actualidad, pero cada día es más conocido y reconocida su importancia en todo los aspectos de la vida, ya que con ella, el ser humano es capaz de superar todos los obstáculos que se le presentan en la vida. Se ha demostrado personas resilientes hacen sociedades resiliente y estas salen adelante con mas facilidad de catástrofes y cualquier fenómeno natural que pueda traer caos y destrucción.

Se ha demostrado que hay que integrar la creatividad y resiliencia pues aumentan la posibilidad de hacer de las personas seres pensantes y actuantes, y que logren un fortalecimiento que potencie su capacidad de generar otra visión del mundo, para transformar vivencias personales, sociales y del entorno.

Así pues tocaremos puntos muy importantes: La persona, la adversidad, la muerte, el duelo, la creatividad y la resiliencia.

### 1.3. ANTECEDENTES

Todo ser humano está predispuesto a enfrentar acontecimientos vitales en sus vidas que generan sufrimiento y estrés. Esto crea la necesidad de un fortalecimiento personal que permita afrontar estas vivencias de una forma constructiva.

La creatividad se puede observar desde la capacidad de generar situaciones proactivas ante la vivencia. Es así como la creatividad es un punto importante en la investigación donde se aborda como “la facultad de crear” a partir del caos, haciendo una tarea o dedicándose a una causa.

El Dr. Jorge Barudy, neuropsiquiatra y autor de varios libros, nos cuenta en base a su experiencia como el ser humano actualmente se ha visto involucrado en acontecimientos que les ocasionan traumas, duelos, la miseria, la humillación, el fracaso, entre otros, el Dr. Barudy y su equipo usan la resiliencia para recomponer sus yoes destrozados.

En su definición de la resiliencia Barudy nos dice: “La definición de la resiliencia es hoy tremendamente clara, y se puede resumir su uso en cuatro elementos clave donde a partir de la resiliencia se logra superar y resistir en

- 1) Los desgarros traumáticos.
- 2) Las suturas, mejores o peores del caos de su entorno.
- 3) La evaluación del trauma, las agresiones y los golpes reales.
- 4) La evocación del trauma en la representación de lo sucedido, en el relato íntimo y en la mirada social.

Jorge Barudy añade a este concepto el de la resistencia. A algunas personas les cuesta pensar en términos de la resiliencia, ya que se trata de una nueva visión de la salud mental.

La resiliencia, es dinámica y reparadora, donde implica la ayuda de profesionales, médicos, educadores, maestros, monitores de deporte, artistas, psicólogos, sociólogos e incluso economistas. La resiliencia es una forma de salud mental para un a persona herida que busca desarrollarse, después de un trauma, en su familia y en su sociedad.

Es en la actitud ante el sufrimiento psíquico, donde el herido tiene que ser ayudado por personas profesionales, guiándolo para hacerle frente al sufrimiento y transformarlo en crecimiento. Actualmente se recurre mucho a los medicamentos pensando que son la mejor alternativa, pero no hay nada mejor que una buena terapia y orientación ayudando al paciente para mejorar su conducta.

Con su testimonio Viktor Frank nos explica el sentimiento ante la adversidad con estas palabras: *“es estar completamente desnudos en cuerpo y alma”*, el nos demuestra que los seres humanos somos, a pesar de todo y aún ante el peor de los sufrimientos, capaces de construir y decir: *“Si a la vida a pesar de todo”*.

Algunas formas de constituir los primeros signos resilientes son la intelectualización, sublimación, creatividad, generosidad, humor, ensoñación, anticipación, escritura, compromiso artístico, afectivo o político, perdón y espiritualidad.

*“El hombre se autorrealiza en la misma medida que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida”*

*Victor Frankl.*

## 2. MARCO METODOLOGICO

### 2.1. PREGUNTAS DE INVESTIGACION

- ¿Cuáles son las características de un hecho, evento, situación o condición para que sea catalogado como adversidad?
- ¿Qué necesita la persona para poder usar procesos resilientes?
- ¿Influye la resiliencia para que las personas logren un aumento del sentido y significado de su vida?
- ¿La creatividad se manifiesta en todas las personas?
- ¿Qué circunstancias de los condicionamientos sociales pueden favorecer y a la vez obstaculizar la resiliencia y la creatividad?

*“La creatividad es una característica potencial con la que*

*Todos los humanos nacen”*

*A. Maslow.*

## 2.2. OBJETIVOS

- a. Analizar las experiencias creativas y resilientes de madres del grupo de apoyo “Lazos de amor” que han tenido que enfrentar y superar la muerte de un hijo y así enseñar como lograr un fortalecimiento personal para el manejo resiliente ante la adversidad.
- b. Caracterizar y descubrir condiciones personales que las madres que han vivido este dolor han utilizado como recursos para superarlo a partir de la creatividad y resiliencia.
- c. Presentar recursos que posibiliten de forma creativa un fortalecimiento de la creatividad a favor de la resiliencia para poder ayudarse y ayudar a las demás.

*“El hombre se encuentra solo frente a sus decisiones y que  
Son estas decisiones las que determinan su destino”  
S. Kierkegaard.*

### **2.3. APORTES**

La presente investigación pretende ser un instrumento para las madres que deseen conocer y entender desde otra perspectiva la vivencia de la muerte de un hijo y aportar a la vida de otra madre soluciones adecuadas para la recuperación personal y familiar, invitándola a asumir la responsabilidad de sus actos pero dándole a la vez una verdadera posibilidad de rescatar su identidad.

Puede ser, que a través de un terapeuta o del grupo de apoyo pueda obtener la ayuda y orientación adecuada para ser entendidas en el momento de vacío existencial que se experimenta luego de la pérdida.

No busco proponer una metodología sino es una investigación que pueda ampliar la visión y encontrar los recursos adecuados para poder llegar a tener la creatividad y llegar a una resiliencia que permita el seguir viviendo de la mejor forma posible a pesar del dolor.

Se trata de permitir a la madre a descubrir su valor como persona y sus capacidades en cuanto a sus decisiones. Aunque se habla de la resiliencia es en la logoterapia donde se encuentran claramente los conceptos de búsqueda de sentido, es en fin la logoterapia la mejor terapia para estos casos.

La resiliencia es una cualidad muy importante que todo ser humano tiene, pero está claro que hay que educar la creatividad para poder llegar a ella. Mi deseo es hacer énfasis en la logoterapia como la mejor herramienta pues se basa en una filosofía personalista que a su vez llevan al desarrollo integral del ser humano.

En el desarrollo de este trabajo he encontrado límites de información, se dispone de muy poca literatura acerca de la muerte de un hijo. La mayoría de información es a base de mi testimonio personal y el de algunas mamás que han podido contar su experiencia.

### 3. MARCO TEORICO

#### CAPITULO 1

##### 3.1.1. SER PERSONA

*...ver a la persona humana como alguien que es:  
individuo, único, irrepitable y comunitario.*

*Emilio Quinto.*

Al hablar de persona, que enfrenta, siente y transforma la adversidad, se hace necesario hablar de Persona, que vive, se relaciona y construye alternativas para asumir esa condición de adversidad y así a pesar del dolor y el sufrimiento transforma la situación adversa en motor de superación, el sufrimiento en crecimiento.

La persona es ese ser humano que tiene individualidad, es única, irrepitable y multidimensional. Este concepto de persona, analizándolo desde sí mismo, aporta el propio reconocimiento de su singularidad.

N. Branden (1997) explica el sí mismo así:

*El sí mismo no es una entidad estática, acabada, sino una creación en continua evolución, un despliegue de nuestras potencialidades, expresado en nuestras elecciones, decisiones, pensamientos, juicios, respuestas y acciones.*

Antiguamente los griegos dieron mucha importancia a lo que llamaron el cuidado de sí mismo en el que se basa el principio filosófico de “hombre concóete a ti mismo” y “sé tu mismo”. Es decir tenemos que hacernos cargo de nosotros mismos con acciones que modifiquen, purifiquen y transformen nuestra vida.

Algunas características de la persona son su mentalidad dialogante y atenta a lo que hay a su alrededor, su pensamiento reflexivo y su búsqueda continua de la felicidad. El punto de vista de Wojtyla es el de la autodeterminación de la persona, estudia el obrar como lo que revela al hombre. La elección es lo que distingue su pensamiento.

En nuestra vida tenemos momentos donde tenemos que elegir, como seres con libertad y responsabilidad toda elección conlleva una renuncia, pero esta elección tiene que ser conciente y responsable, además tenemos que escuchar también lo que nos dice nuestra razón, con sus escalas de comprensión de la vida y de nosotros mismos, para llegar a conocer toda la fuerza vital de aquello que Víctor Frankl, psiquiatra vienes y creador de la Logoterapia, llamo “poder de obstinación del espíritu y voluntad de sentido”.

Cuando la vida nos pone a prueba, cuando se llega a estados de sufrimiento aparentemente insoportables, cuando domina la angustia o el malestar, cuando la persona se enfrenta a situaciones de dolor y cree que ya no puede dominar los golpes del destino.

Entonces es allí donde hay que buscar en el interior para poder llegar a encontrar en la dimensión espiritual la creatividad para trazarse objetivos, una reorientación interior y con ella, una satisfacción provechosa de la vida y del sentido.

La vida no es fácil, el destino nos presenta situaciones de mucho sufrimiento, pero tenemos que volver a encontrar nuestro sentido de vida.

Mucho de lo que se ha dicho del ser humano y de su sufrimiento de su alma y sobre las posibilidades de superarlo, esta ligada a la imagen del hombre y sus características un ser único e irrepetible, con finitud, es decir sabe que va a morir.

La Logoterapia se ocupa de la voluntad de sentido en el ser humano. Frankl describe al ser humano que desea tener una vida llena de sentido y que se puede enfermar mentalmente si su “voluntad de sentido” se ve frustrada.

*Sólo quien, de esta manera, se fija la realización personal como objetivo, descuida y olvida que, al fin y al cabo, el ser humano sólo puede realizarse en la medida en que satisface un sentido (afuera, en el mundo, pero no en uno mismo).*

*V. Frankl.*

El ser humano según la logoterapia, es un ser de acción, que tiene libertad de voluntad, voluntad de sentido y sentido de vida. La libertad de voluntad: lleva a ser humano a obrar según su voluntad, este libre albedrío potencial puede verse limitado por enfermedades, inmadurez o senilidad, o incluso puede anularse, no afectando su existencia fundamental.

*La libertad del hombre no es libertad desde unas condiciones, sino, mas bien libertad de adoptar una actitud frente a lo que las condiciones le puedan poner delante.*

*V. Frankl.*

La voluntad de sentido: supone que cada hombre está animado por una aspiración y un ansia de sentido. A veces la disposición de la persona hacia el sentido de vida se ve limitada por enfermedad, inmadurez o por un acontecimiento muy fuerte.

*Probablemente lo que yo llamo voluntad de sentido, acaba siendo una concepción de la forma. James C. Crumbaugh y Leonard T. Maholick definen la voluntad de sentido como la capacidad propia humana de descubrir formas de sentido no sólo en lo real, sino también en lo posible.*

*V. Frankl.*

El sentido de vida nos enseña que la vida tiene un sentido incondicional que no se pierde. Pero a veces, este sentido puede no verse y no comprenderse.

*No hay ninguna situación en la vida que carezca realmente de sentido. Esto se deduce del hecho de que los lados aparentemente negativos de la existencia humana, especialmente la tríada trágica formada por el sufrimiento, la culpa y la muerte, también pueden adoptar la forma de algo positivo, de una exigencia, si se tratan con la actitud y la postura correctas.*

*V. Frankl.*

Víktor Frankl presento su imagen del hombre en el marco de tres dimensiones:

*A. La dimensión somática*, que son todos los fenómenos corporales. Están la actividad orgánica celular y las funciones corporales biológico-fisiológicas, incluidos los procesos físicos y químicos.

*B. En la dimensión psíquica* se encuentran los estados anímicos, la disposición moral, los sentimientos, instintos, deseos, afectos. Aquí están también las aptitudes intelectuales de la persona, sus modelos de conducta adquiridos y sus marcas sociales. Para resumir podemos decir que las cogniciones y las emociones se encuentran en la dimensión psíquica.

*C. La dimensión espiritual*, es lo humano primitivo, una actitud libre frente a lo corporal y lo anímico. Las decisiones volutivas autónomas, el interés objetivo y artístico, el desarrollo creativo, la religiosidad sentimiento ético, la conciencia, la comprensión del valor y el amor se asientan en la espiritualidad del ser humano.

Elizabeth Lukas en su libro Logoterapia nos lo explica así:

Como se puede ver, el plano espiritual que nada tiene que ver con la inteligencia o la razón, es lo humano, la dimensión “específicamente humana”.

Con esto aclararemos si la dimensión espiritual del ser humano puede actuar e influir en las otras dos dimensiones, y así aprovecharse con fines curativos.

Hay que tratar que la fuerza de la dimensión del hombre se movilice a:

Eliminar frustraciones espirituales.

Corregir trastornos psíquicos.

Aliviar dolencias (psico) somáticas.

Con esto podemos demostrar que la creatividad se ubica en la dimensión espiritual de la persona, capaz de influir en las otras dos dimensiones. La creatividad es la forma de reaccionar libre y conscientemente ante la adversidad, puede luchar y enfrentarse contra la dimensión somática y psíquica, logrando así la resiliencia, la resistencia, para llegar a la reconstrucción después de un trauma doloroso.

La creatividad nos ayuda a enfrentar a lo corpóreo y lo anímico. Las decisiones voluntarias tiene la intención de lograr que la persona trascienda, es decir salga de si misma, para cumplir un deber, amar a alguien, donarse a una causa, amar , es decir trascender. Víctor Frankl hizo que se reconociera el elemento de la libertad espiritual del hombre.

Una libertad “para” algo, ser libre para adoptar una postura frente a la vida, para luchar contra el destino y decirle “si a la vida a pesar de todo”.

El ser humano es capaz de responder a sus condiciones adversas desde la libertad y que, lo hace haciéndose responsable de sus consecuencias. La logoterapia también opina que el destino nunca explica la conducta de una persona, porque ella no es víctima, sino coautora de su destino, es decir, todos somos responsables de nuestros actos, buenos o malos, pero con la dimensión espiritual podemos luchar frente a su destino, distanciarse de su estado interno, poner resistencia a sus circunstancias externas o aceptar con heroísmo y dignidad sus limitaciones.

Por su naturaleza social y desde que nace, el ser humano necesita pertenecer y relacionarse con otras personas creando un sin fin de vínculos afectivos, según sea su edad, condiciones, intereses y expectativas de vida.

Pero estos vínculos afectivos pueden llegar a perderse y causar dolor, al punto de crear condiciones límites y destructivas para la persona.

En el caso de las madres que han perdido hijos, su identidad se ve afectada, es de gran importancia la vivencia personal e interna, por eso es muy importante tener en cuenta la importancia del vínculo afectivo porque ese yo, se ve cambia debido al dolor que causa el rompimiento del vínculo que es tan estrecho con el hijo y que formar parte de su identidad.

### **3.1.2. SER MUJER**

*“Te doy gracias, mujer-madre, que te conviertes en seno del ser humano con la alegría y los dolores de parto de una experiencia única, la cual te hace sonrisa de Dios para el niño que viene a la luz y te hace guía de sus primeros pasos, apoyo de su crecimiento, punto de referencia en el posterior camino de la vida”.*

*Juan Pablo II*

Del latín *mulier*, una mujer es una persona del sexo femenino. Se trata de un término que se utiliza en contraste a hombre o varón, conceptos que nombran a los seres humanos de sexo masculino.

La mujer es un ser humano de sexo femenino capaz de dar a luz a otro ser por medio de la maternidad. La mujer es digna por ser persona, no debe nunca tratarse como medio sino como un fin en sí.

La mujer empezó a sobre salir después de la primera guerra mundial ya que no quería permanecer mas tiempo en la casa a la disposición del hombre, ellas también querían tener la oportunidad de tener una carrera o algún tipo de profesión.

Antes de la primera guerra mundial y que la mujer se empezara a revelar por así decirlo era considerada como un ser inferior al hombre. La mujer marco su historia en el momento que empezó a tomar sus decisiones y se revelo contra lo que la sociedad imponía.

Ser mujer es un privilegio, una bendición, pero a la vez una gran responsabilidad, ser mujer es sinónimo de vida, de maestra, de amor, La imaginación de una mujer es creativa, pero se ha perdido con el tiempo y los condicionamientos de su educación. Poseedora de talentos y virtudes enfrenta la vida haciendo uso de toda su fuerza espiritual.

### **3.1.3. LA MATERNIDAD**

*“Desde los primeros días de vida, el niño ha tenido que ir aprendiendo los diversos grados de aproximación y alejamiento de todas las personas que le rodean. Ha tenido que descubrir a quien podía tocar, en que brazos debía buscar calor y bienestar y cuándo lo más seguro era mantener la distancia”.*

*Margaret Mead.*

Toda mujer llega a ser madre por el deseo de tener un hijo, producto del amor entre dos personas un hombre y una mujer. La capacidad de dar a luz es biológica, pero el ejercicio de la maternidad es psicológico. Lo que la madre transmite al hijo encierra lo biológico, lo psicológico, lo familiar y lo cultural.

Ser madre es lo más maravilloso de la vida, un hijo es un regalo de Dios y lo más y una gran responsabilidad. La maternidad nos une con lo más sublime y verdadero, un ser que desde el momento de su concepción forma parte de la existencia, de nuestra existencia.

Toda madre cuida y protege a su hijo desde que está en su vientre, Sería capaz incluso, si es necesario, dar la vida por él. No se imagina ya si él, es su continuidad, su existencia está ligada a la existencia de ese ser. Como madres creyentes sabemos que nadie nos pertenece, que todo es prestado, hasta nuestros hijos.

#### **3.1.4. RELACION MADRE - HIJO**

Para que el desarrollo emocional de los niños sea adecuado es necesario que estos se desenvuelvan en un ambiente familiar seguro y estable, donde los padres sean capaces de llenar sus necesidades, demostrándoles amor.

Las madres se valen de todas sus capacidades, son madres y maestras, se preocupan por el bienestar y cuidado de su familia. Entre sus mayores cualidades esta la creatividad, están conectadas al mañana, aunque no sepan de educación, tecnología ni medio ambiente, si algo puede afectar en el futuro de sus hijos encontrarán un modo de aprender.

La relación de una madre con un hijo es verdaderamente estrecha, se hace cargo de pequeño de todas sus necesidades, trata de guiarlo en la vida para que se vuelva independiente. La madre educa, más que con palabras con el ejemplo, de ella aprendemos todos los seres humanos.

Con sus gestos y actitudes son capaces de manifestar todas sus emociones, las cuales el niño con solo verla y sentirla aprende lo que es la empatía, quiere decir, identifica sus sentimientos y los vive como si fueran también de él.

Una relación afectiva “nutritiva” y establecida lo más rápidamente posible resulta vital para el crecimiento y desarrollo del ser humano.

Dosis suficientes de amor es tan indispensable como las proteínas, las vitaminas y el aporte calórico para un desarrollo sano en los niños.

El buen trato es una de las necesidades básicas del ser humano y que ser cuidado por la madre, cuido que hace instintivamente, es primordial. El cuidado mutuo y el buen trato son tareas humanas de vital importancia que modelan y determinan la salud, el autoestima y el carácter de los niños, así como definirá el tipo de persona que será en el futuro.

La base de una salud mental está en el hogar, en la familia; se ha comprobado que las personas que vienen de familias estables y tuvieron una niñez feliz, son más capaces de lograr una vida equilibrada. Los hijos al sentirse cuidados y queridos en un clima de compromiso y respeto incondicional adquieren esperanza y aumenta su dignidad como seres humanos.

Actualmente, a pesar de los cambios, los comportamientos de las mujeres son altruistas, el más significativo es el de procurar cuidar a sus hijos e hijas. Estos cuidados son fundados por lazos afectivos que se crean. (Barudy, J., y A. P. Marquebreucq, (2005).

Se ha descubierto también que la creatividad y la resiliencia es transmitida por la madre, La madre educa estas cualidades tan importantes para la vida de todo ser humano. Una madre resilientes es un adulto resilientes.

*“La creatividad no es sólo un ser, sino también saber hacer y saber ser.  
Requiere implicación y compromiso personal”.*

*Saturnino De La Torre.*

### **3.1.5. AUTOESTIMA**

*El desarrollo de la capacidad de introspección está  
insolublemente ligado a una sólida autoestima,  
que ha su vez es fruto de las buenas relaciones con los otros significativos.*

*A. Melillo y E. N. Suárez.*

Otro de los procesos psicológicos de gran trascendencia en el desarrollo del ser humano y que ayuda a la creatividad es la capacidad de autoestima, porque a partir de ella esa persona de acción puede, mediante su valía personal, lograr un fortalecimiento ante la adversidad.

La persona que tiene las características que le permiten enfrentarse ante la adversidad, realiza una serie de actividades de naturaleza psicológica y social.

La autoestima, es una característica muy importante en el ser humano ya que le permite percibir, elaborar y expresar la valía personal.

La autoestima es producto de la imagen que construye la persona a partir de la percepción y valoración de sí misma, y de las percepciones sociales de quienes están a su alrededor. Por la autoestima como lo dice N. Branden (1995) la persona logra la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos de la vida.

La autoestima tiene las siguientes características:

- *Autoconocimiento*: son los pensamientos y sentimientos que se tiene de sí mismo. Es el reconocer la valía personal desde las dimensiones físicas, emocionales, intelectuales, sociales y moral. Con esto la persona se ve como un ser independiente, separado y diferente de los demás, es decir un ser único.
- *Autovaloración*: Es la capacidad que tiene la persona de verse diferente, con sus cualidades, fortalezas y debilidades y con sus limitaciones. Esta autovaloración hace que la persona desarrolle el respeto a sí misma y así sentirse valiosa.
- *Autoconcepto*: es fundamental en la autoestima, este se logra a partir de creencias o ideas sobre sí mismo con la influencia cultural y social construido desde su infancia. Este autoconcepto, acompañará a la persona durante toda su vida, con posibilidades de afianzarlas o transformarlas.
- *Autoimagen*: por la autoimagen que logra la persona de sí misma, elabora el concepto persona.

- En la formación del autoconcepto, tiene mucha importancia el aspecto emocional, por medio del cual la persona experimenta estados de agrado o desagrado, satisfacción o insatisfacción. En relación con los diferentes momentos y acontecimientos a lo largo de su vida.
- *Autoaceptación*: Se construye a partir de la capacidad de la persona de sentirse. Por la Autoaceptación se obtiene una gran confianza personal, manifiesta en un gran control emocional que contribuye los procesos de adaptación personal y social. Por medio de la Autoaceptación la persona logra grandes cambios que le permiten progresos en los diferentes aspectos que componen su personalidad.

El ser humano empieza a construir su autoestima, como proceso dinámico, desde las primeras etapas del desarrollo y durante toda la vida puede fortalecerla, afianzarla y transformarla.

En la superación de la adversidad, que es nuestro tema central, es de gran importancia comprender el significado de la capacidad personal, desde el manejo de las situaciones difíciles ligadas a decisiones personales o de eventos que suceden a su alrededor.

En su libro *Resiliencia* de María Aracelly Quiñones, con su investigación en personas que han sufrido duros golpes del destino, nos dice que demostró que un alto nivel de autoestima le permite a la persona potenciar sus capacidades mentales y las habilidades sociales y que pueden iniciar satisfactoriamente sus proyectos de vida y a la vez ser capaz en el manejo de problemas y adversidades que se le presentan.

Mencionaremos las características de una persona con autoestima alta, puede ser que se tengan algunas y que halla que trabajar para transformar o estimular alguna:

- Valoración y respeto por sí mismo.
- Seguridad personal.
- Manejo eficiente de dificultades y adversidades.
- Ingenio y creatividad.
- Reconocimiento y apropiación de condiciones personales favorables.

Manejo de una crítica constructiva y coherente con las formas de ser, sentir y actuar.

Autodeterminación propositiva y estimulante. Son comunes expresiones como: yo puedo, yo soy, me siento capaz de.

Independencia y autonomía.

Establecimiento satisfactorio de relaciones interpersonales.

En conclusión una persona con un buen nivel de autoestima es una persona que se siente disfrutando la vida, sumiéndola como un proyecto dinámico de constante actividad y transformación; es una persona que asume el reto, que acepta el fracaso y que crea su propio mundo, que surge en medio de logros y dificultades y, que conoce y utiliza sus condiciones personales, sean favorables o no, de manera proactiva.

Aumentar la autoestima es un trabajo que debemos hacer con nosotros mismos, una reprogramación que implica dejar de lado todos los conceptos negativos que se arrastran durante años y comenzar a tener una visión positiva de nuestra propia persona.

La autoestima baja es la causa de la mayoría de las cosas “malas” que nos suceden en nuestras relaciones con los demás sin que seamos conscientes de ello.

### **3.1.6. COMO AUMENTAR LA AUTOESTIMA**

- El primer paso para aumentar la autoestima es decidirse a cambiar, primero es quererle a si mismo, esa es la meta, pero alguien que se ha desvalorizado por años difícilmente comenzará a quererle el primer día.

- No estar pendientes de lo que opinarán los demás sobre cada paso que vayamos a dar, si estamos convencidos de estar actuando bien lo que piensen los demás no interesa, siempre habrá gente a favor y en contra, elevar la autoestima implica hacernos cargo de nuestras propias decisiones.

- Los pensamientos negativos sobre nosotros mismos son los peores enemigos, para levantar la autoestima debemos dejar de criticarnos y juzgarnos con dureza, si algo nos sale mal, no es un fracaso, para la próxima vez saldrá mejor.

- No pretender hacer todo perfecto, la perfección no existe, si se hizo el mejor esfuerzo con eso alcanza, el resto se conseguirá con la práctica.

- Aprender a decir que no, parece difícil pero no lo es, al aumentar la autoestima cada vez tendrás más seguridad y dirás no a todo lo que no desees hacer, con eso te evitarás meterte en compromisos que puedes evitar.

- No intentar complacer a los demás y tratar de estar bien con todo el mundo, es imposible, mejor estar bien con uno mismo porque todo lo que se realice a desgano con el único fin de complacer a otro termina causando rabia hacia nosotros mismos por haber sido débiles.

- Poner límites a los demás está dentro de las primeras cosas que se llevan a cabo cuando comienza a aumentar la autoestima, no permitir que nadie disponga de nuestro tiempo, dinero, trabajo o cualquier cosa que nos es propia.

- Para aumentar la autoestima se deben dejar los rencores y las culpas atrás, si cometimos errores nos perdonamos, si fueron los demás que se aprovecharon de las debilidades anteriores también hay que dejarlo en el olvido, mejor no arrastrar cosas negativas porque entorpecen el avance hacia el futuro.

- Practicar el sentido del humor, aprender a reírnos de nuestras propias equivocaciones, si nos reímos primero ya nadie podrá hacerlo, se reirán con nosotros y no de nosotros.

- Hablar con seguridad frente a los demás es una muestra de autoestima alta, si lo que decimos es razonable y estamos convencidos de ello no hay que hablarlo con voz entrecortada y mirando hacia abajo, al contrario, cuerpo erguido y mirando a los ojos del interlocutor.

- Algo que puede parecer superficial es el arreglo personal, pero es fundamental, verse mal físicamente deprime en cambio si vestimos una prenda que nos sienta bien, nos arreglamos el cabello o cualquier cosa que mejore la apariencia de inmediato nos hará sentir mejor.

Por lo tanto para levantar la autoestima también debemos ocuparnos de nuestra imagen.

- El ejercicio físico es de gran importancia, asistir a gimnasios, hacer caminatas al aire libre, nadar o simplemente visitar lugares donde se pueda respirar y ver el cielo es muy reconfortante.

## CAPITULO 2

### 3.2.1 LA CREATIVIDAD

*“La propia vida es la que plantea preguntas al hombre, Él no tiene que preguntar, es mas bien el preguntado, el que tiene que responder a la vida, el que tiene que hacerse responsable de ella”.*

*V. Frankl.*

El caos, la incertidumbre, las crisis, son palabras que han sido señaladas como sinónimo de desorden y destrucción, pero en el contexto del análisis de la creatividad se constituyen en el motor que mueve esta capacidad desconocida como forma que hace posible el vivir creador. Una vida sin tensiones, obstaculizan el desarrollo humano, impiden el crecimiento promoviendo estructuras rígidas y estancamiento de ideas, sentimientos, percepciones y acciones.

Las ideas guardan una estrecha relación con la potenciación, la posibilidad de discutir, de descubrir lo oculto, lo aparentemente inexistente que se encuentra tras el velo de la inactividad, de la inmovilidad o del desconocimiento y que a su vez participan en el entramado de acciones y procesos propios de la creatividad.

Son estos términos los que nos invitan a reflexionar sobre la posibilidad de construir otras alternativas de pensamiento, de acción, de trabajo y de modo de vida.

. Temer a situaciones o condiciones como el caos, los problemas, los conflictos o el desorden inhiben y obstaculizan la posibilidad de la creatividad. Proponer la diferencia, es decir enfrentarlo con valentía, evitar convencionalismos, romper esquemas preestablecidos, permitir a las personas un “vivir creador”, con la perspectiva de hacer realidad “otras miradas” para un disfrute de la vida cotidiana y lograr una mayor productividad en cada espacio y ciclo vital.

“Así que si usted quiere algo, y lo quiere intensamente, entonces deberá superar sus temores”. V. Frankl.

La creatividad puede ser asumida en dos sentidos; en un sentido como generadora de caos e incertidumbre y en otro sentido, por ser la misma creatividad, el resultado del caos y la incertidumbre

Esta naturaleza lógica y paradójica, permite una dinámica permanente, constructiva y valorativa de los procesos creativos que protegen al ser humano.

Todo ser humano se enfrenta su destino con incertidumbre y la necesidad de saber como va a enfrentar esa incertidumbre. Es necesario aprender herramientas para enfrentarlas, la vida tiene tensiones y cosas inesperadas las cuales vamos a manejar teniendo nueva información, enfrentar las incertidumbres es un punto esencial de la enseñanza.

Elisabeth Lukas en su libro Logoterapia, La búsqueda de sentido, nos habla de la modulación de actitud, que es la que se emplea para tratar y dominar el sufrimiento. La modulación de la actitud su objetivo es ayudar a la persona a mejorar su actitud frente a algo. Este método ayuda activando la “voluntad de sentido” que palpita en cada alma, y posibilita un aprovechamiento profundamente satisfactorio de la existencia.

Es muy complicado tener una actitud positiva ante un hecho negativo. Elisabeth Lukas nos dice también que determinadas situaciones sólo se pueden modificar desarrollando una actitud nueva con respecto a ellas. Hay caos en circunstancias como las pérdidas dolorosas como las de un hijo, que a pesar de todo siempre se está a tiempo para elegir libremente la actitud frente a lo que no se puede cambiar.

“Nadie debe romperse por el sufrimiento. cada persona dispone de un poder de “obstinación del espíritu” que le permite transformar un sufrimiento inevitable en un acto humano, es decir, en un triunfo interior, tal como el propio Viktor Frankl experimento durante sus amargas vivencias en la guerra y posteriormente, demostró con su mensaje de esperanza para todas las persona que sufren” Elizabeth Lukas.

En la búsqueda del sentido de vida están los valores de creación, es decir los valores creativos, que la persona utiliza como “vivir creador”, que hace a la creatividad parte de la cotidianidad, se posibilita al ser humano asumirse como artífice de su propia existencia y en ese intento se requiere una darle un nuevo significado a los conceptos que tradicionalmente han sido opuestos; tal como es el caso de la racionalidad del hemisferio izquierdo y la emocionalidad del hemisferio derecho, las divisiones en oportunidades irreconciliables entre ciencia y arte, la negación o inhibición de que son objeto expresiones propias de la imaginación y la sensibilidad.

Mostrar el valor es hacer que una situación negativa se enfrente con una actitud positiva, hay que mantenerse firme en una mala situación, esto es realmente digno de reconocimiento, ya que se da consuelo y alivio.

Este reconocimiento va más allá del simple aliento, expresa y demuestra la capacidad de la dimensión espiritual del ser humano de transformar el sufrimiento en triunfo.

Solamente una revisión consciente de ideas, sentimientos, actitudes y comportamientos, re-creados en la intimidad del trabajo personal y del diálogo interior y, compartido coherentemente, hará realidad el encuentro con la creatividad, su descubrimiento y potenciación.

Construir de manera flexible y fluida maneras independientemente de las condiciones de vida de cada persona, es decir a pesar de estar en la adversidad.

Es parte de la dimensión espiritual del ser humano, la capacidad de de situaciones dolorosas. La capacidad creativa es natural en cada persona, todos tenemos la capacidad presente en cualquier etapa y condición del desarrollo humano.

### **3.2.2 CONCEPTOS Y TEORIAS QUE EXPLICAN LA CREATIVIDAD**

Con la perspectiva de formar una relación de la creatividad con la resiliencia y la adversidad, presento un breve resumen de algunos informes de autores que han estudiado la creatividad desde diferentes puntos de vista. Estos estudios nos serán de gran importancia ya que facilitarán el análisis de las herramientas creativas que poseen las personas ante la adversidad, como formas de expresiones resilientes.

G. Wallas (1926) uno de los pioneros de la investigación sobre este tema, identifica la secuencia de cuatro acciones del proceso creativo: preparación, incubación, iluminación y elaboración.

A. Osborn crea en 1941, la técnica de integración grupal conocida como “Torbellino de ideas”.

Por medio de esta técnica, que se utiliza en trabajos grupales, se pretende generar de manera dinámica y en poco tiempo, el mayor número de posibles soluciones a un problema planteado.

Es muy importante tener en cuenta que en la lluvia de ideas se establece como condición básica del ejercicio, no juzgar ni criticar las ideas presentadas por los integrantes del grupo y así mantener mayor fluidez, flexibilidad y espontaneidad.

A. Koestler publica dos importantes obras sobre creatividad, *Insight and Outlook*) donde habla sobre su teoría del hombre y sus creaciones espirituales, su elaboración de un espectro de las tendencias humanas desde lo “sel-assertive” hasta lo “self-transcendant”. El doble movimiento hacia la intimidad y hacia la trascendencia, la actitud centrípeta y la actitud irradiante y, *The act of creation* (1970), obra en la que propone un esquema fundamental para las actividades creativas: el descubrimiento científico, la originalidad artística y la inspiración cómica.

Su modelo es muy parecido al de la Psicología cognitiva actual. En 1950 se empezó a estudiar más a fondo la creatividad, Joy Paul Guilford participa en el proyecto de Investigación de Aptitudes, su principal objetivo es comprender la inteligencia humana. Guilford dice que la inteligencia debemos entenderla como:” Conjunto sistemático de aptitudes y funciones, que procesan información

Elabora pruebas de medición de la creatividad a partir de habilidades específicas como fluidez, flexibilidad, originalidad y elaboración de productos. Guilford, es uno de los investigadores que más han aportado al análisis de la creatividad, a la vez

relaciona inteligencia y creatividad llegando a la conclusión que ambas son independientes en el ser humano.

Entre otros estudiosos de la creatividad podemos mencionar a William Gordon (1963) cuyo objetivo principal fue descubrir los mecanismos psicológicos básicos de la actividad creadora. Utilizando las metáforas crea la Cinética, que es la reunión de elementos distintos y aparentemente irrelevantes, es decir, relacionando ideas, objetos y situaciones que aparentemente no tiene nada que ver, se obtiene resultados diferentes que se convierten en ideas transformadas.

Gordon advirtió que estas técnicas permiten desarrollar las habilidades de pensamiento flexible que obliga a alejarse del problema para encontrar enfoques diferentes superando la rigidez de las miradas.

P. Torrance (1987) analiza la creatividad centrando su interés en las condiciones ambientales. Realiza un trabajo sistemático con niños y considera que a los 8 años en promedio, todo niño es creativo, pero la cultura y la escala de valores que se da llega a impedir el desarrollo de la creatividad. Así lo expresa:

*“Todos nacemos potencialmente creadores y usamos estas habilidades de manera espontánea, pero nuestra propia cultura y nuestra escala de valores llegan a impedirnos que estas habilidades continúen se desarrollo.”*

El ser humano tiene dos tipos de pensamientos, el pensamiento lineal o lógico y el pensamiento lateral o creativo. De Bono (1988) trabaja especialmente sobre el funcionamiento del cerebro dando origen a la obra Pensamiento Lateral.

En su investigación pone mucho énfasis en el análisis sobre la forma como los pensamientos se establecen como hábitos automáticos y es el pensamiento lateral el

que posibilita el pensamiento original, que lo asume como un tipo de pensamiento distinto al pensamiento convencional, lógico y racional.

Este tipo de pensamiento lateral está relacionado con los procesos creativos, porque lleva a la persona a que rompa esquemas rígidos y construya ideas o acciones desde otros puntos de vista diferentes a los establecidos, permitiéndole apartarse de lo esquemático y tradicional y tener apertura a nuevas posibilidades. El pensamiento lateral necesita una actitud mental diferente y un enfoque abierto a la solución de problemas mediante el aumento de la flexibilidad.

De Bono distingue entre pensamiento creativo y pensamiento reactivo. El pensamiento reactivo, en el que cree se basa la mayor parte de la tradición del pensamiento occidental, y consiste en el diálogo y la argumentación, se reacciona ante un interlocutor pero no se genera respuesta. El pensamiento creativo se centra en producir propuestas, establecer objetivos, evaluar prioridades y generar alternativas.

También afirma que se puede aprender a aplicar pensamiento creativo lo mismo que se aprende cualquier habilidad.

De Bono crea la conocida técnica “Los seis sombreros”,

Aprender a pensar es una de las asignaturas pendientes en nuestra vida, Edward De Bono propone métodos que permitan enseñar a pensar de manera más eficaz. Desarrollar el pensamiento creativo a través de la técnica “Los seis sombreros”

Este ejercicio es bueno porque nos permite:

- Representar un papel: Mientras alguien en un grupo "se pone un sombrero" esta representando un papel, y por lo tanto está de alguna forma liberándose de las defensas del ego, que son responsables de los errores prácticos del pensar.
  
- Dirigir la atención: "Ponerse un sombrero" implica dirigir la atención de forma consciente hacia una forma de pensar, lo cual da a cualquier asunto seis aspectos diferentes.
  
- Crear flexibilidad: Al pedir a alguien, incluso a uno mismo, que se ponga un sombrero, se le esta pidiendo que cambie de modo, que deje de ser negativo o se le está dando permiso para ser puramente emocional.
  
- Establecer las reglas del juego: Los seis sombreros establecen unas ciertas reglas para el "juego" de pensar y particularmente para la forma del pensamiento que se ocupa de trazar mapas como opuesto - o distinto- al de discutir.

Fuente: Extracto de Bono, E. De. 1986. Seis sombreros para pensar.

Las formas determinadas por cada sombrero son: blanco: actuación objetiva, rojo: actuación emocional, negro: enjuiciamiento en el que se enfatiza en desventajas y carencias, amarillo: postura optimista de factores positivos, verde: asume una postura creativa, azul: el rol más característico es el de organizador y líder.

La creatividad para Howard Gruber, en su libro Darwin sobre el hombre. Un estudio Psicológico de la creatividad científica. Expresa que: "en sus exploraciones del mundo, el individuo se entera de lo que hay que hacer. En sus intentos de hacer algo de él, se entera de lo que puede hacer y de lo que no puede hacer. También viene a ver lo que no necesita hacer. Desde la intersección de estas posibilidades, surge un nuevo comparativo, su sentido de lo que debe hacer.

R. Sternberg (1997) dice que la creatividad es un proceso que requiere el equilibrio y la aplicación de los tres aspectos esenciales de la inteligencia: creativa, analítica y práctica, los mismos aspectos que cuando se usan combinados y equilibradamente, dan lugar a la inteligencia exitosa. También considera que un producto es creativo cuando es original y apropiado.

También J. P. Guilford y sus colaboradores afirman la importancia y la trascendencia que en la sociedad y la educación se promueva la creatividad ya que lleva a la solución de muchos problemas humanos, las personas informadas y creativas son más capaces de solucionar sus problemas.

Manuela Romo (1997) coordinadora del Doctorado en Creatividad Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid, en su libro *Psicología de la creatividad*, analiza la creatividad desde sus diferentes manifestaciones y procesos, y hace énfasis en la relación de la creatividad con la solución de problemas.

Planteamiento que propone cuando dice: “He adoptado la definición de creatividad como una forma de pensar cuyo resultado son cosas que tienen a la vez novedad y valor.

Crear es pensar, pensar de una forma determinada, una forma de pensar que enfrenta problemas antes que evadirlos, para darles soluciones originales y espontáneas y que organizan las ideas en una nueva y maravillosa visión”.

Agustín de la Herran nos habla de la diferencia entre creatividad superficial y creatividad social analizado como: La primera se centra en acciones, mientras que la segunda crea al propio ser desde un acto autoconsciente. Este crearse precisa una excelente formación, presencia de conciencia, ausencia de egocentrismo y voluntad mantenida para mejorar, por ser más y para ser mejores personas”.

En esta tesis veremos como podemos usar la creatividad para favorecer y aumentar la resiliencia. Acontecimientos vitales como la muerte de un hijo, son acontecimientos que se presentan muchas veces de manera intempestiva, ya sea por accidentes, enfermedades, suicidio o violencia.

La creatividad es una capacidad que condiciona al ser humano de innovar y construir de manera flexible y fluida procesos independientes de las condiciones de vida, a pesar de haber pasado acontecimientos que generan gran estrés.

Esta capacidad es innata del ser humano y toda persona la presenta en cualquier etapa y condición del desarrollo su desarrollo.

Es evidente que la solución de muchos problemas humanos depende de la educación de la persona. Una persona informada, dotada de aptitudes que le permitan usar la creatividad es capaz de solucionar sus problemas.

La creatividad es una forma de pensar cuyo resultado son cosas que tienen a la vez novedad y valor. Crear es pensar, pensar de manera determinada, una forma de pensar que busca problemas antes de evadirlos, es decir con proactividad, para darles soluciones originales presentadas por ideas nuevas y originales con una nueva y maravillosa visión.

M. Csikszentmihalyi (1998) en su obra creatividad nos habla del *fluir* de energías que potencian la actividad hacia la fantasía y considera que la creatividad es mucho más que un rasgo intrapsíquico. Define la creatividad como: *cualquier acto, idea o producto que cambia un campo ya existente, en uno nuevo.*

La creatividad es expresión de la personalidad, es el producto de la optimización de sus capacidades en relación con fuertes tendencias motivacionales donde la persona está como un todo, es decir, en su dimensión psíquica, física y espiritual.

En el enfoque de la psicología humanística se fundamenta una relación entre la creatividad y la capacidad de la persona y del acto creativo, y se valora a la persona como un ser integral y de carácter activo.

La perspectiva humanista hace hincapié en la persona desde un enfoque holístico, valorando los procesos de autorrealización en los que la persona logra una visión de la realidad, la aceptación del yo y de los otros y la capacidad de resolver problemas a partir de la autodirección.

### 3.2.3 CARACTERÍSTICAS DE LA CREATIVIDAD

Las personas creativas no presentan rasgos únicos ni en sus actuaciones ni en su personalidad, pero si hay una serie de manifestaciones y características significativas que permiten identificar a una persona creativa. Estas características están íntimamente relacionadas entre sí. Entre las cualidades de una persona creativa están la flexibilidad, la ausencia de inhibiciones y convencionalismos, la apertura a la experiencia u un alto nivel de automotivación.

Entre las características mas importantes de una persona creativa están:

- **Originalidad:** La originalidad se puede definir como la habilidad para establecer relaciones poco comunes. Se puede ser una persona muy original desde la solución de problemas y acciones propias de la vida diaria, el manejo de emociones, las relaciones humanas, en la vida profesional, en el trabajo y la familia.

La originalidad se asocia con ideas como ser diferente, manejar procesos muy particulares, exclusivos, insólitos, inauditos y hasta a veces raros.

- **Sensibilidad, curiosidad intelectual y apertura a la experiencia:** estas características permiten a la persona creativa lograr una gran independencia y autonomía. Los bloqueos mentales son los principales obstáculos para el desarrollo de la creatividad, impiden una mirada diferente, un poder captar y construir otras posibilidades, en salir de lo común y establecido, de lo rígido y lo convencional.

El creativo es una persona que desarrolla una gran capacidad de asombro y sensibilidad ante los eventos, circunstancias, momentos y detalles que se le presentan en la vida.

Esta curiosidad intelectual está basada en la capacidad de observación, mediante la cual la persona capta ese detalle o diferencia, imperceptible muchas veces para otros y, a partir de la imaginación proyecta la posibilidad de transformación.

Por la sensibilidad se llegan a construir formas originales y el creativo manifiesta una actitud más sensitiva y por consiguiente perceptiva. En esencia se logra una gran sensibilidad para el disfrute de la capacidad creadora, teniendo un estilo abierto de percibir y disfrutar el mundo.

- **Autoestima: valía personal y motivación:** La persona creativa muestra una gran autoestima, mediante el cual logra confianza, valoración de sí misma, seguridad personal, autoaceptación y autosuficiencia.

En su concepto de la creatividad A. Maslow hace énfasis en las cualidades que caracterizan a la persona como: la intrepidez, la valentía, la libertad, espontaneidad, perspicacia, integración y autoaceptación, todas las cuales posibilitan el tipo de creatividad generalizada que se expresa en la vida creativa, la actitud creativa o la persona creativa.

Mucho de la autoestima está determinado por la automotivación que orienta a la persona. En las personas creativas es muy significativa la esfera motivacional, porque de ella depende el interés y dedicación para la elaboración de sus actos creativos.

Cuando hablamos de motivación nos referimos a las necesidades más significativas que orientan la conducta de las personas.

La motivación puede ser de naturaleza interna y se presenta cuando las metas están determinadas por la misma persona en función de un interés, un placer o la satisfacción de una necesidad. En la automotivación se hacen posibles determinados comportamientos y acciones generadoras de cambios para satisfacer necesidades y mantener un dinamismo constante guiando a la persona al logro de sus objetivos que forma el proyecto de su vida.

En el caso de situaciones que requieren el manejo de la adversidad, en este caso en especial, con madres que han perdido hijos, la motivación intrínseca, es decir, interna, de cada una, puede estar relacionada o puede llegar a relacionarse con una serie de preguntas como: ¿qué haré' y ¿cómo quiero estar?.

Estas preguntas pueden llevar a la madre a proyectar acciones que aporten solución del acontecimiento que vive, y a enfrentar de manera creativa y proactiva la situación de la adversidad.

La motivación interna tiene relación con factores tales como los fines, aspiraciones y metas que tiene la persona, basados en los valores y virtudes, como parte de su proyecto de vida y que una vez alcanzados le determinan satisfacción y autorrealización.

La motivación interna es autodeterminada y autorregulada por la misma persona. La motivación externa proviene de fuentes externas a la persona. Es decir esta motivación es de afuera para adentro, donde la persona tiene que poner su mayor esfuerzo para llegar a tener satisfacción al alcanzar sus metas.

En las expresiones de la creatividad podemos encontrar que las dos clases de motivación, están casi siempre presentes, siempre que la persona de acción sea el que la determine con dedicación, esfuerzo y persistencia haciendo uso de su creatividad, según sean sus intereses y sus expectativas para alcanzar su recompensa.

### **3.2.4 CUALIDADES QUE CARACTERIZAN A UNA PERSONA CREATIVA**

- **Innovación**: la innovación está relacionada con la novedad y utilidad de lo creado formando maneras creativas novedosas, interesantes y estimulantes. La innovación tiene mucha relación con el pensamiento diferente y con los procesos de pensamiento diferentes, toda vez que se forman en la capacidad de construir lo diferente, lo opuesto a lo establecido, de asumir con responsabilidad otros retos y posibilidades.

Por la innovación la persona creativa, una madre, tiene la habilidad de darle una utilización óptima a las condiciones, recursos y ambientes en los que se desenvuelve. La redefinición de roles de las madres en su vidas personales y sociales, orientan el surgimiento de lo novedoso en la expresión de la creatividad.

- **Flexibilidad:** la flexibilidad se relaciona con la habilidad que tiene una persona para ver un problema o situación desde diferentes puntos de vista, dando origen a nuevas organizaciones, eventos y estímulos que cambian los pensamientos, sentimientos, actitudes y concepciones sobre el mundo.

La flexibilidad es una disposición permanente a experimentar, cambiar, transformar y tener una apertura a la variedad.

Con la flexibilidad se logra no quedar atrapado ni paralizado después del acontecimiento, la flexibilidad es la capacidad de pasar de un punto a otro en la búsqueda de soluciones. Por la flexibilidad la persona logra una visión más amplia de contenidos e imágenes y a partir de ellas logra adquirir mayor conocimiento.

- **Potenciación y desarrollo de habilidades:** hablar de potenciación es reconocer la posibilidad de desarrollo y desenvolvimiento, es aceptar que cada persona en su interior, en su dimensión espiritual, posee capacidades que muchas veces no ha descubierto, o que no las ha visualizado.

El desarrollo de habilidades permite a la persona en el aumento de su imaginación, creación, re-creación y logro de proyectos que forman una visión de un mundo diferente al que se percibe.

Por esta capacidad se hace realidad el desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas, se logra la capacidad para reforzar ideas, planear ejecutar proyectos. Las actitudes como disposiciones ante los diferentes acontecimientos que viven los seres humanos, por la potenciación son posibles de un afianzamiento o de una transformación, y la motivación se constituye en la fuerza primordial que dinamiza y potencia esas habilidades, aptitudes y destrezas.

- **Fluidez:** la fluidez capacita a las personas a dar su máximo esfuerzo, nos impulsa hacia la totalidad y la armonía. La persona con la fluidez logra pasar de un estado de homeostasis, de pasividad, donde se vive casi de forma automática, sin esfuerzo a un estado en movimiento, optimo que le permite conocer otras alternativas.

Es a través del fluir que se dan encuentros o reencuentros, reconocimientos o descubrimientos de otras miradas, sensaciones, emociones y elaboraciones ya sean mentales, conceptuales, emocionales, artísticas y comporta mentales.

“Un río nunca pasa dos veces por el mismo lugar” dice un filósofo “La vida es como un río” dice otro y llegamos a la conclusión de que esta es la metáfora más aproximada al sentido de la vida.

Somos únicos, nacemos en un lugar que estaba destinado a nosotros, que nos mantendrá siempre alimentados de agua de modo que, frente a obstáculos y sufrimientos podamos tener la paciencia o la fuerza necesaria para seguir adelante. (Paolo Coelho)

De la misma manera, así como el agua encuentra en su recorrido grandes diques que lo detiene, la creatividad se puede ver detenida o estancada, por un desconocimiento o miedo. Las palabras y expresiones más relacionadas con la fluidez son: dinamismo, movilidad, imaginación y visibilidad.

- **Generación y solución de problemas:** la creatividad regularmente se le asocia con la habilidad para resolver problemas como característica del pensamiento flexible. El ser flexible nos posibilita a encontrar un sin fin de posibilidades que nos puedan ser de gran utilidad en la solución de problemas.

Más que solucionar la persona creativa desarrolla la capacidad descubrir nuevas relaciones o situaciones que necesiten un cambio porque se descubren otras posibilidades nuevas, es lograr una gran sensibilidad a los problemas.

Es más valioso y creativo que la persona tenga problemas, ya que son oportunidades, para que, sea ella misma, quien proponga formas diferentes de solución, que solamente presentar problemas para que estos sean solucionados mediante esquemas rígidos y ya aprendidos.

La solución creativa de problemas requiere, no sólo de nuevas formas de ver la realidad sino para también encontrar otras formas de solución ante lo que el destino nos depara.

En el campo de la afectividad el manejo y la solución de problemas es uno de los temas más difíciles de abordar, ya sea por la poca importancia que se le presta a esta dimensión del ser humano si se compara con los problemas de índole intelectual, o por el miedo a meternos en el campo de las emociones y sentimientos.

En el manejo de la adversidad y en las personas resilientes es indispensable promover y facilitar procesos diferentes para lograr la solución de problemas de carácter emocional, porque este es un factor y condición que está presente en el manejo de acontecimientos vitales importantes y caóticos y a la vez es un gran dinamizador que motiva a las personas a enfrentar las adversidades.

La autoestima, que como dijimos anteriormente, permite lograr esa valía personal que influye en el reconocimiento y afianzamiento como sujetos proactivos, es otro de los factores centrales que desde la dimensión emocional y cognitiva, van a impulsar a las personas a la construcción de herramientas que le permitan desarrollar y potenciar sus capacidades auto generativas.

En la dimensión espiritual es donde el ser humano tiene toda la capacidad creativa que le posibilita salir adelante y enfrentar su destino de una manera resiliente, que los ayude a constituirse como seres decididos para enfrentar situaciones adversas.

### **3.2.5 PENSAMIENTO Y CREATIVIDAD**

Siempre en el manejo de las adversidades, se genera una reacción diferente, que ayuda a enfrentar a las personas a la crisis, el caos o la destrucción propias de la adversidad, es muy útil analizar el pensamiento propio de cada una y su manera de ser , ya que esto permite que se haga cargo y enfrente todos los nuevos pensamientos que le invaden a consecuencia del acontecimiento y sus diferentes formas de comportamiento, eso hace que se tengas mayor control sobre sí mismo y pueda ser resilientes.

En los estados de indecisión se puede llegar a ser comparaciones y diferentes conexiones entre objetos, ideas, fenómenos o situaciones que tiene algo en común, en estos casos el razonamiento es el procedimiento más utilizado en el pensamiento humano. El manejo de decisiones en la solución de problemas y el desarrollo potencial de la creatividad es de gran utilidad, toda vez que una idea se presenta más accesible, a partir de la relación que se establezca con los conocimientos o procedimientos familiares y conocidos, capacitan a la persona al enfrentamiento con su nueva realidad.

En el caso del manejo de la adversidad, del acontecimiento vital doloroso, los procesos análogos, es decir, un proceso analógico es uno donde se utilizan comportamientos variables, están directamente relacionados con las creaciones que elabora la persona, en unos casos de manera inmediata porque las circunstancias lo necesitan así, y otros de manera paulatina porque en su condición de vida la persona construye nuevas modalidades de pensamiento y acción que le permiten mejorar la calidad de vida y la posibilidad de sentirse como una nueva persona productiva que tiene nuevos recursos con el fin de lograr salir adelante.

Es importante analizar e identificar las clases de pensamientos como positivos y negativos. La primera se presenta cuando el comportamiento, es decir la respuesta es correcta de acuerdo a las metas y al objetivo deseado, es decir que el resultado es positivo ante el problema y la expectativa que lleva a la acción.

La segunda clase de pensamientos negativos, es por el contrario, se presentan cuando la solución que se elabora no es acertada.

El pensamiento se lleva a cabo mediante el proceso que la persona realiza en cuatro momentos:

- El reconocimiento de la expectativa, o posibilidades finales.
- La evocación o recuperación de lo conocido o de la habilidad para recuperarla.
- La transferencia o contratransferencia a la nueva situación es decir aplicar conclusiones obtenidas de una situación a otra.
- La elaboración mental o instrumental que posibilita la creación de nuevas alternativas para conseguir la meta deseada, siendo ésta última siempre la que se constituye en la esencia de los procesos creativos.

Se puede establecer una relación entre el pensamiento cognitivo y el pensamiento lateral o creativo que propuso E. de Bono (1988), que dice que siempre que se abren nuevas posibilidades de pensamiento, quitando la tendencia a realizar los procesos cognitivos rígidos.

La constante búsqueda de recursos es la característica más importante en el pensamiento lateral, el creativo, característica que permite las soluciones que pueden ser tradicionales, o soluciones que surgen como alternativas en oportunidades novedosas.

Tener la posibilidad de una mente amplia, otras formas de percepción y de acción, de trabajar con pensamientos libres hacen posibles la creatividad. Edward de Bono (1990) lo dice así: *La mente tiende a crear modelos fijos de conceptos, lo que limitará el uso de la nueva información disponible a menos que se disponga de algún medio de reestructurar los modelos ya existentes, actualizándolos objetivamente con nueva información*".

Como conclusión podemos decir que la mente es muy poderosa y es donde se da la elaboración de procesos mentales y los procesos de aprendizaje, Hay dos conflictos fundamentales que son el conflicto cognitivo y el cambio conceptual que están estrechamente relacionados con la creatividad.

Los conflictos cognitivos, o contradictorios, que son los pensamientos automáticos y muchas veces irracionales son los principales mediadores del cambio conceptual y a la vez potenciadores de la creatividad, porque la dinamizan y maximizan.

La creatividad es por lo tanto la capacidad de crear, de producir cosas nuevas y valiosas, es la capacidad de un cerebro para llegar a conclusiones nuevas y resolver problemas en una forma original.

La actividad creativa debe ser intencionada apuntar a un objetivo. La creatividad es el principio básico para el mejoramiento de la inteligencia personal y del progreso de la sociedad y es también una de las estrategias fundamentales de la evolución natural.

Es un proceso que se desarrolla en el tiempo y que se caracteriza por la originalidad, por la adaptabilidad y por sus posibilidades de realización.

Creatividad es la producción de una idea, un concepto, una creación o un descubrimiento que es nuevo, original, útil y que satisface tanto a la persona que lo crea como a otros.

Todos nacemos con una capacidad creativa que luego puede ser estimulada o no. Como todas las capacidades humanas, hemos visto que la creatividad puede ser desarrollada o mejorada. Para todo ello se requiere fluidez, flexibilidad, ingenio e innovación, características propias de una persona creativa, de allí la importancia de establecer una permanente relación entre estos términos.

Porque una persona que afronte situaciones de adversidad o de acontecimientos cargados de dolor y sufrimiento los cambios de pensamiento se logrará por la necesidad de tener otros puntos de vista, curiosidad, replanteamiento de la vida, de cambiar maneras de pensar y así de esta manera se dará un pensamiento creativo a partir de una nueva manera de razonar.

## CAPITULO 3

### 3.3.1 RESILIENCIA

*No se nace resilientes ni se adquiere “naturalmente” en el desarrollo, sino que depende de ciertas cualidades del proceso interactivo del sujeto con los otros seres humanos”*

*Lidia Osipluk (1999)*

En este capítulo veremos la resiliencia en relación a la persona que enfrenta adversidades, acontecimientos vitales que generan mucho sufrimiento y dolor. Luego se hará una breve revisión histórica de la resiliencia, el análisis de la adversidad como evento que genera y estimula una respuesta, y el proceso resilientes.

### 3.3.2 RESILIENCIA: SIGNIFICADO Y ALCANCES.

El término resiliencia está asociado a la reacción defensiva y proactiva, la que aporta soluciones, ante situaciones de impacto, circunstancias críticas y traumáticas que van acompañadas por muchos niveles de tensión, angustia, ansiedad y en muchos casos impotencia inicial ante la adversidad.

La palabra resiliencia viene del latín resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Es de la física y de la metalurgia de donde se toma este término de resiliencia.

A continuación daré algunas definiciones de resiliencia con el fin de explicar su significado que utilizaré en esta investigación con el fin de relacionarla después con la creatividad como forma de superación de la adversidad.

En el Diccionario Enciclopédico de Salvat Editores (1994) en el área de física se presentan tres definiciones de resiliencia:

*Resistencia que oponen los cuerpos, en especial los metales, a la ruptura por choque o percusión.*

*Capacidad de un material de recobrar su forma original, después de haber estado sometido a altas presiones. Capacidad para enfrentar a los estresares amortiguando su impacto.*

Las ciencias sociales acuñan el término de resiliencia en los años 60, Michael Rutter (1993) “padre de la psicología infantil “en el reino unido, señala a las personas resilientes como aquellas que, a pesar de vivir situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. Rutter caracteriza la resiliencia como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquico que posibilitan tener una vida “sana”, viviendo en un medio “insano”.

Otros autores reconocen una relación entre resiliencia y salud mental, considerándola como una alternativa para el logro de la misma, toda vez que al enfrentar la adversidad, la persona tiene la posibilidad de transformar las condiciones de su entorno y salir fortalecido de la situación que vive, considerando que la resiliencia es un factor importante para la salud mental.

El término anglosajón resiliencia ha sido utilizado por Stefan Vanistendael (2002) como *la capacidad para superar dificultades y de proyectarse en la vida*. Es decir reconocer y acrecentar las propias capacidades para afrontar graves problemas y conseguir sacar de la vida el mayor partido posible.

Vanistenda dice que el rol de la resiliencia es desarrollar la capacidad humana de enfrentar, sobreponerse y de ser fortalecido e incluso transformado por las experiencias adversas. Este tema de resiliencia está íntimamente relacionado con los procesos del desarrollo humano, en tanto que se puede construir en diferentes etapas de la vida y posibilita el crecimiento personal y social, promoviendo la maximización del potencial humano.

Algunas palabras e ideas que se asocian a la resiliencia son: empoderamiento, fortalecimiento, flexibilidad, adaptación, resurgimiento, resistencia, confrontación, capacidad de recuperación ante la destrucción, todas estas palabras posibilitan la construcción de una nueva forma de pensar, conceptuar y permitir “ser” al la persona que vive adversidades. En esencia es lograr una nueva visión del mundo y de posibilidades.

Boris Cyrulnik (2002) neurólogo, psiquiatra, investigador en el tema de la resiliencia, establece una relación e interdependencia entre desgracia y maravilla. Nunca sobrevalora el hecho de la desgracia como tal, sino que dimensiona la posibilidad de llegar a transformar el acontecimiento doloroso de la desgracia, considerándola como una alternativa maravillosa de crecimiento personal.

La respuesta resilientes la da la persona que se enfrenta a una situación traumática, y es el que implementa el modo en que consiga conducir su vida “frente a” y “a partir de” el golpe recibido.

*La respuesta resilientes es, pues, un comportarse antes que un comprender y asumir la herida, y un comportarse de tal manera que, antes que la herida, lo que la persona resilientes asume es su propia existencia como suya, como valiosa y como su propia responsabilidad.*

*B. Cyrulnik.*

La resiliencia esta asociada a experiencias traumáticas, siempre que la persona vive o presencia acontecimientos que le afectan su desarrollo y en ocasiones su integridad, siendo casi siempre un trauma que va seguido de intentos de recuperación. El concepto de resiliencia posibilita una nueva valoración y reconocimiento en cuanto a la representación y potenciación de lo humano, toda vez que esa persona que vive situaciones adversas, es una persona susceptible de cambio y transformación. Se parte de un respeto a su individualidad como ser único y se reconoce la posibilidad de que su propio comportamiento le permita construir alternativas para la superación del acontecimiento.

Teniendo en cuenta lo que he investigado y analizado y a partir de la importancia que el término resiliencia tiene en esta tesis, por la relación que se puede establecer como significados importante como fortaleza, resistencia, potenciación de capacidades muchas veces desconocida por las personas como formas de reacción, enfrentamiento y construcción de alternativas ante la adversidad, y en consonancia con lo expresado por los diferentes autores sobre el nuevo proceder del ser humano resilientes, como persona activa que puede construir a partir de la destrucción.

### 3.3.3 HISTORIA DE LA RESILIENCIA

Una de las primeras que investigó la resiliencia fue Emely Werner (1982) por 30 años, esta destaca la importancia para las personas resilientes, de contar con al menos una persona, familiar o no, que les brinde apoyo, respaldo y soporte para poder “rebotar” ante un acontecimiento traumático.

Así mismo el psiquiatra y creador de la logoterapia Viktor Frankl (1979) en su obra “El hombre en busca de sentido” realiza un análisis profundo de personas que logran superar episodios traumáticos en los campos de concentración, durante la segunda guerra mundial, al contrario que se sumían en cuadros patológicos.

V. Frankl descubrió que las personas que salían adelante y se defendían luchando por su vida eran aquellas que tenían un sentido de vida, un “para que” seguir viviendo. Por eso a pesar de los problemas que se puedan tener, el hombre resiliente es el que descubre que la vida vale la pena vivirla y más aún cuando la persona pone en práctica la fuerza de oposición del espíritu frente al destino o sea frente a aquello con lo que me encuentro en la vida sin haberlo elegido, pero ante lo cual sigo siendo libre de actuar, de un modo o de otro.

Lo obvio en la logoterapia es la capacidad de: Autotrascendencia que es la capacidad de renunciar por algo o por alguien, es salir de sí mismo donándose a los demás. El autodesplazamiento, como la capacidad que posee el hombre de poder objetivar o distanciarse del síntoma y de las situaciones conflictivas que se le presentan.

*El hombre no llega a ser realmente hombre  
y no llega a ser plenamente el mismo  
sino cuando se entrega a una tarea, cuando no hace caso de si mismo  
se olvida de si mismo al ponerse al servicio de una causa  
o entregarse al amor de otra persona.*

*Viktor Frankl.*

Como antecedentes específicos sobre este tema de la resiliencia se puede encontrar en la historia de la humanidad las experiencias dolorosas y a la vez edificantes que Viktor Frankl presenta como ya dijimos en su libro *El hombre en busca de sentido*, obra en la que el cuenta las dificultades que afrontó ante los hechos de por sí de una gran adversidad y carga emocional, como fueron las experiencias en los campos de concentración de Auschwitz, realizando un análisis detallado de las alternativas que a partir de lo que llama estar “completamente desnudo” en cuerpo y alma, construyen estos seres humanos maltratados por su semejantes.

Igualmente Emely Grotberg (1995) "la Defensa ante la Adversidad (Grotberg, (1993) formula el concepto y considera que hay factores fundamentales que inciden en el desarrollo del resiliente. Entre estos están: el soporte social (yo tengo), las habilidades que desarrolla la persona (yo puedo) y la fortaleza interna que caracteriza su psique (yo soy y yo estoy).

La resiliencia es un tema que es nuevo y no se ha reconocido, ni divulgado ni aceptado en todos los textos, por su misma condición de idea paradigmática en el manejo de problemas específicos se constituye en un valioso aporte que posibilita el rescate de los valores y la dignidad de los seres humanos, promoviendo un fortalecimiento para la toma de decisiones.

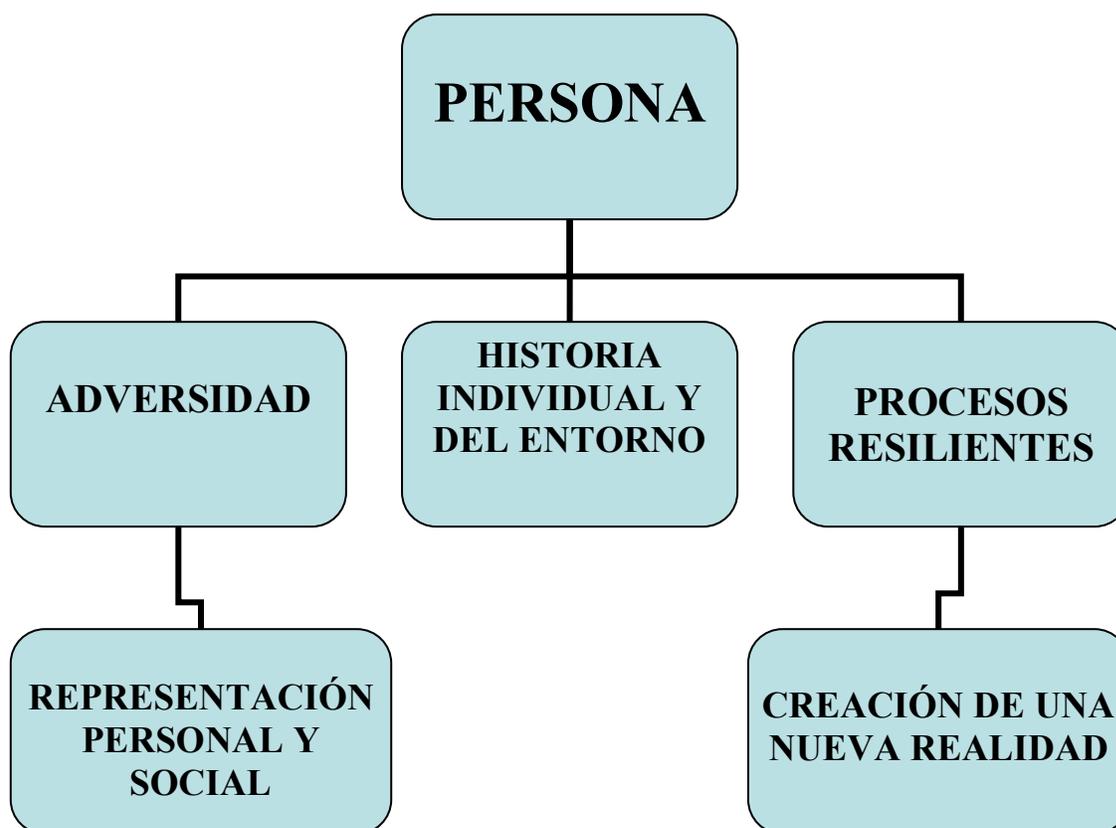
### 3.3.4 EL PROCESO RESILIENTE ANTE LA ADVERSIDAD

En la construcción del proceso resiliente es necesario tener en cuenta tres ejes fundamentales: la persona, la adversidad y el proceso resiliente propiamente dicho.

En la siguiente gráfica se identifican estos ejes, posteriormente se hará una breve descripción de cada uno de ellos.

### 3.3.5 GRAFICA 1.

#### SUJETO RESILIENTE Y ADVERSIDAD



### 3.3.6 LA PERSONA RESILIENTE

Toda vez que la persona, quien vive la adversidad, es la que construye alternativas de superación, es importante retomar el tema de la subjetividad, porque la posibilidad de reacción se da a partir de la integración de los procesos personales y sociales de acuerdo al momento histórico y a los eventos que afronta, desconstruye o construye esa persona.

Es importante enfatizar sobre las condiciones y procesos que ocurren en las primeras etapas del desarrollo, por su trascendencia y significado para las etapas que siguen. Los ambientes que dan confianza y seguridad, las expresiones de afecto, serán condiciones propicias para un buen desarrollo emocional; por el contrario, las mentiras, vacíos emocionales, ambientes hostiles y traumas que se presentan especialmente en la infancia, tendrán una repercusión muy importante por las huellas emocionales o físicas que ocasionan, y por la desorganización de las estructuras básicas, que son los pilares que dan seguridad para el desarrollo de la psiquis de las personas.

La adversidad o el “golpe” que afronta una persona resiliente, se puede presentar con una amplia gama de factores casuales o determinantes.

Se pueden mencionar entre otros: desamor, injusticia, soledad, crueldad, eventos fortuitos generados por fenómenos naturales, la violencia de todas formas, tragedias que pueden estar acompañadas de la muerte de seres queridos o de la destrucción personal.

La resiliencia desde la perspectiva psicológica, como ya dijimos, no solo es la resistencia al choque, al trauma, al impacto, a la adversidad, sino que se fundamenta en la capacidad de percibir, llegar a una apropiación de esa adversidad y generar un rebote de la misma, con la meta de liberar efectos y construir sobre lo destruido, como forma protectora de la integridad del sujeto.

Teniendo en cuenta las posibilidades de actuación y participación de esa persona, causa de sus potencialidades o fortalezas, y creando una relación con la capacidad creadora, desde el punto de vista psicológico, la resiliencia es analizada como la potenciación en la persona, de todas sus capacidades, sean estas cognitivas, emocionales, éticas y físicas.

La resiliencia como se ha planteado, genera un cambio de paradigmas, siempre que necesite la persona como creador de su propia transformación y adaptación social, creando alternativas para superar la adversidad, pasando de una actitud pasiva por la de una persona activa que construye alternativas para crecer, a partir de asumir su responsabilidad como un ser autónomo y creativo.

Resumiendo las características más importantes de la persona resiliente, están: Habilidad, adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, capacidad, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, temperamento especial y habilidades cognitivas, todas dispuestas frente a acontecimientos vitales adversos, estresantes, cargados de mucho dolor, y así le permitan superarlas.

La persona como actor principal del proceso resiliente llega a ser seguramente el protagonista y a veces el espectador activo del acontecimiento adverso. Esta persona tiene una historia personal individual y colectiva a partir de la cual afrontará la adversidad. Como persona única e irrepetible que se ha construido desde sus primeros días de su existencia y que a través de las experiencias vividas en su vida, le determinan su singularidad.

Esta singularidad, que le permite sentirse y ser una persona de acción, es lo que le da la fortaleza necesaria para salir adelante a pesar de todo.

Con la visión de lograr un mayor conocimiento para comprender mejor a la persona, es necesario analizar su historia personal desde su propia individualidad, las experiencias de la vida, el significado y trascendencia de los vínculos afectivos que ha establecido, el manejo de problemas y como solucionarlos, los modelos parentales, su núcleo familiar, sus relaciones personales a través de su vida, la autoimagen que tiene de sí misma, su autoestima, el manejo de experiencias malas o traumáticas y de otros duelos que ha tenido que afrontar.

Es importante descubrir una característica general de la persona para comprender su desenvolvimiento en sus experiencias de vida tanto desde su individualidad como desde el entorno en que se desarrolla.

En la dimensión cognitiva la persona crea la imagen de sí mismo en el momento del acontecimiento. . En ella se dará una integración de los conceptos que tiene de sí misma., los significados de adversidad, pérdida, sufrimiento, dolor, significados que confrontará con la vivencia inmediata y que de manera espontánea construye ante los sucesos vividos.

Tal es el caso de las madres que han perdido hijos en diferente circunstancia, en los que las madres recuerdan imágenes caracterizadas por la pérdida, la muerte y la soledad.

En el caso de las madres que han sufrido la pérdida de un hijo, ellas llegan a notar y a comparar la imagen que tenían de sí mismas y las reacciones que descubren ante los episodios vividos.

La tragedia, la situación de dolor que se generó de manera instantánea les llevo a reconocer y reconocer conocimientos sobre sí mismas que antes no conocían o no eran conscientes que tenían. Las circunstancias las llevaron a asumir ante el peligro de caer en un duelo patológico y ante los episodios de dolor y sufrimiento, formas alternas para encontrarle un nuevo sentido a sus vidas.

Por medio de la dimensión psíquica, la madre podrá crear, proyectar y hacer planes que le servirán para el momento que vive, la dimensión cognitiva es muy importante porque en ella se da el reconocimiento del sufrimiento y la oportunidad para darle un significado y así poder enfrentarlo.

Esta dimensión cognitiva le da soluciones a la madre que le permiten tener seguridad y así llenar sus necesidades más importantes.

En la dimensión espiritual, la madre experimenta una amplia gama de estados emocionales tales como miedo, angustia, temor, ansiedad, tristeza, desesperación y agresividad. De la misma forma surgen estados emocionales como el amor, expresado hacia sus otros seres queridos que se encuentran en una situación similar, dando a la vez apoyo, solidaridad, comprensión, lealtad y estrechamiento de vínculos que anteriormente no tenía.

En situaciones específicas como es el caso de la pérdida de un hijo, la dimensión emocional cobra mayor importancia. Una de las tareas más delicadas es llegar a enfrentar el daño que se ha generado en la psiquis de la madre, por eso es muy importante un apoyo psicológico y espiritual para tratar el daño causado.

En la dimensión espiritual están los valores de actitud, estos posibilitan a la madre enfrentar el acontecimiento con una actitud más positiva. Los valores de actitud dan respuestas positivas para enfrentar la realidad.

La resiliencia no es un hecho automático, podemos ser destruidos por el dolor, pero reconoce a la persona como ser capaz de trascender y autodistanciarse de esa experiencia, esto es la posibilidad de enfrentar y dominar la situación en base a sus valores y virtudes.

### **3.3.7 LA ADVERSIDAD**

Según el Diccionario de la Real Academia Española es: *Situación desgraciada en que se encuentra alguien. Suerte adversa, infortunio.*

En este caso estamos hablando del caso de madres que han perdido hijos. La adversidad puede ser asumida de dos maneras, primero como una oportunidad de crecimiento, afrontándola y superándola, permitiendo que la madre le de sentido a su vida o, por el contrario, ser una condición considerada desfavorable porque dificulta el desarrollo, lo obstaculiza o lo impide.

La adversidad transforma a las personas, en el caso de las madres que enfrentan la muerte de un hijo, el dolor que genera las deja sumidas en la soledad, aislamiento, les cambia completamente la vida y hasta les causa daño al sistema inmunológico causándoles enfermedades y un abatimiento total. La adversidad como hecho, marca la vida de una persona y provoca muchos comportamientos y reacciones en cada una. Cada madre le da diferente significado a su dolor, y hace uso de todas sus herramientas necesarias para luchar y salir fortalecida.

Estas crisis psicológicas que se desencadenan ante un hecho traumático pueden generar reacciones muchas veces nuevas para la persona. Nunca se puede generalizar una forma de reacción, porque son impredecibles. El síndrome de estrés post- traumático ocurre como resultado de una situación traumática, sea cual sea su origen. En este caso la persona vivió una situación que involucraba muerte.

Después de un evento traumático, la persona puede reaccionar de tres maneras:

- La hiperflexión o pesadillas.
- Irritabilidad, problemas de concentración o de rendimiento.
- Anestesia afectiva.

Las crisis asumidas como momentos o períodos críticos o de dificultad, producto de experiencias estresantes que requieren decisiones, tienen una estrecha relación con la resiliencia, siempre y cuando la persona actúe libre y responsable, porque potencializar sus procesos individuales de crecimiento y fortalecimiento. Las crisis impulsar un cambio y a la vez se crean una oportunidad.

Las situaciones traumáticas generan conmoción y confusión, pero la persona puede lograr un fortalecimiento y transformar estos acontecimientos en una condición que impulse a una acción proactiva que le permita construir formas alternativas para resurgir y afrontar la situación. En el caso de las madres podemos hablar de un acontecimiento traumático porque se trata de un golpe que desgarrar su mundo y la desmantela, Es un dolor, una pérdida, es un desprender lento un malestar que la altera y que no puede dominar, combatir o compensar con nada.

En el manejo de estas situaciones adversas los estados emocionales de las madres son de gran importancia porque pueden llegar a ser estímulos que las impulsen a la acción o, por el contrario, factores que disminuyan la posibilidad de reacción por el abatimiento en que se mantiene. El miedo, el temor, la impotencia, la inseguridad, la ansiedad, la angustia y la desesperanza son, estados emocionales muy comunes, que la acompañan regularmente después de ese acontecimiento.

De igual manera las madres pueden entrar en una pasividad total llegando a una ausencia de respuesta emocional, manifestada por el aislamiento o el mutismo, tal es el caso de la madre que no reacciona, no llora, no grita, o por el contrario se convierte en una persona irascible exaltándose fácilmente, llegando a niveles de sensibilidad extrema.

El dolor es uno de los estados emocionales presentes como parte de la reacción ante la pérdida. El dolor es el resultado de diferentes factores, es una sensación molesta y aflictiva que produce una sensación de pena y congoja.

La persona que vive la adversidad es la que la define, le da un sentido, significado, apropiación y trascendencia en su vida y es el que elabora de manera creativa formas alternativas para superarla.

### 3.3.8 ACONTECIMIENTOS VITALES

#### **Síndrome de estrés pos traumático.**

Hemos estado hablando de adversidad, ahora hablaremos del término acontecimiento vital.

Acontecimiento vital es todo suceso que cambia el equilibrio “seguridad –angustia” de una persona o de una familia y que se presentan

- Inesperadamente.
- Indeseada.
- Incontrolable.
- Cargada de emociones.

Clasificación según Paykel (1971):

- De salida.
- De entrada.
- No deseables.
- Deseables.

Esta clasificación se basa en la cantidad de estrés que genera el acontecimiento, medida en escala desde 100 hasta 1.

En función del tiempo pueden ser:

- Remotos: Pérdida de los padres antes de los dos años de edad, divorcio, abandono.

- Recientes: Tortura psicológica, secuestro, pérdida de la libertad.

La forma en que una persona percibe el acontecimiento, al igual que el desequilibrio que éste le causa, depende de dos factores:

- Factor interno: las características biológicas y psicológicas de su personalidad.
- Factor externo: el soporte emocional y social que reciba durante el período de necesidad.

### **3.3.9 LA PÉRDIDA DE UN HIJO**

A diferencia de la muerte de un padre, la pérdida de un hijo invierte los patrones esperados del ciclo vital. Representa la pérdida de futuros sueños y experiencias de las que no se ha disfrutado aún.

La pérdida de un hijo tiene un gran impacto en la persona y toda la familia. Perder un hijo es una de las experiencias más devastadoras que existen y su impacto persiste durante años.

Es común el surgimiento de la culpa frente a la muerte de un hijo, ya que estas muertes son generalmente súbitas y prematuras, y se supone que los hijos son los que sobreviven a los padres. Si bien ambos padres han sufrido la pérdida, cada uno vivirá esta experiencia de un modo muy particular. Estas diferencias pueden producir tensión en la pareja y entre los miembros de la familia. No es extraño que después de la pérdida, haya un tiempo en que se descuiden a los otros hijos.

Entonces nos preguntamos ¿es posible superar la muerte de un hijo? ¿Es posible prepararse para contradecir la ley natural según la cual un hijo entierra a su padre, pero no un padre a su hijo?

Las madres con ayuda especializada y compartiendo las vivencias con otras madres que hayan pasado por la misma situación, se hace posible encontrar un nuevo espacio emocional y un nuevo sentido a su vida que nos permita mantener y recrear el vínculo con este hijo.

### **3.3.10 PARTICULARIDADES DEL DUELO POR LA MUERTE DE UN HIJO**

#### **Algunas implicaciones de la pérdida**

Así como la propia muerte resulta inconcebible y es pospuesta hasta un futuro indefinido, tanto más se refuerza en el caso de la muerte de un hijo. A pesar de lo dicho por Freud: “se *muere a cualquier edad*”, la muerte de un hijo produce una abrupta ruptura de la idea de la “inmortalidad del yo” y de la “continuidad generacional”. Se desgarran la vida porque se coló definitivamente la muerte. No se puede aceptar haber sido padre como algo efímero; es decir, asumir la destitución de ser padre de ese hijo.

El valor que identifica ser padre está dado por la vida de un hijo, que es quien le da sentido a la paternidad-maternidad. La pérdida de un hijo altera estas identificaciones, lo que suele manifestarse muy a menudo con angustias de desintegración que traducen perturbaciones de la continuidad temporal.

Una madre del grupo Lazos de amor nos decía: *“no me reconozco viviendo sin él, no soy yo”*. Hay muertes que constituyen un acontecimiento fatal porque marcan algo que es absolutamente novedoso. Una madre decía: *“la muerte de mi padre fue muy dolorosa, pero la de mi hijo marcó un antes y un después”*.

Los hijos producen un cambio profundo en el psiquismo de sus padres, activando sus funciones parentales; la pérdida deja un vacío enorme en ellos. De allí la añoranza de un estado afectivo que existía gracias a la presencia del hijo: recuerdos, palabras, modos de ser con él, goces comunes, etc. Las fiestas y los aniversarios implican presencias y ausencias: hijos que están e hijos que ya no están. En este sentido, una madre se refería al “no cumpleaños”.

### **Los sentimientos de culpa**

En estos duelos, el componente de odio de la ambivalencia es negado por el intenso sentimiento de culpa que despierta. J. Lubchansky plantea que, contrariamente a lo que Freud sostenía, la relación de una madre con su hijo tampoco está libre de ambivalencia.

La muerte del hijo es vivida como un abandono, y por eso después de su desaparición será a la vez amado y odiado.

Otra manifestación de los sentimientos de culpa es la sensación de haber fallado a los hijos, haberlos desamparado, haber fracasado como padres. Haber sobrevivido a un hijo es sentido, a veces, como falta de amor parental; dejar de penar, es sentido como falta de lealtad, traición o abandono al hijo muerto.

La fidelidad al hijo actúa como un mandato que obliga a mantener el contacto con él, a no dejar de extrañarlo, sin posibilidad de desligarse del hijo perdido. Por ello, a veces la madre se resiste consciente o inconscientemente a cualquier intento terapéutico de disminuir su dolor y tristeza, ya que cree que son testimonio su amor y su bondad como madre.

### **Duración del proceso de duelo**

Según nuestra experiencia, estos duelos suelen ser más prolongados en función de la relación directa que pensamos que existe entre la extensión del proceso y el componente estructural egoísta que representa un hijo. Como Freud dice: “El punto más espinoso del sistema narcisista, esa inmortalidad del yo que la fuerza de la realidad encierra duramente, ha ganado seguridad refugiándose en el niño”.

El conmovedor amor maternal tan infantil en el fondo, no es otra cosa que su deseo egoísta de pensar en el hijo como una propiedad, sintiéndolo también como su continuidad.

Más allá de lo diferente que marcará las diferencias en el proceso y la elaboración de un duelo, cuando se trata de la muerte de un hijo siempre está puesto en juego el narcisismo, es decir el egoísmo, ya que “como carne de mi carne”, “sangre de mi sangre”, “portador del nombre” el duelo será más complicado y más prolongado.

### 3.3.11 EL DOLOR

Según nuestra experiencia, en el caso de la muerte de un hijo hay diferencias con respecto al dolor en relación con otros duelos. Si bien no impide vivir ni es constante y su intensidad disminuye con el tiempo, tiene una particularidad: cuando aparece el recuerdo, éste se vuelve doloroso muy rápidamente. Se trata de un “dolor perenne”, que con estas características persiste a lo largo del tiempo y que se alterna con otros tipos de recuerdos menos dolorosos o más gratos.

Tenemos que diferenciar los momentos de “dolor perenne”, que mencionamos anteriormente, de los “estados nostálgicos”. La “nostalgia” recuerdo precioso y deseo de reencuentro con el hijo perdido se sitúa entre el duelo y la depresión, y constituye una alternativa tanto a uno como a la otra. Se invocan particularmente los recuerdos y las emociones sentidas antes de la desaparición del hijo perdido. No se trata de una situación puntual, sino de una posición permanente, creando así un “objeto nostálgico” que, de persistir, no permite gozar ni tener otras ilusiones, en este caso estaríamos hablando de un duelo patológico.

La posibilidad de visualizar nuevos objetos, o nuevos amores, sólo será posible después de aceptar que el que se ha perdido es insustituible. Cuando la idea que predomina es la de sustitución – por ejemplo, si se intenta reemplazar un hijo por otro o por un nieto – estamos en presencia de un tipo de duelo patológico, y probablemente las dificultades van a permanecer en todas las demás generaciones, ya que la madre es la que hereda la resiliencia, que es la capacidad resurgir.

## **El duelo en el padre y en la madre**

Louis Vincent Thomas (1975) dice que la muerte de un hijo es experimentada de manera diferente por el padre y por la madre: de acuerdo con el sexo, la edad, el sistema cultural al que pertenecen y también según la naturaleza e importancia de las influencias, compensaciones y agresiones reprimidas de las que pudiera ser objeto el hijo. Da como ejemplo lo que sucede en los sistemas negro-africanos e islámicos, donde la muerte del hijo es vivida más dramáticamente por el padre, mientras que la de la hija casi no cuenta y la pérdida del bebé pasa desapercibida, pero nunca para la madre.

Los padres permanecen más silenciosos y guardando sus sentimientos. Esta diferencia, las mujeres con más necesidad de hablar de lo sucedido, y los hombres más reservados con su dolor, es atribuida a diferencias de género. En la antigüedad por ejemplo, en el tiempo de la guerra, las mujeres salieron a la calle, estableciendo primero una lucha para recobrar el hijo, y después por hacer justicia.

Algunas describieron momentos de locura, de dolor desgarrante, de tirarse al piso y ponerse a gritar, asemejándose estas escenas, tal vez, a los dolores de parto. “Ante su madre el hijo muerto convoca el duelo del cuerpo que lo contuvo”.

## CAPITULO 4

### 3.4.1 TESTIMONIOS

A continuación presentaré pequeños extractos en algunos momentos donde las madres del grupo Lazos de amor logran hablar de la muerte del hijo:

Una madre a los nueve meses de la muerte de la hija cuenta:

*“A veces la realidad me entra con todo, quisiera que Lucía estuviese conmigo, quiero eso con todas mis fuerzas y empiezo a caerme. Por más que recuerde los momentos felices, quiero que esté, quiero verla y frente a eso no hay salida, es muy raro, son cosas vividas tan trágicas, estoy influida por la fecha (es el primer fin de año sin su hija).*

*Lo inadmisibile de la vida, me miro, me toco y me pregunto si me está pasando a mí, busco explicaciones, palabras, es extraño, el golpe fue tan fuerte que me modificó, siento distinto, pienso distinto.*

*Pero quiero seguir adelante, ahora busco cosas que hacer y como puedo ayudar, me siento responsable de mi vida y necesito ocupar mí tiempo en cosas más productivas que me hagan sentir bien. Ya volví a mi trabajo y hasta pienso remodelar mi oficina, quiero cosas nuevas que me vuelvan la ilusión. Pienso pintar el cuadro que tanto quise hacer, le pondré muchos colores.*

Otra de las madres nos contó como se sentía a los años después de la muerte de su hijo:

*“Fui a un concierto con mi hija, me encantó, salté y aplaudí con mucha alegría. No pensé en Diego, pero hubo un rato en que lloré sola, esa sensación que me produce al extrañarlo va a estar dentro de mí toda la vida.*

*En el primer tiempo después de su muerte todo era dolor, cuando empecé a vivir más lo cotidiano es cuando reaparece la culpa. Esta lucha recién empieza, cuando tengo períodos en que se me olvida un poco logro estar contenta, pero al recordarme de lo que me pasó es cuando peor me siento.*

*Tengo que aprender que el no recordarme de el constantemente no es que lo halla abandonado ni que lo deje de querer. Ahora tomare las riendas de mi vida, me siento activa y voy a ir a estudiar lo que siempre quise, arquitectura.”*

A los cuatro años de la muerte de su hijo una madre comentó:

*“No parece que fue hace cuatro años, parece que fue hace una eternidad. Se desdibuja su imagen, pero no lo puedo olvidar.*

*Esto de no tener un hijo, uno no se acostumbra del todo. A veces, a la hora de comer, cuando estamos juntos me acuerdo de él. Mi esposo va al cementerio todos los meses, yo voy a ir para el aniversario de los cuatro años, es como si él me lo reprochara, como si lo recordara más que yo. Voy a ir el domingo y voy a estar más tranquila.*

*Tuve una ruptura fuerte con la religión no sé si con la religión, o con Dios. A mi hija le pasó al revés, desde la muerte de su hermano se volvió más religiosa, ella tiene sus necesidades o una fuerza interior que le pide eso.*

*Me cuesta entender que estoy hablando de mi dolor, de mi proceso por la muerte de mi hijo; mi esposo y mi hija, cada una, tuvo su tiempo y su camino diferente.*

*Seguimos funcionando, como una familia de tres; no de cuatro. Ésa es una barrera que se va desdibujando. Fue alguien a quien quise enormemente.*

*No puedo dejar de pensar en él, pero pudo tener momentos de felicidad sin la existencia de mi hijo”.*

*Lo que me cuesta es no tener la sensación de culpa que tengo en ciertos momentos. Es cierto que me voy acostumbrando a que el proceso siga, antes no me permitía no pensar en Diego, ni una sola hora, ni un solo día, la vida misma me fue llevando a que pasen días sin recordarlo y sin angustiarme; es un proceso lento e inevitable.*

*Me parecía irrespetuoso no hablar de Diego, me imponía el tema todo el tiempo y paradójicamente se fue diluyendo dentro de mí pero se lo nombra en conversaciones y hasta contar anécdotas graciosas y de las otras, acerca de él. Me cuesta decirle que a pesar de todo podemos estar bien.*

*Tengo que poder convencerme que no tengo que pagar una factura toda mi vida. Evidentemente me cuesta mucho romper con eso. Hace años que hablamos de esto. Hay un gran temor: ¿qué me pasará si tengo ganas de estar bien? ¡Quiero decir sí a la vida a pesar de todo”! Me he propuesto volver a ser feliz, retomare mi vida y me dedicare a mi negocio.”*

*“A raíz de la muerte de Andrés, tuve la ayuda inicial de Marta, con llamadas y eventualmente almuerzos, donde las dos compartimos nuestros sentimientos en ese momento. Noté que cuando compartíamos todo lo que sentíamos en ese momento, era de gran ayuda para mí.*

*REGRESABA A LA CASA MÁS CONSOLADA Y CON MÁS ESPERANZA DE SALIR ADELANTE. ENTONCES, SE ME OCURRIÒ QUE SI A MI ME SERVÌA, PODRÌA AYUDAR A OTRAS MADRES, SE LO COMENTÈ A MARTA, Y ELLA ME DIJO QUE NO IBA A FUNCIONAR, POR LA EXPERIENCIA QUE HUBO EN CRISALIDA. PERO YO INSISTÌ, Y CASUALMENTE, AUNQUE NO HAY CASUALIDADES, A LOS SEIS MESES TU ESTABAS PASANDO POR LO MISMO.*

*QUISE BUSCARTE, PERO MARTA QUE TENÌA CONTACTO CONTIGO, ME DECÌA QUE TODAVÌA NO ERA EL MOMENTO DE JUNTARNOS. SEGÙI DICIENDOLE QUE NOS REUNIERAMOS CON OTRAS SEÑORAS Y SE INVITÒ A VIOLETA, A LILIAN DE RODRÌGUEZ, QUE ES PSICOLOGA PERO NO ENCONTRÒ MUCHA.. SEGUÌ INVITANDO A MÀS, QUE YO CONOCÌA, Y QUE SUS HIJOS HABÌAN FALLECIDO ANTES QUE EL MIO, COMO EL CASO DE SUSY Y ASÌ POCO A POCO, SE FUERON INTEGRANDO MÀS.*

*VI LA NECESIDAD DE TENER CHARLAS MOTIVACIONALES, Y TENER REGISTRADOS FECHAS, NOMBRES, CUMPLEAÑOS ETC. PARA ASÌ HACER CADENAS DE TELEFONO Y PODER AYUDAR A LAS MADRES EN ESAS FECHAS TAN DIFÍCILES.*

ENTONCES PENSÈ QUE CADA QUINCE DÌAS ERA SUFICIENTE PARA REUNIRNOS Y COMPARTIR, EN LA PALACE PRIMERO Y AHORA EN ZURICH, Y VERNOS Y CONTARNOS COMO PASAMOS ESOS QUINCE DÌAS, QUE HERRAMIENTAS USA CADA UNA, O ALGO QUE LEER O SUGERIR HACER PARA ALIVIARNOS. POCO A POCO VI COMO LLEGABAN ALGUNAS MUY MAL, Y AL INTEGRARSE MEJORABAN, A MEDIDA QUE CON EL EJEMPLO, TIPS, LIBROS, PELÌCULAS, O LAS VIVENCIAS E IDENTIFICACIÒN DE CASOS, SE LES HACÌA MÀS FÀCIL HABLAR DE SUS HIJOS, TOCAR EL DOLOR Y SOBRELLEVARLO CON DIGNIDAD.

FUÌ CON INGRID, A SESIONES DE ALCHOLICOS ANONIMOS PARA VER COMO FUNCIONABAN Y SI ESO SE HA APLICADA AL GRUPO, QUE LA QUE INICIA EN ESTO, CUENTE SU HISTORIA, QUE SE LE PERMITA EXPRESARSE, DAR DIVERSAS OPINIONES QUE SE USÒ EN ESOS MOMENTOS, Y QUE ALGUNA DE LAS PERSONAS QUE TUVIERAN UN CASO SIMILAR, LA TOMARA COMO SU AHIJADA, PARA AYUDARLA.

TAMBIÈN VI LA NECIDAD DE HACER REUNIONES MÀS PEQUEÑAS EN MI CASA, PARA RECIBIR A LAS NUEVAS, PARA DARLES LA ATENCIÒN NECESARIA, YA QUE UN GRUPO GRANDE ES DIFÌCIL ESCUCHARSE.

LES PEDÌ QUE BUSCARAMOS UN NOMBRE, PERO NADIE LO LLEVABA, ASÌ QUE PENSÈ EN LAZOS DE AMOR, PORQUE SON LOS LAZOS QUE TENEMOS EN ESTE MUNDO Y EN DONDE ESTÀN NUESTROS HIJOS Y QUE SON IDESTRUCTIBLES, Y EL AMOR DE ELLOS NOS UNE EN EL GRUPO HACIENDO UN GRAN FRENTE PARA ENFRENTAR AL MUNDO.

*SE TIENE ARCHIVO DE CADA UNA QUE LLEGA, UNA SECRETARIA QUE MANDA CORREOS QUE ES LUCKY, IDEAS, LOGO, PAGINA DE INTERNET QUE SUSY CON UN MUCHACHO, QUE NO RECUERDO SU NOMBRE HIZO, MISA CADA FIN DE AÑO PARA TODOS LOS PATOJOS, CON CONVIVIO CON TODOS LOS FAMILIARES Y AMIGOS”*

Estos son ejemplos de testimonios que las madres dan durante las reuniones del grupo Lazos de amor, en estos se manifiestan sus diferentes estados emocionales y resilientes que cada una de ellas maneja. Per todas nos hemos propuesto a vivir dignamente, pues somos merecedoras de otra oportunidad.

### **¿Qué nos dice el dolor de un duelo?**

*“Vuelve a empezar. Aunque sientas que ya nada tiene sentido. Aunque te encuentres cansada y adolorida. Aunque el llanto ahogue tu risa. Aunque sientas haber perdido una parte tuya. Aunque el miedo y la culpa sean tu compañía.*

*Aunque te cueste aferrarte al amor y a la vida. Aunque todo parezca nada. Vuelve a empezar.”*

Allouch, J

### 3.4.2 EL PROCESO RESILIENTE EN LAS MADRES

El proceso resiliente es el que va a permitir a la madre actuar creativamente para permitirle la construcción de una nueva realidad, la realidad que puede ir acompañada de la necesidad de crear formas de construcción y reconstrucción de sentimientos, acciones y conocimientos que nazcan como nuevas alternativas de vida a partir de la pérdida, el dolor, y el sufrimiento.

La resiliencia se basa en la autonomía de la persona. Las condiciones externas influyen y hacen que la persona asuma una postura muy personal que le permite construir y actuar, desde su dimensión cognitiva, y hacer los cambios necesarios para tomar nuevas decisiones de acuerdo a su momento presente, soluciones que tendrán como característica principal ser espontáneas.

Aldo Melillo y Néstor Suárez (2001) hacen una recopilación de los pilares de la resiliencia:

- *Introspección*: arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.
- *Independencia*: saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas, capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- *Capacidad de relacionarse*: habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.
- *Iniciativa*: gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- *Humor*: encontrar lo cómico en la propia tragedia.
- *Creatividad*: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

- *Moralidad*: consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores; este elemento ya es importante desde la infancia, pero sobre todo, a partir de los 10 años.
- *Autoestima consistente*: base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por parte de un adulto significativo.

De todas las características anteriores mencionadas, destacan el manejo del humor como la estrategia donde la persona llega a dar nueva forma a los sucesos traumatizantes, después de un tiempo de duelo y aceptación.

El humor muestra como la visión de una situación bajo otro punto de vista produce un cambio en el afecto y el comportamiento de la persona.

En ningún momento la persona niega la gravedad de los hechos, pero no se detiene en los mismos.

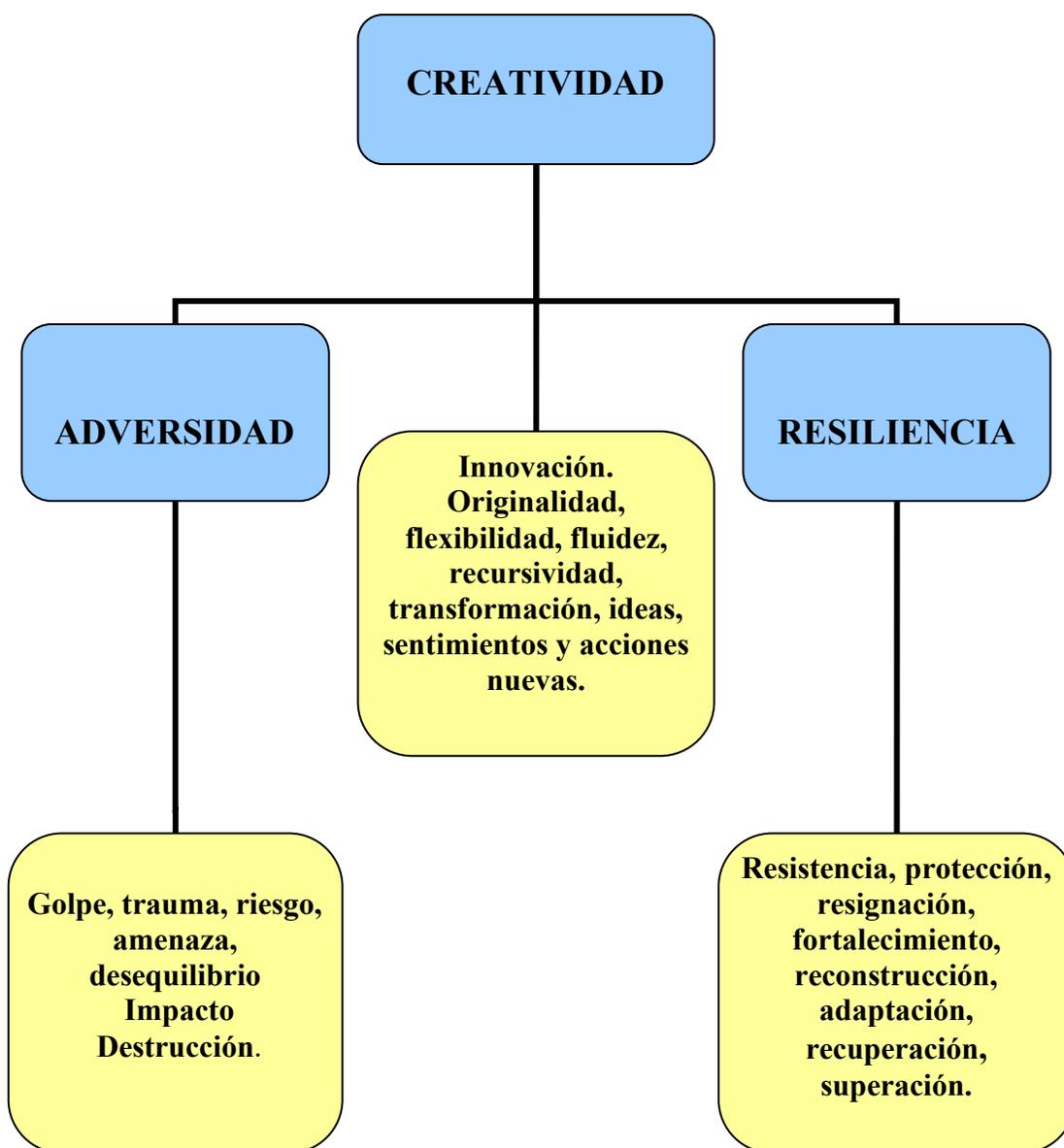
Por medio del humor la persona rehúsa sentir lo doloroso de la realidad, aunque sin desconocerla ni desmentirla, y así minimizar su sufrimiento. El humor significa un triunfo del yo a pesar de las circunstancias, es una defensa contra el sufrimiento y ayuda al estado anímico. Es un proceso mental y una actitud del yo frente a una realidad dolorosa.

Pero ante todo hay que comprender y respetar el comportamiento y las reacciones de las personas víctimas de una tragedia, ya cada una de ellas hace uso de todas sus capacidades, de acuerdo a su unicidad, para enfrentar y salir adelante ante la situación. Hay personas que son más decididas y directas, hay diferentes formas de llevar un duelo, dependerá del tipo de acontecimiento y vínculo afectivo con la persona.

Los grupos de apoyo son de gran utilidad porque se da una identificación entre sus integrantes como personas dolientes, este es el caso del grupo Lazos de amor que iniciaron tres madres para acoger y ayudar a madres que sufren la pérdida de un hijo. Los grupos de apoyo pueden surgir de muchas maneras, en este caso es por un interés colectivo y como una forma inmediata dar aliento y fortaleza a las nuevas madres para que inicien su nuevo camino guiadas por el ejemplo de las que ya les llevan un poco de ventaja.

### 3.4.3 GRAFICA 2.

## CARACTERÍSTICAS DE ADVERSIDAD, CREATIVIDAD Y RESILIENCIA.



## **CAPITULO 5**

### **3.5.1. CREATIVIDAD Y RESILIENCIA ANTE LA ADVERSIDAD**

La creatividad como parte de la vida personal ante las diferentes clases de acontecimientos vitales o adversidades, será analizada como forma de expresión y posibilidad de las madres resilientes que han tenido situaciones de gran impacto, que implican un gran esfuerzo y es donde se ponen de manifiesto todas cualidades y potencialidades.

Al analizar a las madres resilientes y sus cualidades personales ante el acontecimiento, surge una pregunta central que es motivo de discusión, como es el mantener una reflexión sobre si las expresiones resilientes son formas proactivas de carácter creativo, que tiene como objetivo fundamental surgir del caos y la incertidumbre que han provocado los eventos y situaciones adversas, para, después, lograr comprender mejor las condiciones e intenciones de la madre resiliente, y la agilidad de pensamiento y acciones que utiliza ante los diferentes momentos de dolor.

Descubrir formas para plantear, analizar o construir nuevas opciones y formas de asumir la realidad ante el caos personal, que día a día se transforman de manera rápida, es romper con esquemas tradicionales, establecidos y arraigados, para llegar a la posibilidad de hacer cambios de conducta que son necesarios para que en el momento de la adversidad la persona responda de una manera más proactiva.

Una de las características más importantes que tiene una persona resiliente es la fortaleza que presentan ante los eventos de adversidad, así como las reacciones que tiene para dar respuestas y tratar de obtener soluciones, donde se comportan de una manera mucho más flexible, aún en las peores condiciones.

Por la creatividad la persona a partir de la reflexión sobre sí mismo, promueve la apertura a formas de pensamientos diferentes e inusuales, dándose, a pesar de las circunstancias, un fortalecimiento ante las reacciones emocionales que en otras circunstancias llegarían a obstaculizar o impedir una respuesta, como es el miedo, el temor, la angustia y el desasosiego; la creatividad es pues la que incrementa, sin lugar a duda, la posibilidad de surgir ante la adversidad, enfrentándola y transformándola en crecimiento.

La creatividad, como característica del ser humano por su capacidad de crear nuevas formas de pensamientos y comportamientos.

La creatividad hace a una persona autónoma capaz de decidir por él mismo, y lograr, encontrar otra vez el sentido a su vida, transformando su mundo alterado o destruido y salir triunfante del caos y la incertidumbre a la que la adversidad lo ha conducido.

Por medio de la creatividad las madres logran una gran fortaleza y perseverancia, flexibilidad y fluidez de pensamientos y acciones, que dinamizan pensamientos positivos que a su vez posibilitan la solución de problemas. Otras de las características de la creatividad son la originalidad, la novedad y la imaginación.

La creatividad es en esencia, la fuerza dinámica, novedosa y flexible que posibilita a la madre autodistanciarse del dolor y el sufrimiento y pueda trascender, es decir, salir al encuentro de los demás, tejer lazos de apoyo y soporte, con la visión y la intención de lograr salir adelante, aún en situaciones adversas.

Con creatividad se aprende a compartir el amor y no el dolor, hay que trabajar con lo más noble del ser humano, lo positivo, nuestro aspecto fuerte, nuestro aspecto sano que es la dimensión espiritual donde mora nuestra conciencia.

Pongan a una persona que trabaja con las culpas, con la ira, con la autocompasión y pongan al lado una persona que trabaja con el amor, y vean los rostros, el rostro es el espejo del alma, es la cara del espíritu, abran los ojos y miren.

Nosotros decimos vamos a dar amor, en homenaje a nuestros hijos; esa es la tarea nuestra, siempre estar ahí para ayudar a otro papá que venga, así tengamos que empezar una y mil veces.

### **3.5.2. SENTIDO DE VIDA EN CONDICIONES DE ADVERSIDAD**

*Quien tiene un porqué para vivir,  
encontrará casi siempre el cómo.*

*F. Nietzsche.*

Hay que reflexionar sobre la capacidad de encontrar un nuevo significado y recomponer el mundo alterado o destruido en el que se encuentran inmersas las personas en condiciones temporales muy estresantes. La adversidad desorganiza la existencia, provoca confusión, temores, angustia y ansiedad, por esa razón, solamente la reconstrucción de imágenes, sentimientos y acciones hacen posibles de manera creativa y proactiva construir otras opciones, nuevas miradas, nuevos entornos que van desde el mundo íntimo de la persona hasta abarcar su entorno.

La autorrealización tiene una estrecha relación con el sentido de vida que el hombre le ha dado a su existencia, siempre que logre una relación entre las metas que se ha propuesto como parte de su proyecto de vida, los nuevos significados que le ha dado al acontecimiento que le ha desgarrado su mundo interno y la nueva proyecto que construye de manera firme, coherente y significativo para sí mismo y para los demás.

El fortalecimiento de la dimensión espiritual, es la condición más importante para la resiliencia. La capacidad de lograr una actitud decidida, tenaz y dinámica ante los acontecimientos como el de la muerte, depende en gran parte del significado que la persona le dé al acontecimiento.

### **3.5.3. CONDICIONES QUE FAVORECEN LA RESILIENCIA Y LA CREATIVIDAD:**

*Pienso que la mayor parte del sufrimiento humano,  
y la mayoría de las enfermedades humanas tiene  
su origen en la negación del amor.*

*H. Maturana.*

Muchos estudios demuestran que un factor muy importante para la resiliencia es tener relaciones que ofrezcan cuidados y apoyo dentro y fuera de la familia. Las relaciones que crean apoyo y confianza, proveen estímulos contribuyendo a reafirmar la resiliencia en una persona. Para establecer el fenómeno de la resiliencia, los estudios han demostrado que el ambiente en que se desarrolla la persona es en conclusión, la que determina su comportamiento.

Como lo manifiesta J. Bowlby (1995): *La vinculación afectiva es el resultado del comportamiento social de cada individuo de una especie, difiriendo según con qué otros sujetos de su especie está relacionándose, lo cual supone desde luego una capacidad para reconocerlos.*

Al analizar las formas resilientes que los seres humanos utilizan en momentos de adversidad es analizar sus vivencias en relación a su entorno en que vive. La forma en que se relaciona con las demás persona y lo que aprende de ellas es un factor que influye negativa o positivamente en su creatividad y resiliencia. Aquí se marca muy claro el poder sociocultural que tiene una gran influencia en la persona.

El valor de la unidad familiar es muy importante, toda vez que brinda estabilidad y seguridad ya que posibilita al ser humano al reconocimiento de sí mismo y aumenta su seguridad personal, igualmente contribuye al desarrollo de su inteligencia emocional, sin desconocer sus limitaciones.

La familia es determinante para el desarrollo emocional de cualquier ser humano y cobra mayor importancia y significado en los casos en que se presentan adversidades.

Lo anterior cumple con una función muy importante, como es el comprender que factores son los que favorecen y posibilitan los procesos creativos en condiciones adversas, cómo son y cómo se relacionan entre si las personas en la necesidad de recibir y dar apoyo. Una familia feliz y unida que da aliento y apoyo hace personas seguras y coherentes.

Una infancia vivida con experiencias de amor y seguridad, determina una base sólida para afrontar la adversidad. Las relaciones afectivas de apoyo que se forman en circunstancias favorables y la empatía que se da con la persona que ha tenido el dolor de una pérdida, ayudan a que esta se integre con mayor facilidad al mundo a pesar de haber sido destruida.

La intención fundamental de los grupos de apoyo con madres que han afrontado la pérdida de un hijo, es dar herramientas emocionales y sociales orientadas al restablecimiento de su seguridad y confianza. El diálogo que se da entre los miembros, fomenta a una actitud de escucha atenta, comprensiva y respetuosa generando en la persona un clima de confianza que le brinda respaldo y seguridad.

Un simple encuentro, un lugar para poder expresarse podrán empujar al herido y encaminarlo a la creatividad resiliente. En este sentido la creatividad, será el camino a la resiliencia. En el caso particular de las madres, que han perdido hijos, ellas expresan en sus testimonios, la importancia que tiene la participación activa de la familia y las de las amigas, sobre todo las que ahora comparten su vida porque han pasado por lo mismo.

Una de las madres soltera dijo que perdió a su único hijo comenta:

*“Para mi las personas que me respaldaron fueron mis compañeras de trabajo. Ante la tristeza y la soledad vividas, la desaparición de mi hijo, la destrucción de mi familia y la desolación, el poder estrechar vínculos con otras personas que me escucharon y comprendieron mis temores y mis tristezas fue un gran alivio. Yo era una extraña para ellas pero me escucharon y me apoyaron en esos momentos. Es una situación muy difícil quedar en un momento sola, sin mi hijo. Pero ellas me ayudaron a pensar en cosas positivas, fueron mi salvación. Yo nunca voy a olvidar esas muestras de verdadera amistad que surge en los momentos de mayor dolor. Ahora he aprendido que si se puede, quiero seguir adelante y servir a otras madres. En mi trabajo me siento muy bien y realizada, todos me comprenden y yo ya puedo ser mas comprensiva, creo que veo con otros ojos, me rio, lloro, canto, bailo y no me siento mal.”*

Otra de las madres en su testimonio relata:

*“Yo encontré como refugio a personas como mi mamá que me comprendió y apoyó, a una psicóloga del colegio de mi hija y a las del grupo de oración. El problema que yo tenía era que me costaba hablar con las demás de lo sucedido porque me daba pena, me sentía juzgada ya que tenía que contarles la forma en que mi hija había disidido quitarse la vida, sentía mucha tristeza y coraje, pero de todas formas fue un gran respaldo porque me sentí escuchada, no criticaron ni me inculparon como he visto que sucede en muchos casos.*

*Mi vida sigue como si nada, todo lo llevo dentro y muy guardado, ya tengo una ilusión que me hace tener deseos de vivir. Retome mis estudios para tener una carrera, me siento activa y con ánimos de ser profesional. Empecé a leer mas, me rio mucho y vuelvo a llorar pero con un sentimiento distinto.”*

Generalmente se puede ver que ante el dolor, el sufrimiento y las múltiples dificultades que conllevan salir de la adversidad, hay personas que de manera admirable logran formas, muy valientes, de asumir su condición. El amor por la vida, el apoyo de los seres queridos, sean familiares o amigos que le acompañan, es fundamental. De igual manera, el que la madre tenga a otros seres que la necesitan las fortalecer de forma significativa, y se convierten en decididas colaboradoras dando apoyo a otras madres que están pasando por la misma situación.

Como ya dije anteriormente uno de los aspectos y capacidades esenciales del ser humano es la expresión constructiva del amor, un amor que posibilite la autorrealización y que a la vez, a partir del respeto, sea un puente mediador para elaborar con los otros a pesar de las vivencias, decirle sí a la vida a pesar de todo.

## CAPITULO 6

### 3.6.1 GRUPO LAZOS DE AMOR

*Huir de la realidad o someterse a ella son dos mecanismos de defensa tóxica.*

*Por el contrario, protegerse de una realidad que nos arremete y extrae del imaginario algunas razones para transformarla, la constituye en un mecanismo de defensa resiliente.*

*B. Cyrulnik.*

Este grupo nació en el año 2006, cuando tres madres, entre ellas yo, nos reunimos para darnos apoyo al haber vivido en carne propia la muerte de un hijo. Marta fue la primera en haber pasado esa experiencia, Silvita la segunda y yo la tercera y reciente. Nuestras vidas todavía estaban sumergidas en un caos. Cada una tenía una carga emocional que no sabíamos como canalizarla.

Ya Marta estaba trabajando en el proyecto de Donaré, “Vida después de la muerte”, que es la que se encarga de la donación de órganos, que según estudios científicos, ayuda a sobrellevar el duelo. La fundación Donaré, fue creada con el objetivo de donación de órganos en Guatemala, eso le hacía sentir útil y darle un nuevo sentido a su vida. Silvita trabajaba en la empresa que antes de morir Andrés su hijo, había fundado, ahora es la más dinámica y mantiene el grupo.

Yo decidí iniciar una carrera universitaria, tenía que canalizar de algún modo, toda esa cantidad de adrenalina que se generó por el inmenso dolor y el estrés post-traumático. Cada una teníamos las mismas emociones, era un desorden, no sabíamos que iba a pasar, pero sí sabíamos que la vida continuaba para nosotras y que inevitablemente teníamos que seguir, sin ellos.

Era increíble e irreal, estábamos compartiendo un momento en que el mundo se había paralizado, era algo ilógico, las mujeres nos reunimos para hablar de los hijos, pero para contar sus logros, no para llorar sus partidas. Nos juntamos para planear eventos, cumpleaños, bodas, recibimientos, campeonatos, no para hablar de su muerte.

Pero esa era la cruda realidad, éramos diferentes, nos sentíamos diferentes, nos miraban diferente, todo había cambiado para nosotras. Como madres nos identificamos plenamente, no estamos solas y nos apoyaremos siempre.

En otra de nuestras reuniones decidimos hacer olas, si las tres nos podíamos dar apoyo porque no incluir a otras en las mismas circunstancias. Reconocimos que el dolor acompañado es menos duro, más soportable, además que cada una aportaba siempre algo nuevo, alguna experiencia o consejo que podía ser útil.

Así nació Lazos de amor, los lazos significan nuestro brazos, ya que es lo que más usamos, siempre nos abrazamos, cada una que llega es acogida por los brazos de las demás, esos brazos que simbolizan en nuestra mente los brazos también de nuestros hijos muertos, ya que estamos seguras son ellos los que nos guían en esta vida.

Todas aprendemos de todas, nuestra creatividad es algo muy personal, pero la tenemos a flor de piel, eso nos ha hecho ser resilientes. No todas tiene la misma capacidad de salir adelante solas, muchas han necesitado de medicinas alternativas, pero lo más importante es que se dejan guiar e influenciar por las que tenemos más herramientas para sobrevivir.

Doy gracias a Dios, que a pesar de todo, logre encontrar en el camino ángeles en persona, pues cada uno de ellos me ha guiado hacia mi crecimiento personal, no he tenido mucho tiempo para sufrir, el dolor si es algo que se que llevaré dignamente conmigo hasta que yo también muera. Han pasado cuatro años y medio desde la muerte de Ricky, me parece mentira, pero ya lo puedo contar con menos dolor.

Acabo de cerrar mi licenciatura y este es mi trabajo final, es un tema que desde el principio me produjo mucha carga emocional porque sabía que iba a tener que tocar mi corazón y me dolería, pero si esto puede ayudar a más madres que pasan por lo mismo vale la pena. El grupo ha crecido, cada día aparece una mama nueva, ahí estamos para acompañarla.

El grupo es un espacio de gran apoyo para las personas que afrontan situaciones de adversidad, porque encuentran diferentes formas de relación, identidad y pertenencia, Igualmente los grupos, según sean sus objetivos, llegan a constituirse en espacios de catarsis, recreación y alivio en medio de la adversidad y del dolor.

La catarsis que se da en un estado de mucho estrés, tiene resultados muy significativos, porque en este caso específico las madres pueden expresar sus múltiples sentimientos que han tenido que contener, como sus manifestaciones de agresividad y cólera, ira, tristeza, miedo, e inseguridades.

Técnicas como la musicoterapia, la logoterapia, la libroterapia, el manejo de diferentes formas de expresiones artísticas, hacen que las madres logren un desbloqueo de sus emociones, lo que posibilitará un encuentro liberador y constructivo con ellas mismas.

El grupo Lazos de amor reúne a madres en las mismas condiciones, es un grupo efectivo, informal, que tiene las siguientes características básicas, las cuales deben de estar relacionadas con las necesidades y el comportamiento de cada una:

- Saber que existe el grupo y comparten sus metas.
- Apoyar linimientos y proyectos acordados previamente para tomar decisiones.
- Reciben y se brindan ayuda mutua.
- Atienden los conflictos dentro del grupo.
- Reconocen sus capacidades individuales y del grupo y mejoran su funcionamiento propio y del grupo.

El grupo reúne a madres que han perdido hijos, de cualquier edad y por distintas circunstancias. No hay cargos, todos los miembros son iguales. Se trata de compartir el sufrimiento y apoyarse mutuamente. No está afiliado a ninguna religión, y se mantiene con contribuciones voluntaria.

Es importante notar que las metas del grupo deben abarcar desde aspectos básicos, como ejemplo arreglo personal y alimentación. La clave radica en que las metas no se logran sin el apoyo y la interacción de las integrantes del grupo. También es necesario fomentar en las integrantes el desarrollo de nuevas habilidades y destrezas para alcanzar sus metas.

Además, las integrantes necesitan estar en posibilidad de influir sobre las demás para lograr las metas del grupo.

El hecho de poder compartir situaciones semejantes hace que las personas no se sientan rechazadas, menospreciadas ni diferentes, evitando de esta manera evitando la lástima y la vergüenza. También los diálogos y actividades que se pueden realizar en los grupos, facilitan la integración de esfuerzos y acciones para poder construir proyectos que den origen al sentido de vida.

En los grupos es muy importante y de gran trascendencia, el permitir a las madres realizar actividades que favorezcan la expresión de sus sentimientos y emociones, a partir de enfrentarse con su dolor, y de la amplia gama de emociones que surgen, como el resentimiento, por ejemplo, que aparece luego de la cruda realidad.

En el grupo se usa la estrategia “paso a paso”, una estrategia es un plan que integran las principales metas de un grupo.

Las metas u objetivos señalan que es lo que se va a lograr y como serán alcanzados los resultados. La estrategia “paso a paso”, especifica la secuencia de las acciones necesarias para alcanzar los principales objetivos.

Como principales objetivos están:

- Conseguir recuperarse del propio dolor.
- Ayudar a otros a alcanzar paz y serenidad.
- Compartir sentimientos y vivencias que les permitan sobrellevar el duelo.
- Brindar apoyo afectivo que faciliten el avance en el proceso del duelo.
- Transformar el inmenso dolor en sentimientos y acciones positivas.

En el grupo de apoyo es muy importante el soporte emocional, se refiere al sentimiento de ser querido y de poder tener confianza en alguien, es también saber que hay una persona con quien comunicarse y poder compartir emociones y vivencias y además saber que se es valorado. Puede pertenecer cualquier madre que haya sufrido la pérdida de un hijo, sin importar el tiempo transcurrido.

### **Asumir la pérdida es:**

- *Aceptar*: Es fundamental terminar con el proceso de negación de la muerte de un hijo. Hay que darse cuenta de que se ha ido para siempre, y que integrar en la vida esa pérdida no significa olvidar.

- *Expresar*: Hay que aprender a llorar, gritar y descargarse. Es necesario pasar por sentir la rabia de perder a un ser querido y expresarlo. Hay que desahogarse. También es necesario compartir el sentimiento de rabia y dolor con los demás miembros de la familia.

- *Continuar*: No debe olvidarse que existen más miembros en la familia, y se debe canalizar la energía en darse a los demás. También hay que tener en cuenta que quien sobrevive debe continuar viviendo y realizando las actividades que hacía antes de la muerte de su hijo, sin sentirse culpable por disfrutar.

Como lo expresa Viktor Frankl (1996): *al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino.*

La persona la que decide sus actos y quien propone un significado concreto y particular de la adversidad y de su posibilidad de triunfo y fortalecimiento ante la misma.

El concepto del sentido de vida reafirma que la vida tiene un sentido incondicional que no se pierde a pesar de la adversidad. El problema radica cuando la persona llega un momento en que no lo logra captar.

## CAPITULO 7

### 3.7.1 LOGOTERAPIA COMO TECNICA PARA AUMENTAR LA RESILIENCIA.

*No hay ninguna situación en la vida que carezca realmente de sentido. Esto se deduce del hecho de que los lados aparentemente negativos de la existencia human, especialmente la triada trágica formada por el sufrimiento, la muerte y la culpa, también pueden adoptar la forma de algo positivo, de una exigencia, si se tratan con la actitud y la postura correctas.*

*(V. Frankl)*

La logoterapia podría definirse como un modo de pensamiento y una metodología combinados en un proceso dirigido a capacitar a las personas a descubrir significados en su vida. Es una terapia centrada en el sentido y por eso es mucho más humana. (E.Lukas, 1983).

Dentro de los postulados de la psicología humanista y siendo la logoterapia una terapia humanista- existencial, incluye los cinco fundamentos básicos orientadores propuestos por Bungental (Quitmann, 1989):

- 1- En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes.
- 2- La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas.
- 3- El hombre vive de forma consciente.
- 4- El ser humano está en situación de elegir y decidir.
- 5- El ser humano vive orientado hacia una meta.

La logoterapia no es solo una psicoterapia cognitiva, la logoterapia va más allá de lo cognitivo, pues se dirige principalmente a la dimensión espiritual de la persona, que es la que no enferma, donde se encuentran ubicados sus valores y virtudes.

Esta facultad es la condición de otras posibilidades: la percepción, el pensamiento y lenguaje; y esto hace que nos entendamos unos con otros y ponernos de acuerdo, pero también es la condición de recuerdo y la evocación, esto significa estar presente en el tiempo.

El ser humano tiene tres dimensiones:

- Somática.
- Psíquica.
- Noética o espiritual.

En la dimensión Noética puede elevarse sobre sí mismo.

La dimensión espiritual o Noética es la dimensión específicamente humana. En esta dimensión el ser humano tiene sus dos grandes recursos: la capacidad humana de autodestanciamiento y de autotrascendencia.

El autodistanciamiento es la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí, de controlar y monitorear los propios procesos emotivos- cognitivos; *”lo espiritual nunca se diluye en una situación; siempre es capaz de distanciarse de la situación sin diluirse en ella; de guardar distancia, de tomar postura frente a la situación”.* (Frankl, 1999)

La logoterapia llama a la persona, a la facultad del espíritu de contraponerse, de oponerse a lo psicofísico, de resistirlo, a ese poder de resistencia del espíritu, a la capacidad humana de autodistanciarse, de ejercer la autoconciencia para enfrentar situaciones en su vida y saber como manejarlas.

El autodistanciamiento es la manifestación de la libertad humana, que es el primer pilar fundamental de la logoterapia.

La libertad se basa en la responsabilidad, que es el de dar respuesta a sí mismo y ante el mundo, y donde se manifiesta todo el tiempo la voz interior llamada conciencia.

Es decir, la conciencia nos hace libres y aumenta la capacidad individual de resolver problemas por medio de un acceso más rápido y completo a todo el conocimiento que ha adquirido a través de su existencia de su vida.

La conciencia es como la brújula que orienta a la persona hacia el bien, a tomar el camino adecuado para una vida mejor. De acuerdo a sus valores, la persona puede ser capaz de decidir lo que está bien o lo que está mal, la conciencia es una comprensión de valores, anterior a toda moral, que lleva a cada uno de nosotros de manera intuitiva.

El autodistanciamiento es, la libertad del hombre para tomar distancia respecto de sí mismo escogiendo una actitud frente a sus condicionamientos.

El segundo recurso es la autotranscendencia, es la capacidad de la conciencia para dirigirse hacia algo o alguien que no es el mismo, es decir con otros seres humanos.

En la medida en que nos entregamos al mundo olvidándonos de nuestras propias necesidades, en la medida que realizamos un sentido y desarrollamos valores, sólo así podemos autorrealizarnos.

La autotranscendencia es la esencia de la existencia humana. La logoterapia tiene una visión del hombre proactivo, partícipe de su vida, autor de su destino, el que produce el cambio y el que tiene la capacidad de cambiar, que no es perfecto pero sí perfectible, pues puede aspirar a ser cada día mejor.

La logoterapia trabaja especialmente en el terreno de la actitud, siendo la logoterapia y el análisis existencial dos caras de una misma moneda (Frankl, 1994), por un lado la logoterapia es una psicoterapia que nace desde lo espiritual ya que ésta moviliza los recursos espirituales frente al organismo psicofísico.

Todo finaliza en un análisis existencial para desplegar la espiritualidad humana y cambiar la pasividad por actividad.

Muestro la logoterapia como una terapia para aumentar la resiliencia enfocándome siempre en las necesidades de las madres que hemos perdido hijos, hemos comprobado que la Logoterapia y El análisis existencial de Viktor Frankl son los más adecuados para esta tarea.

El propio Frankl, en su libro "Psicoanálisis y existencialismo", afirma que: *la Logoterapia guarda relación, por lo común, con hombres que sufren espiritualmente, pero que no deben ser considerados enfermos en sentido clínico*".

Inicialmente los grupos se llamaban de autoayuda, pero a medida que transcurrió el tiempo los integrantes comenzaron a darse cuenta que lo realmente valioso era el hecho de ayudar, es decir trascender, ayudando a otro que sufre.

Así nacieron los grupos de apoyo, porque en la medida que se preocuparan más por el dolor del otro menos intenso era el propio y concluyeron que: "el alivio" de su dolor era el resultado de la ayuda al otro, aún cuando inicialmente había sido la meta inicial. Para una persona que pierde a un ser querido es muy difícil hablar de "felicidad", pero ese alivio, esa paz interior lograda al ayudar a otro se aproxima bastante a la "felicidad".

Esta diferencia existencial que va de "recibir para después dar" (como en los grupos de autoayuda), al "dar para recibir" reafirma al hombre como un ser capaz de trascender.

La esencia de la ayuda mutua, independientemente de la razón que la origina, se manifiesta en una frase que define tanto el comienzo como el final de esta tarea: *“El ser sufriente a quién amar se vuelve la tarea a cumplir, a través de los valores de actitud”*. Esta frase nos dice: primero, que hay una persona a quién amar; segundo que existe una tarea que cumplir y tercero, que para cumplirla debemos adoptar una cierta actitud sin la cual el resultado no sería el deseado.

En otras palabras, es solamente en la plasmación del *tu*, que la ayuda mutua existe y se manifiesta. Es la distancia existencial que va del *ser-para-sí mismo al ser-para-otro*. Es la escalera que conduce por el autodistanciamiento o sea la salida del ensimismamiento, hacia la autotrascendencia, es, en palabras de Elisabeth Lükas, el “impulso hacia la dimensión espiritual del ser humano”.

Hemos mostrado los caminos, propuestos desde la Logoterapia, que conducen hacia el sentido inherente en las crisis existenciales, que llevan hacia los valores creativos, experienciales y de actitud. Así también hemos visto cómo estos tres senderos se funden en uno solo cuando el hombre doliente se encuentra, rostro a rostro con Otro como su par que en su tragedia lo reclama.

En estas circunstancias el hombre intuitivamente conoce que *“no vale la pena perder tiempo derribando vallas”* (emociones que supuestamente lo condicionan) cuando se puede saltarlas para ayudar al hermano que sufre, y al saltarlas se da cuenta que se levanta por sobre sí mismo, que verdaderamente existe y en ese proceso trasciende su existencia inauténtica en su camino hacia el ser auténtico, y también trasciende su existencia fáctica (corporal y psíquica) dándole alas a su espíritu para este salto de libertad.

Pero al mismo tiempo, y arrastrado por el sentido, que espera por él ser realizado, en ese mismo salto que paradójicamente lo conduce, no sólo al otro, sino al ser, *su propio ser*, desaparece la angustia existencial, pues la nada se desvanece en la plenitud del sentido.

Hemos avanzado la hipótesis de que todos los grupos de ayuda mutua son, desde su inicio mismo, grupos de “transformación interior” lo que nos ha llevado a plantear la forma en que un grupo puede ayudar más adecuadamente a un integrante a llegar a ese estado de conciencia ampliada que llamamos espiritualidad, y nos hemos preguntado si esto se logra haciéndole reflexionar y analizar continuamente las emociones y sentimientos que se originan en este momento histórico de su persona, o abriéndole su horizonte de libertades (posibilidades) y ayudándole de esta manera a encontrar su nuevo momento histórico, su nuevo modo del ser, en ese, su viaje por un nuevo territorio, sólo que esta vez acompañado y ayudado por sus compañeros de destino.

Hemos observado que el primer paso en este largo y difícil camino que los grupos de ayuda mutua ofrecen ha sido aprender nuevas maneras de comunicación que partan desde lo mejor de cada uno hacia lo mejor del otro. Y lo mejor de cada uno es ese amor que aún tenemos por la vida, por Dios, por nuestros seres queridos o por uno mismo, puesto que si los corazones estuviesen resecos, sin amor alguno, nadie estaría en un grupo, y esta pasión es humilde y es desapegada y es autorrenuncia.

Estos tres fenómenos humanos: humildad, desapego y autorrenuncia han estado ocultos en la existencia en la mayoría de los integrantes de los grupos, y reflejan la autotranscendencia humana.

Hemos llegado así a “descubrir”, a desocultar que la respuesta del hombre al sufrimiento yace en la trascendencia, y se hace evidente una conclusión más: el sufrimiento no puede ser curado, ni resuelto, ni elaborado, *el sufrimiento sólo puede ser... transcendido*.

La logoterapia ayuda a este nuevo ser, a la madre, este ser arrojado a una situación límite, a continuar su camino por la vida sin secuelas, y darle un giro radical a su existencia. La logoterapia la ayuda a transformarla de un “ser para sí misma” en un “ser para otros”. Solamente este cambio existencial evitará que ese ser muera ahogado en una tempestad de egocentrismo y cuya única alternativa se remita a transitar, de la manera que se pueda, el sufrimiento por la muerte de un hijo.

Con la logoterapia aumentamos la resiliencia educando los valores, para poder aumentar la resistencia del espíritu. Dos grandes conceptos vinculados a la logoterapia son “luminosidad” y otro es el de la “diversidad”.

Todos los seres humanos tenemos, según La Logoterapia de V. Frankl, un potencial para desarrollarnos, (luminosidad), contamos con fortalezas en nuestro interior que nos permiten superar situaciones adversas en los distintos grados y momentos.

Sin embargo, no todos hacemos uso de dichas facultades, por lo que existen diferencias entre las personas en cuanto a las formas de reaccionar ante las situaciones de adversidad. Unas personas flaquean ante éstas experimentando desequilibrio o diversos trastornos, y otras se desarrollan exitosamente, como ya dijimos, a pesar de las dificultades.

La resiliencia se ha caracterizado por un conjunto de procesos sociales e intra psíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en medios insanos.

De esta manera, la resiliencia no puede ser pensada sólo, como un atributo con los que los seres humanos nacen, ni que adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre las personas y su medio.

Según Viktor Frankl: *“el hecho de que una persona se deje influenciar o no por el medio ambiente y cómo se deja influir depende sólo de la persona misma”*

Como ya dijimos anteriormente, La logoterapia insiste en que la psicoterapia: "englobe en su imagen del hombre la totalidad de ser hombre, superando en este sentido parcialidades académicas."

Mantiene que puede captar esta "totalidad" en una "ontología dimensional" que considera al hombre como un ser bio-psico.espiritual que vive en comunidad y abierto a la Trascendencia.

### **3.7.2 RELACION ENTRE RESILIENCIA Y LOGOTERAPIA**

La Logoterapia se propone acompañar al hombre en búsqueda de sentido y ayudarlo a que viva de acuerdo a una escala de valores propia que le seguridad, coherencia, autoestima y un proyecto de vida autotrascendente.

La Logoterapia y la resiliencia tienen en común el reconocimiento de los factores protectores, y la transformación de los comportamientos negativos en nuevas posibilidades.

La resiliencia requiere un “marco moral o de valores” que la Logoterapia promueve y favorece al acompañar a la persona a descubrir los valores espirituales más allá de lo biológico y de lo psicológico.

El nuevo paradigma de la salud es el mejoramiento de la calidad de vida a través de los sistemas preventivos resilientes y logoterapéuticos. Desde este enfoque la familia y la comunidad asumen un rol protagónico.

La familia es la que educa en primer lugar y en este sentido la familia crea un ambiente cultural interno en donde se puede “educar” a los hijos cada vez que hay una dificultad y transmitir que todo sufrimiento implica crecimiento o transmitir, tragedia, dolor y sinsentido. Promover conductas resilientes en lugar de la resignación.

La salud no es la ausencia de enfermedad sino la capacidad de forjar un proyecto de vida que incluye la realización de dicho proyecto en la sociedad. Incluye la posibilidad de:

- Escribir la propia historia vital en la propia familia, el trabajo y la comunidad
- Expresar lo “no dicho” en el diálogo y la reflexión
- Sentirse querido y querer privilegiando el encuentro con el otro
- Comprometerse, participar.
- Establecer vínculos afectivos solidarios. (Acevedo, 1999)

La Logoterapia une el concepto de salud a la posibilidad de buscar y encontrar el sentido de la vida, si bien no es la causa de la salud, es el motivo para estar sano. La resiliencia y la Logoterapia coinciden también en que el hombre es un ser-en-el-mundo, y como tal el individuo no vive aislado sino que su sentido de vida se compone junto al sentido de vida de su prójimo.

## CAPITULO 8

### 3.8.1 LA RESILIENCIA EN EL MANEJO DEL DUELO

*Lo importante no es lo que la vida te hace,  
sino lo que tú haces  
con lo que la vida te hace”*

El duelo es una respuesta psicológica-sentimiento y pensamiento – que se presenta ante la pérdida de un ser querido. Dicha respuesta es subjetiva y depende de las estructuras mentales y emocionales de quien las vive.

Hacer de dicha experiencia un proceso solucionable dependerá de múltiples factores personales y circunstanciales. Es fundamental entender el duelo como un proceso en movimiento, con cambios y múltiples posibilidades de expresión y no como un estado estático con límites rígidos.

- Los duelos...duelen.
- Y no podemos evitar que duelan.
- Tenemos en la vida un sentido y un duelo nos opaca o borra dicho sentido para vivir.
- Perder es dejar algo “que era”.

Una elaboración consciente del duelo nos restituye de nuevo el propósito de vivir, su “para que”

De ahí la importancia de hacer este proceso restaurador.

Es básico conocer los conceptos que la persona tiene respecto a la muerte a diferentes niveles, religioso, relacional, social, y la relación con el difunto, ya que ambos factores modifican el proceso.

### **3.8.2 CARACTERÍSTICAS DEL DUELO**

- Aturdimiento y preocupación ante lo ocurrido.
- Dolor y malestar, llanto y suspiros.
- Pérdida de apetito, peso y sueño.
- Dificultad para concentrarse y hablar.
- Sentimiento de culpa.
- Negación, como si la persona fallecida no hubiera muerto.
- A veces ilusiones y alucinaciones respecto al fallecido, con sensaciones de presencia.

Boris Cyrulnik dice que luego de una circunstancia adversa, la soledad es un factor de riesgo importante a la hora de levantarse y reponerse:

*"Tú estás más herido cuando estás solo y estás menos dañado cuando te hallas rodeado de emociones y significados. Las emociones, los afectos, el amor, hacen más fácil el camino; si estás seguro gracias a lo que te entregan otros, el estrés es minimizado y acallado. Te sientes más tranquilo cuando estás junto a amigos o personas significativas que proporcionan una base segura, la ansiedad disminuye".*

### **3.8.3 ETAPAS DEL DUELO**

- Entumecimiento o Aturdimiento": ocurre desde el momento del conocimiento del deceso y puede durar horas o días. Es posible que se experimente una anestesia sensorial en que no se pueda expresar el dolor.
- Añoranza y Búsqueda: puede durar varios meses. Aquí el intenso dolor y la marcada ansiedad por la separación promueven el deseo de buscar y recuperar a la persona perdida. Hay llanto incontrolado, alteraciones del sueño y cólera.
- Desorganización y Desesperanza": llega cuando, luego de su encuentro con los síntomas de la segunda, la persona se enfrenta a la realidad.

Esta etapa puede durar un año o un poco más. Aquí el doliente toca tierra intelectualizando la pérdida, siente la derrota, experimenta gran abatimiento y se agota. Empieza a reconocer la necesidad de adaptarse al hecho.

A nivel emocional es común tener deseos de morir, lo cual puede favorecer la aparición de enfermedades porque no se realizan las terapias recomendadas para tratarlas.

La última fase, que sobreviene si se ha trabajado conscientemente para elaborar el duelo, es la de la “Reorganización”. Tiene lugar, probablemente, luego de uno a tres años de ocurrido el hecho doloroso. Aquí la persona retoma su camino de vida, la asume y se adapta de forma consciente a la nueva realidad.

En lugar de hablar de fases o etapas del duelo, usaremos “tareas” que debe realizar la persona para salir delante de la experiencia dolorosa.

**Dichas tareas son:**

- Reconocer la pérdida en todos sus aspectos.
- Liberar emociones y expresar sentimientos.
- Desarrollar nuevas habilidades.
- Reinvertir la energía emocional entregada al fallecido con otras relaciones o intereses.

**RESUMEN**

- **Tarea 1:** aceptar la realidad de la pérdida.
- **Tarea 2:** liberar las emociones y sentimientos que acompañan al duelo.
- **Tarea 3:** capacitarse para desenvolverse sin la persona perdida.
- **Tarea 4:** recuperar el interés por la vida y por las personas que aún viven

## CAPITULO 9

### 3.9.1 ANALISIS DE CREATIVIDAD Y RESILIENCIA EN EL GRUPO DE APOYO LAZOS DE AMOR

*Pienso que la mayor parte del sufrimiento humano,  
y la mayoría de las enfermedades humanas tiene  
su origen en la negación del amor.*

*H. Maturana*

En este capítulo analizaremos todo lo que planteamos anteriormente, con el objetivo de relacionar los tres temas tan importantes que son: adversidad, creatividad y resiliencia, con el manejo del duelo en el grupo Lazos de amor.

Los conceptos de creatividad y resiliencia tienen una estrecha relación porque en los dos, es la persona, quien a partir de su unicidad e individualidad, tiene la capacidad de construir nuevas alternativas y elaborar la solución de los mismos.

La sensibilidad necesaria para el fortalecimiento de los comportamientos creativos es igualmente indispensable en el caso de la resiliencia, porque solamente a partir visiones constructivas, las madres orientan su psiquismo y su espiritualidad a la respuesta rápida y eficaz que demanda el afrontar el acontecimiento vital, la muerte de un hijo.

En la resiliencia la madre construye nuevas formas de afrontar situaciones que implican una gran dificultad. La creatividad que hace posible la resiliencia se caracteriza, por todas las ideas originales que orientan a la madre a incorporarse a la familia, a la sociedad y al mundo en general, sabiendo como lidiar con el dolor y los problemas que vienen a consecuencia.

Esta tesis confirma uno de los puntos presentados, como es el de reconocer las expresiones creativas como formas resilientes que les permitió a las madres afrontar las diferentes adversidades. Cada una de las madres han elaborado formas creativas que van desde la solución de problemas cotidianos que todas vivieron al tener que enfrentar en el momento crítico, hasta ser capaces que a pesar de todo pudieron sacar una carrera, emprender un negocio, retomar su capacidad artística y ponerla al servicio de las demás.

Los modelos analizados dan a conocer lo propio de cada persona, la visión que cada madre tiene del mundo, de la época en que vivimos, la educación, todo ellos de gran influencia para la construcción de su creatividad. Se comprobó que los modelos rígidos, de reglas pre establecidas y acondicionamientos impiden cambios y transformaciones propios de las personas creativas.

Todo lo anterior permite analizar la posibilidad de asumir la creatividad como parte esencial de la vida cotidiana, como condición que participa y dinamiza los grandes y pequeños retos para poder así hacer realidad el proyecto de vida de cada persona, y en los casos particulares de madres que han perdido hijos, la creatividad es una capacidad esencial de la madre que a partir de la resiliencia fortalece y reconstruye su mundo con posibilidades de actuar creativamente.

Por la creatividad, la madre puede llegar a construir otras maneras de percibir y actuar en el mundo que ha sido transformado o destruido por los acontecimientos que afronta.

Es necesario poner énfasis que los procesos recipientes surgen como respuesta a un golpe, a una experiencia traumática, como la muerte de un hijo, que trae como consecuencia la afectación del organismo, su sistema inmunológico, de su psiquis y de las relaciones sociales.

La resiliencia y la creatividad, posibilita un fortalecimiento personal desde las tres dimensiones del ser humano, aumentando y fortaleciendo las fortalezas.

En los testimonios de las madres del grupo, nos cuentan sus reacciones y su comportamiento, reconociendo el uso de su creatividad para la resiliencia y así dar un nuevo sentido a su vida.

Cuando se elabora el tema de resiliencia, se descubre que es la persona misma quien se reconstruye y quien determina su valía personal que lo hace seguir adelante, o alterar su psiquis, su condición física o su relación con los demás.

Haciendo un breve recuento de los hallazgos en la investigación, en torno a las formas de construcción creativa y estableciendo una relación con los factores de resiliencia y que se constituyen en los pilares de este proceso propiamente dicho, se identifican ejemplos de cada una de estas categorías en las madres que han participado dando su testimonio.

Las categorías propuestas como factores de resiliencia son: yo tengo, yo soy, yo estoy yo puedo. A partir de los resultados de esta investigación se añade una quinta categoría “yo siento”, porque desde el componente emocional es fundamental expresar clara y detenidamente el reconocimiento que las participantes en la investigación, hacen de sus emociones y sentimientos. La siguiente es una breve caracterización de cada una de las categorías de los factores de resiliencia:

- **Yo soy:** se refiere al autoconcepto que la persona elabora desde su mundo interno y de los procesos interrelacionales.
  
- **Yo tengo:** hace relación al soporte de naturaleza social que le permite al ser humano sentir respaldo y contención ante la adversidad.
  
- **Yo puedo:** permite identificar las fortalezas de habilidades y competencias para generar alternativas de superación.
  
- **Yo estoy:** es básicamente la actitud o disposición que asume la persona a partir del impacto que ha generado la adversidad.
  
- **Yo siento:** identifica los estados emocionales que se asocian y experimentan ante la vivencia del impacto del acontecimiento ya sea en el momento en que ocurre o en etapas posteriores de enfrentamiento al mismo.

Los ejemplos que se presentan a continuación son producto del reconocimiento, evocación o proyección que brindaron las participantes en la investigación en los diferentes testimonios, sobre la situación particular de adversidad que cada uno ha vivido.

### 3.9.2 FACTORES DE RESILIENCIA

#### PERSONA RESILIENTE



Creativo	Resistente	Proactivo	Científico
Flexible	Persistente	Determinado	Docente
Ingenioso	Capaz	Resiliente	Investigador
Inteligente	Valiente	Discapacitado	Químico
Observador	Fuerte	Solidario	Matemático
Recursivo	Decidido	Triunfador	Psicóloga
Curioso	Sensible	Crítico	Filósofo
Autónomo	Responsable	Líder	Escritor



Respaldo	Apoyo	Ayuda	Independencia
Credibilidad	Respeto	Humor	Compañía
Incentivos	Voluntad	Energía	Fe
Amor	Conocimiento	Reconocimiento	Confianza
Afecto	Estímulo	Éxito	Triunfo
Progreso			



Crear	Inventar	Imaginar	Pintar
Caminar	Cuestionar	Confrontar	Problematizar
Hablar	Pensar	Razonar	Jugar
Construir	Reconstruir	Transformar	Trabajar
Enseñar	Sobrevivir	Colaborar	Recuperar
Compartir	Perdonar	Amar	Llorar
Resolver	Conceptuar	Analizar	Proyectar



Sano	Reconfortado	Inconforme
Consciente	Saludable	Preocupado
Superado	Vivo	Destruído
Activo	Motivado	Alterado
Agradecido	Satisfecho	Incrédulo
Recuperado	Ansioso	Inhibido
Rehabilitado	Discapacitado	Restringido



Amor	Comprensión	Ansiedad
Ternura	Depresión	Vergüenza
Alegría	Temor	Tristeza
Felicidad	Angustia	Desconfianza
Agrado	Ira	Dolor
Desprecio	Esperanza	Agradecimiento
Miedo	Soledad	Rechazo
Desesperación	Frustración	Cólera

Como se puede observar las personas que han vivido diferentes formas de adversidad, poseen muchas manifestaciones, posibilidades, temores, esperanzas y desesperanzas, éxitos y fracasos, habilidades y limitaciones, a partir de los cuales se construye la resiliencia.

Muchas de estas manifestaciones son también expresiones y características de una persona creativa, porque han generado ideas novedosas, grandes recursos en sus acciones, flexibilidad, originalidad, perseverancia, tenacidad, solución de problemas y a la vez planteamiento o generación de situaciones problemáticas que han dado origen a una cadena activa, dinámica y proactiva de acciones constructivas y productos creativos.

Ante cada madre que ha enfrentado la pérdida de un hijo, se aprecian madres que redimensionan su ser como persona, asumen con valentía el hecho adverso, vivencian el gran dolor que originan las heridas emocionales, físicas y espirituales, pero lo que realmente vale la pena destacar es que es la propia madre la que construye oportunidades de aumentar la creatividad para organizar, reconstruir y estructurar a partir del vacío, la angustia, la ansiedad y el temor, procesos resilientes que le han permitido lograr las condiciones actuarles de superación, generando estrategias productivas para sí misma y para su entorno familiar y social, cuestionando e impulsando a otros con su ejemplo de vida.

## CONCLUSIONES

Las características de un acontecimiento para ser catalogado como adversidad es todo aquello que genera una gran carga de estrés e incertidumbre en una persona. Estos acontecimientos son indeseables, impredecibles e inevitables, como es el caso de la muerte de un hijo, este acontecimiento de salida antinatural es uno que genera mucha carga emocional sobre todo a la madre.

En el caso específico de la muerte de un hijo para la madre es de mucha importancia el apoyo de la familia y personas cercanas como son las amigas. Esto da mucha seguridad y soporte emocional. En nuestra cultura es bastante difícil el demostrar el dolor y el pesar de una manera espontánea, la educación enseña a guardar las apariencias y no perder el control.

La creatividad es parte de la personalidad de cada persona, esta presente pero muchas veces no se puede manifestar por falta de conocimiento, ya que ésta se educa desde el hogar y es la que hace que los seres humanos sean resilientes. La palabra resiliencia no es muy conocida, se uso ese término físico que quiere decir resistencia y es tomada de un material que se puede destruir pero que en cuestión de tiempo vuelve a recobrar su forma original.

El ser humano es el artífice de su propia existencia, y el ideal es que pueda lograr ambientes y procesos armónicos y placenteros, en los que mediante un vivir creador alcance un conocimiento y crecimiento personal que le posibilite el desarrollo humano en forma holística, para hacer realidad los procesos de autorrealización personal y social.

Analizamos la creatividad como un poder que impulsa la resiliencia haciendo más capaces a los seres humanos dándoles herramientas para enfrentar de una manera proactiva sus situaciones problemáticas y de adversidad. Lo anterior fundamentado en las condiciones de un ser humano capaz que pueda llegar a ser creativo y resiliente en cualquier etapa de su vida y bajo cualquier condición.

El objetivo primordial era proponer una forma de aumentar esos procesos creadores por medio de la educación y fortalecimiento personal. Al hablar de persona, es necesario recordar sus dimensiones fundamentales:

- Identidad: la persona logra su identidad a partir del conocimiento de sí misma, con sus habilidades, sus aptitudes, potencialidades y defectos, igualmente por la identidad llega a ser consciente de sus manifestaciones emocionales, su corporeidad y las posibilidades de decisión y actuación según su género y roles sexuales específicos.
- Singularidad: producto del proceso de identidad, la persona por la diferenciación que establece entre sí mismo y los otros, construye su propia singularidad que tiene como función principal elaborar la autorreferencia que dará lugar al desarrollo de su personalidad.
- Autenticidad: como parte de una construcción consciente y deliberada el ser humano requiere manifestaciones originales, para lo cual es muy importante el análisis de las máscaras que como estrategia de defensa regularmente utilizan las persona. Las máscaras surgen de la necesidad de una apariencia social.
- Autonomía: la dependencia y la adaptación al sufrimiento son dos de los factores que determinan en gran medida las limitaciones de los seres humanos, por el condicionamiento de su educación y su cultura las personas muchas veces son incapaces de tomar sus propias decisiones.

Todos requerimos de una revisión consciente de nuestras capacidades para poder, en base a nuestros valores y virtudes, nuestras propias decisiones.

- Sensibilidad social: es una condición y característica muy importante, es lograr una trascendencia, es salir al encuentro del otro, es servir. El reconocimiento y la valía del otro como ser, es una vida plena de valores. Para que se de la resiliencia es muy importante es la presencia de una persona que nos de el significado, que acompañe, comprenda, respalde, impulse, oriente, escuche y cuestione. Es ese otro el que posibilita el reconocimiento del ser como persona e interviene en el desarrollo de su autoestima.

- Grupos de apoyo: es un espacio muy importante para dar soporte y apoyo al que lo necesita, estos grupos de apoyo, como el de Lazos de amor, tiene como fin primordial: dar sentido a la realidad, constituirse en espacio para el encuentro, controlar las reacciones impulsivas, reconocer los sentimientos, construir soluciones, facilitar la expresión emocional, compartir proyectos, temores, inseguridades y satisfacciones.

Para reafirmar algunos aspectos fundamentales, los elementos del concepto de resiliencia que son más importantes son:

- La capacidad de surgir ante la adversidad.
- La posibilidad de reconstrucción creativa.
- La implementación de las condiciones de vida.
- El fortalecimiento para la toma de decisiones autónomas.

La persona resiliente y creativa tiene las siguientes capacidades:

1. Conocimiento y fortalecimiento personal.
2. Análisis de factores de riesgos.
3. Manejo de estados emocionales.
4. Proyectos de vida.
5. Toma de decisiones.

Es importante reconocer que los buenos tratos en la infancia, además de garantizar el buen desarrollo de la personalidad, es básico para que es ser humano sea capaz de trascender. De esta manera, además de aprender a confiar en los demás, será capas de crear vínculos, confiar en sí mismo, dar amor y facilitar así el crecimiento óptimo de sus hijos.

Como madres y maestras nuestra misión es básicamente esa, cuidar y nutrir a nuestros hijos, darle amor y seguridad para que sean unos seres humanos capaces de afrontar la adversidad con valentía, seguridad y resiliencia.

Quiero por último insistir acerca de la necesidad de una mayor educación para el desarrollo de la creatividad a favor de la resiliente, nuestra misión es ser acompañantes y apoyo en las personas que estén en proceso de duelo, en mi caso en el grupo Lazos de amor, El pertenecer a grupos de apoyo nos da una visión más amplia del ser humano doliente que necesita herramientas para seguir adelante a pesar de todo.

También me ha permitido reforzar mi compromiso y trabajo con esas madres que como yo, han pasado el tremendo dolor de perder a un hijo. La adversidad cuando toca a nuestra puerta y entra se adueña de todo nuestro ser y de todas nuestras capacidades, nos hace vulnerables y nos nublan por momentos nuestro sentido de vida.

Con esta tesis, la cual decidí hacer, pues el tema era algo que no sólo me iba a ayudar a mí sino que iba a tener la oportunidad de ayudar a otras madres, me abrió todo un horizonte de conocimientos, capaces de comunicar y explicar pues es un tema muy fácil de entender y comprender.

Uno de los temas fundamentales como aporte de esta tesis es analizar la importancia de la educación desde sus diferentes escenarios, como la familia, institución educativa, medios de comunicación, grupos de apoyo, iglesias, para implementar programas que promuevan un fortalecimiento y maximización del potencial humano con la perspectiva de trabajar en forma preventiva, el manejo de situaciones de adversidad.

## RECOMENDACIONES

Durante toda mi investigación y en los testimonios de las mamás del grupo Lazos de amor pude ver que es necesario educar la creatividad desde la niñez en el hogar que es nuestra primera escuela, es ahí donde se empieza el conocimiento y nuestra formación. Por eso teniendo en cuenta la importancia de la educación, es muy importante la participación de la persona y la familia.

Es necesario darle a la familia la importancia que se merece, ya que las sociedades están formadas por familias y una familia resiliente forma sociedades resilientes capaces de afrontar la adversidad. La familia debe ser el primer núcleo reconocido para dar diferentes formas de apoyo que constituya la principal fortaleza ante la adversidad.

Los centros educativos, deben tener un espacio para la educación de la creatividad en beneficio de la resiliencia, con lecturas, foros y pláticas que pueden dar herramientas para lograr una mejor actitud al enfrentar alguna adversidad. En la actualidad hay que crear una conciencia personal y social ante la incertidumbre por los niveles de crisis y caos que vive la sociedad actual.

Hablar de las comunidades educativas es pensar en grupos de personas que se reúnen y que tiene como objetivo principal, aprender para su desarrollo y transformación de los seres humanos, para mejorar las sociedades. Las escuelas, colegios y universidades son los espacios de educación formal y en ellos estudiantes, docentes y padres de familia debe de participar de manera activa para lograr una mejor formación.

A estos lugares va dirigida esta propuesta, para la implementación de temas adecuados a la edad, nivel educativo, necesidades, intereses y por la vulnerabilidad ante posibles factores de riesgo, en el caso de tener que vivir, presenciar o afrontar situaciones de adversidad.

En mi trabajo hablo de madres que hemos perdido hijos, cada una por diferentes circunstancias como enfermedad, accidentes, violencia y suicidio. Pero todos tenemos que estar preparados pues vivimos en un clima de violencia e inestabilidad, estamos en la cultura de la muerte, por lo que hay que educar al ser humano y aún después de un trauma pueda salir adelante y decir: “sí a la vida a pesar de todo”.

Una madre resiliente es una familia resiliente, por lo que el aprendizaje debe ser funcional y darle mayor importancia a la mujer, se trata de implementar el fortalecimiento personal para que pueda ser conscientes y pueda prevenir o asumir situaciones de riesgo teniendo la capacidad de salir adelante haciendo uso de su creatividad para ser resiliente.

En lo que se refiere a madres que han perdido hijos, se recomiendan los grupos de apoyo, donde sean escuchadas y apoyadas. Se recomiendan las pláticas dadas por psicoterapeutas, actividades donde se use la creatividad, dinámicas para expresar emociones, biblioterapia, musicoterapia, y todas las actividades que aumenten la resiliencia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Acevedo, G. (2002). *Logoterapia y Resiliencia*. *Nous*, 6, 23-40.

Barundy, J. y Marquebreucq, A. (2005). *Hijas e hijos de madres resilientes*. Barcelona: Gedisa.

Boerre, George. *Psicología General*.

<http://www.psicología-online.com/ebooks/general/dolor.htm>

Bono, E. de. (1993). *Seis sombreros para pensar*. Buenos Aires: Granica.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la Autoestima*. Barcelona: Paidós.

Bridges, W. (2005). *Cómo superar las situaciones más difíciles*. Barcelona: Amart Editorial.

Bucay, J. (2005). *El camino de las Lágrimas*. Buenos Aires: Editorial Océano.

Burgos, J. M. (2000). *El Personalismo*. Madrid: Biblioteca Palabra.

Burgos, J. M. (2008). *Antropología: una guía para la existencia*. Madrid: Palabra.

Covey, S. (1998). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona: Paidós Plural.

Diccionario de la Lengua Española. Vigésima Segunda Edición.

<http://buscan.buscan.rae.es/drael/>

Ellis, A. y Russell, G. (2003). *Manual de Terapia Racional-Emotiva*.

Bilbao: Desclée De Brouwer.

Frankl, V. (1946). *Psicoanálisis y Existencialismo*. México: Breviarios.

Frankl, V. (1996). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kaidós.

Goleman, D. (2003). *Emociones Destructivas*. Buenos Aires: Vergara.

Kubler-Ross, E. (2006). *La rueda de la vida*. Barcelona: Zeta.

Lukas, E. (1999). *En la tristeza pervive el amor*. Barcelona: Paidós.

Lukas, E. (2002). *Logoterapia. La búsqueda de sentido*. Barcelona: Herder.

Lukas, E. (2002). *Libertad e identidad*. Barcelona: Paidós.

Lukas, E. (2006). *Ganar y perder. La Logoterapia y los vínculos emocionales*.  
Barcelona: Paidós.

Lukas, E. (2006). *Logo-test*. Buenos Aires: Almagestos.

Powell, J. sj. (1993). *Plenamente humano, plenamente vivo*. Maliaño (Cantabria):  
Sal Terrae.

Quiñones R., M. A. (2007). *Resiliencia. Resignificación creativa de la adversidad*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Riso, W. (2002). *Aprendiendo a quererse a si mismo*. Bogotá: Norma.

Rojas Posadas, S. (2005). *El manejo del duelo*. Bogotá: Norma.

Schneider, B. (2006). *Resiliencia*. Bogotá: Norma.

Velásquez, L. P. (1998). *Orientación y terapia familiar. Principios básicos*. Guatemala: Editorial Cegmosa.

Ward, C. (2007). *Las cuatro caras de la mujer*. Chile: Vergara.

#### PAGINAS WEB

Centro de Educación Creativa. [www.educrea.mx](http://www.educrea.mx)

Red Interactiva Iberoamericana en Creatividad. [www.ric-procrea.com](http://www.ric-procrea.com)

Asociación Psicología Positiva. [www.psicología-positiva.com](http://www.psicología-positiva.com)

## **ANEXOS**

## LOGO-TEST

Nombre:

Edad:

Ocupación:

Fecha:

Escolaridad:

Estado civil:

l) Lea las siguientes afirmaciones. En aquellas que coincidan o reflejen su propio caso y que incluso Usted hubiera podido decir que sí misma, escriba "sí" en la casilla correspondiente. En aquellas que mas bien expresan una posición u opinión contraria a la suya, escriba "no" en la casilla correspondiente. Puede dejar el espacio en blanco si la decisión le resulta difícil.

- 1) *Si soy sincera, yo lo que prefiero es una vida agradable y tranquila, sin grandes dificultades y con suficiente respaldo económico.*
- 2) *Tengo ideas definidas sobre cómo quiero ser y en que quisiera tener éxito y trato de realizar estas ideas en la medida de lo posible.*
- 3) *Me siento a gusto en el calor del hogar, dentro de mi círculo familiar o de comunidad y quisiera contribuir a que mis hijos también obtengan una base similar.*
- 4) *Encuentro verdadera realización personal en la profesión u ocupación que que estoy ejerciendo o para lo cual me preparo en serio.*
- 5) *Tengo compromisos y relaciones con una o varias personas y el cumplir con ellos me causa alegría.*
- 6) *Hay una materia o actividad que me interesa particularmente acerca de lo cual me dedico en cuanto tengo tiempo.*
- 7) *Experimento gozo y placer en cierto tipo de vivencias (gusto por el arte, contemplación de la naturaleza...) que no quisiera perder.*

8) *Creo en una tarea religiosa o política (o en una tarea al servicio del progreso) y estoy dispuesta a actuar a favor de ella.*

9) *Mi vida se ve ensombrecida por adversidades, preocupaciones o enfermedades sin embargo, me esfuerzo mucho por mejorar esta situación.*

II) Señale con una cruz el grado de frecuencia en que Usted ha tenido las siguientes vivencias y procure, por favor, ser sincera.

1) *La sensación de rabia o enojo impotente porque creyó que todo lo que había hecho hasta ahora fuera en vano.*

*muy frecuente*

*alguna vez*

*nunca*

2) *El deseo de ser otra vez niña y poder comenzar todo de nuevo desde el principio.*

*muy frecuente*

*alguna vez*

*nunca*

3) *La observación de que Usted trata de presentar su vida ante sí mismo o ante otras personas como más sustanciosa y rica en sentido de lo que realmente es.*

*muy frecuente*

*alguna vez*

*nunca*

4) *Aversión a dejarse molestar por pensamientos profundos y en ocasiones incómodos sobre su modo de ser o actuar.*

*muy frecuente*

*alguna vez*

*nunca*

5) *La esperanza de poder transformar un fracaso o una desgracia, a pesar de todo en un hecho positivo, con sólo poner todo su esfuerzo por conseguirlo.*

*muy frecuente*

*alguna vez*

*nunca*

6) *Experiencia de angustia que se le impone y que produce en Usted una dolorosa pérdida de interés hacia todo lo que se le presenta.*

*muy frecuente*

*alguna vez*

*nunca*

7) *El pensamiento de tener que decir ante la proximidad de la muerte que no valió la pena vivir.*

*muy frecuente*

*alguna vez*

*nunca*

III) A continuación se le presentan tres casos:

A) *Una mujer tiene mucho éxito en la vida. Si bien no ha podido conseguir aquello que ella siempre había deseado, ha logrado en cambio alcanzar con el tiempo una buena posición y puede mirar sin demasiada preocupación el futuro.*

B) *Una mujer se ha obstinado en una tarea que se propuso como meta. A pesar de los continuos fracasos se mantiene firme en su empeño. Por causa de ello, ha tenido que renunciar a mucho y finalmente ha obtenido poco provecho constatable de todo ello.*

C) *Una mujer ha establecido un compromiso entre sus deseos y las circunstancias que la vida le impone. Cumple cabalmente con sus obligaciones aunque no especialmente a gusto. Por otra parte, cuando le resulta posible, se dedica a sus propios intereses y ambiciones.*

III. 2.) Ahora, refiriéndose a los 3 casos arriba descritos, responda por favor a las siguientes preguntas:

1) *¿Cual es la mujer más feliz?*

*A / B / C*

2) *¿Cuál es la mujer que más sufre?*

*A / B / C*

III.3.) Finalmente describa, para terminar, en pocas frases, su propio caso, contrastando aquello que ha querido y por lo que se ha esforzado hasta ahora con lo que ha conseguido y exprese asimismo lo que usted piensa y siente al respecto.

El Logo-test es un test para la medición de la “realización interior del sentido” y fue creado por Elisabeth Lukas, discípula de Viktor Frankl.

No hay duda que con este test Viktor Frankl ha despertado el interés por el concepto de “vida llena de sentido”.

En la logoterapia de Viktor Frankl logos significa sentido, por lo tanto se trata de una psicoterapia centrada en el sentido.

Este instrumento de diagnóstico es elaborado de acuerdo a la orientación logoterapéutica.

La Dra. Lukas organiza un cuestionario para descubrir a tiempo dificultades noogénas, es decir del espíritu y así descubrir el sentido de su vida.

El Logo-test cuenta con tres partes, la primera parte investiga en que proporción se halla el conocimiento noético o espiritual, sus posibilidades de realización.

En la segunda parte mide las manifestaciones de frustraciones existenciales, la tercera parte, exige una autovaloración respecto a las metas de la propia vida, éxito o fracaso y la actitud ante ellas.

Con respecto a la fundamentación de la técnica, basta decir que se apoya en el estudio de las actitudes del sujeto frente a situaciones límites, de sufrimiento inevitable.

El Logo-test de Elisabeth Lukas representa un instrumento serio, válido y confiable al momento de pretender un diagnóstico completo de la orientación de las personas respecto del sentido de sus vidas.

El logo-test puede aplicarse tanto en una situación individual como grupal, hay test para hombres y test para mujeres, la diferencia se encuentra en la parte III que para la persona de sexo masculino dice: “Un hombre tiene mucho éxito en su vida”, mientras para el sexo femenino dice: “Una mujer tiene mucho éxito en su vida”. Ello se debe a que ha quedado demostrado que la identificación con los “casos” descritos es más fácil cuando en los ejemplos se trata de representantes del propio sexo.

El tiempo de realización del logo-test es aproximadamente de media hora, pero a las personas más lentas se les puede dar más tiempo.

La evaluación cuantitativa del logo-test se evalúa en principio con un puntaje negativo, es decir, con puntos cuya suma señala en dirección a lo no realizado del sentido, insatisfacción con la vida, “frustración existencial” o “neurosis noógena”.

Por consiguiente un puntaje alto significa una señal de alarma para la salud psíquica de una persona, mientras que un puntaje bajo señala una buena psicohigiene e indica que desde el punto de vista de la logoterapia no hay motivo de preocupación. Por eso los valores cercanos a 0 son característicos de las respuestas óptimas en el sentido de una afirmación de la vida, mientras que los valores que se alejan del 0 indican inclinaciones en el sentido de una negación de la vida.

En la parte I cada respuesta “sí” vale 0 puntos y cada respuesta “no” 2 puntos, una respuesta en blanco vale 1 punto.

En la parte II se puede marcar cada una de las 7 preguntas con las respuestas “muy frecuente”, “alguna vez” o “nunca”.

Cada “nunca” marcado será calificado –excepto en la pregunta 5– con 0 puntos; “cada alguna vez” con 1 punto; y cada “muy frecuentemente” excepto en la pregunta 5 con 2 puntos.

En la pregunta 5 se invierte la evaluación de los extremos: por cada “nunca” marcado se dan 2 puntos; por cada “muy frecuentemente” 0 puntos.

De la parte III hay que obtener en total cuatro datos. Los dos primeros salen de las informaciones de la parte III.2, los otros dos de la parte III.3.

En la parte III.2, en la primera pregunta: ¿Cuál es la mujer más feliz?, la respuesta A vale 0 puntos, la B vale 2 puntos y la C vale 1 punto.

En la segunda pregunta: ¿Cuál es la mujer que más sufre? La A vale 2 puntos, la B vale 0 puntos y la C vale 1 punto.

En la parte III.3. se hace un análisis textual, en este análisis lo que importa es evaluar su “escala del sentido”, es decir, entre los polos “realización de sentido y “desesperación”.

Se puede hacer un esquema para mayor comprensión así:

### Realización del sentido

Fracaso -----Éxito

### Desesperación

La categoría de calificación 0 corresponde cuando la persona permite reconocer que considera que su vida es rica de sentido. Esos contenidos de sentido pueden estar en el pasado como en el presente o en el futuro. La calificación 1 se da cuando la persona demuestra poco contenido de sentido. La calificación 2 se da cuando la persona demuestra que no hay una “realización de sentido”. Se da la puntuación de 3 cuando la persona permite reconocer en su vida una insatisfacción que va de ligera a media; sin embargo puede llegar a realizarse y de algo negativo puede cambiar a algo positivo.

La calificación 4 se da cuando la persona expresa que su vida carece de sentido. Todas las formulaciones que señalan la desesperación, el desconsuelo, la desesperanza y el vacío interior son muestras del sin sentido.

La evaluación final es la de la actitud que también se obtiene de la parte III.3., aquí es donde se puede ver si tiene una actitud positiva o una actitud negativa ante la vida.

Se entiende que una actitud es positiva respecto al propio sufrimiento el sobrellevar con altura y valor un destino irrevocable y doloroso; la actitud heroica de la persona donde la hace crecer más allá de sí misma.

Las actitudes se pueden calificar como 0 la actitud positiva, la óptima; se califica con un valor de 1 una actitud positiva respecto a la culpa, al éxito y al sufrimiento; se califica con un 3 cuando no se reconoce una actitud positiva respecto al sufrimiento o del éxito.

En el caso de las madres del grupo “Lazos de amor”, se obtuvo una calificación con un puntaje donde el 80% de las madres han logrado mantener un sentido de la vida, con una actitud positiva y esperanzadora es decir, demuestran una “realización de sentido”. El resto debido a el poco tiempo de haber pasado la pérdida del hijo esta aprendiendo a encontrar el sentido por medio de las actitudes positivas.

Puede ser que alguna madre este “débil de sentido” por lo que se le aconseja un tratamiento para que no llegue a una “frustración existencia”, que se manifiesta en crisis del sentido, sentimientos de vacío, falta de interés general y creciente pérdida de los valores, debilita considerablemente el sistema inmunológico de una persona, tanto su sistema inmunológico psíquico como físico y lo hace accesible a las actitudes nihilistas, las fases de resignación y suicidio moral, hasta llegar a las enfermedades crónicas del cuerpo con una resistencia relativamente alta a la terapia. Aspectos delicados: Tener en cuenta lo expresado sobre la pérdida y el sentimiento de soledad.

La necesidad de una actividad con sentido, nostalgia de una familia completa, la soledad que se experimenta.

Indicaciones terapéuticas: Se puede llegar a sospechar en varios casos una neurosis noogénas, es decir momentos de falta de sentido, se recomienda tratamiento logoterapéutico.