

**UNIVERSIDAD ACADEMIA DE
HUMANISMO CRISTIANO**

Escuela de Psicología



T E S I S

**ACERCA DE LOS MECANISMOS,
DINAMICAS O
PROCESOS PROTECTORES
GENERADOS POR LAS
PERSONAS RESILIENTES**

Profesor Guía : JAVIER LEPE H.
Profesor Informante : PAULINA HERRERA P.
Metodólogo : RAUL ZARZURI C.
**Alumna : ISABEL INES
GALLANO AZABACHE**

Tesis para optar al grado de Licenciado en Psicología
Tesis para optar al título de Psicólogo

Santiago, Marzo del 2004

ABSTRACT

Afrontar el camino de la vida ha sido siempre una de las cuestiones que más inquieta a la humanidad: porque la existencia está llena de escollos, conflictos y frustraciones.

Muchos siguen pensando en el destino como un sendero que está escrito y que obedece más a la suerte o a un mandato divino, o a otra cosa. Esa forma de asumir la existencia es muy común en nuestra cultura antioqueña y en ella, el individuo tiene que sobrellevar los ires y venires de ese destino.

Es así como se piensa que tal vez lo más importante es el aguante, la viveza, la desconfianza y el no dejarse amedrentar por los demás. Es decir, que lo importante es sobrevivir (“sálvese quien pueda”) y a como de lugar.

¿De dónde saca el hombre la fortaleza y la capacidad moral e intelectual para hacerle frente a esas situaciones?

Precisamente a esto apunta la Resiliencia, a la “capacidad humana universal de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas, o incluso ser transformado positivamente por ellas” (Grotberg).

A pesar de que esta capacidad debe ser tan antigua como la misma humanidad, el interés científico en este tema es reciente.

Pero, las adversidades, existen están ahí, nadie está exento. Las adversidades suceden, y la gama de ellas es variada: muerte, divorcio o separación, dolor, pobreza, malos tratos, abuso sexual, etc.

Porqué personas expuestas a condiciones de vida altamente estresantes, como las mencionadas, logran sobreponerse constructivamente, mientras otros terminan mayormente dañados; es la pregunta que nos ha motivado a realizar la presente investigación.

Sobre factores protectores que mitigan los efectos del riesgo existe una amplia gama de investigaciones; sin embargo, sobre la dinámica, o mecanismos protector que genera la persona resiliente, y el conocimiento acerca de la forma en que opera es mucho más reducido; pues bien, este es el tema central de nuestro estudio.

A través de un estudio realizado con ocho sujetos resilientes, beneficiarios del servicio de salud municipalizado de la comuna de Cartagena más, los aportes de las conceptualizaciones de la Inteligencia Emocional, hemos concluido que el bienestar es un proceso consciente y sentido, en donde el aprendizaje emocional puede aportar significativamente al cultivo de una esperanza realista, porque sin negar los problemas, centra la atención en las fuerzas.

Concluimos por tanto, que se trata entonces, de un aprendizaje emocional en donde el potencial humano es activado logrando con ello muy buenos resultados a pesar de un alto riesgo, que mantiene las competencias bajo la amenaza, que sigue creciendo en armonía, que es capaz de superar el miedo, que tiene la fortaleza de convertir el trauma en una oportunidad de crecimiento.

*A LA MEMORIA DE MI PADRE. MANANTIAL DE SABIDURIA, CARIÑO,
DELICADEZA Y BONDAD.*

*LES LLEGASTE A MUCHAS PERSONAS CON TU VIDA; QUISIERA QUE
PUDIERAS*

*VER A CUANTOS ESTÁS ALCANZANDO MEDIANTE TU LEGADO DE
ACCIONES.*

*GRACIAS, CARLOTO, POR GUIARME Y POR MOSTRARME LAS
HERRAMIENTAS*

PARA PROSEGUIR MI VIAJE.

AGRADECIMIENTOS:

TENGO UNA PROFUNDA DEUDA DE GRATITUD CON TANTAS PERSONAS QUE ME AYUDARON A LLEGAR A ESTE MOMENTO QUE, PARA ENUMERARLAS TODAS SE NECESITARÍAN MUCHAS PÁGINAS. HE QUERIDO DESTACAR LAS SIGUIENTES:

A MIS PADRES,

A MIS HERMANAS Y ESPOSOS

A QUIENES DEBO LOS HERMOSOS DÍAS DE MI VIDA, Y SER LA FUENTE DE MIS MUCHAS ALEGRÍAS, ALIENTO Y APOYO

A

JAVIER LEPE, ME BRINDÓ SU GRAN EXPERIENCIA, PARA AYUDARME A ESTRUCTURAR ESTE TEXTO ENTRE UN LABERINTO APARENTEMENTE INTRANSITABLE DE MATERIAL DE DOCUMENTACIÓN, CON SU DISPOSICIÓN Y BRILLANTEZ REVISÓ Y CORRIGIÓ.

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

A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá Arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

El mundo es-reveló-. Un motón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, bobos, no alumbran ni queman, pero otros arden con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende”.

En “El libro de los abrazos”, Eduardo Galeano

INDICE DE CONTENIDO

Introducción	3
1. Antecedentes generales	6
1.1 Planteamiento del problema: Antecedentes	6
1.2 Formulación del Problema y Pregunta de Investigación	14
1.3 Justificación y Relevancia de la Investigación	14
2. Objetivos de la Investigación	18
2.1 Objetivo General	18
2.2 Objetivos Específicos	18
3. Marco Teórico	19
3.1 Introducción General del Concepto Resiliencia	19
3.2 Noción de Resiliencia desde el campo de la Psicología según diferentes autores	20
3.3 Antecedentes históricos del enfoque de Resiliencia	24
3.4 Marco conceptual del enfoque de Resiliencia	28
3.5 Fundamentos del comportamiento resiliente	36
4. Marco Metodológico	54
4.1 Enfoque Metodológico	54
4.2 Diseño y Tipo de Investigación	55
4.3 Delimitación del Campo a Estudiar	57
4.4 Técnica e Instrumento de Recolección de la Información	60
4.5 Plan de Análisis de la Información	63

5. Resultados	66
6. Discusión	121
7. Conclusiones y Sugerencias	149
8. Bibliografía	155

Anexos

INTRODUCCIÓN

Los profesionales de la salud y la educación nos encontramos, en nuestro quehacer cotidiano, con personas que viven situaciones de tragedia o de estrés, entendemos situaciones de adversidad, las que parecen difíciles o imposibles de superar. Sin embargo, la realidad nos muestra que no sólo las superan, sino que salen de ellas renovados, creativos y hasta optimistas de esas encrucijadas. Este tipo de experiencias han sido vividas por distintas personas a través de la historia, y han sido sistematizadas en distintos estudios, en distintos países y por distintos profesionales. En la actualidad, esa reacción se llama *resiliencia*, y se la entiende como la capacidad del ser humano de vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles, y esto de manera socialmente aceptable.

Para quienes trabajamos tanto en el plano de la teoría como de la práctica en asuntos humanos, este enfoque resulta de interés, pues permite abrir un abanico de posibilidades, en tanto se enfatiza en los aspectos positivos de los seres humanos.

Ahora bien, nuestro interés por estudiar y profundizar más sobre la temática de la resiliencia, radica justamente en poder abrir este abanico de posibilidades, conocerlo y poder entregarlo, dado el compromiso que hemos adquirido como futuros psicólogos, con la posibilidad de que las personas, no solo logren sobrevivir a las situaciones adversas sino que puedan realizar el cambio necesario para alcanzar una adecuada calidad de vida.

Los resultados actuales obtenidos en estudios realizados sobre resiliencia, destacan el rol activo que tienen los individuos frente a lo que les ocurre. Pero, los estudiosos del tema proponen que, quienes nos interesamos por introducir la resiliencia como un

instrumento potenciador, activo, desarrollado y fortalecido, deberíamos reflexionar respecto de cómo las distintas personas se ven afectadas por los estímulos estresantes, sobre cómo reaccionan frente a éstos y, porqué reaccionan resilientemente.

Dado nuestro interés, nosotros hemos tomado aquellas sugerencias intentando reflexionar respecto de estas inquietudes.

Nuestro estudio versa en dos áreas de investigación, la primera teórica y la segunda empírica, para finalizar mostrando algunas propuestas teóricas.

Nuestra primera área de investigación se centrará en el estudio de las conceptualizaciones de la resiliencia y analizar sus postulados, nuestra intención es comprender sus fundamentos; dado que la teoría se presenta insuficiente en este aspecto, aunque muy enriquecedora en otros pasaremos al plano empírico.

Considerando la importancia que le asignamos al hecho de que a nivel de las personas es posible observar las distintas formas en que éstas enfrentan las situaciones adversas de la vida, algunas muy exitosas, pensamos que una forma de explorar y de encontrar posibles respuestas a nuestra problemática es tomar, en este punto, sujetos calificados como resilientes e investigar directamente en ellos cómo han logrado superar las grandes dificultades a las que se vieron enfrentados en su niñez provocándoles hasta una falta total de sentido de vida.

Por otra parte y final; cogeremos los postulados de la Inteligencia Emocional, y a partir de ellos interpretar la información obtenida a través de la investigación empírica con los sujetos resilientes. El fin último de nuestra investigación es comprender desde allí cuál es el proceso protector, es decir, qué es lo que hace que un sujeto sea resiliente, y, por ello presente un determinado perfil psico-social; en un intento de ampliar nuestros conocimientos sobre la naturaleza humana.

Al igual que el concepto de resiliencia, este trabajo no presenta un conocimiento acabado, puesto que dicho conocimiento está en evolución y se enriquece a través de experiencia y reflexión. El objetivo final es cada persona; por lo tanto, las respuestas son múltiples y tendrán variaciones según el contexto, pero, estaremos contentos en la medida en que el abanico de posibilidades personales se desvele un poco más y, también en la medida en que este aporte sea la inspiración para otros estudiosos del tema.

1. ANTECEDENTES GENERALES

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN: ANTECEDENTES

En los años ochenta crece el interés por tener información acerca de aquellas personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criados en condiciones adversas, o en circunstancias que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales. Significa que el énfasis se vuelca a “obtener información acerca de aquellos casos en donde se presentan habilidades para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva a pesar de la incidencia de diversos factores de riesgo presentes”⁽¹⁾, más que en los casos patológicos, como se venía dando dado el uso del modelo de riesgo.

Entonces, las investigaciones se centraron en responder el siguiente cuestionamiento: ¿qué determina en las personas el éxito en la vida aún habiendo vivido situaciones adversas?

Revisando literatura acerca del tema, encontramos algunos autores, y enfoques que han intentado dar razones acerca del fundamento del éxito personal ante la adversidad:

Viktor Frankl, psicoanalista austriaco en su teoría de la Logoterapia, plantea que el éxito implica refortalecimiento, tal concepto se fundamenta en la capacidad del ser humano, de crear sentido y significaciones, o un profundo entendimiento de que hay algo positivo en la vida -a pesar de las dificultades- que es capaz de dar coherencia y orientación a la vida misma, Frankl preocupado de la miserable condición de vida de algunos seres humanos, postula que el éxito en la vida radica en la búsqueda de un sentido para ella misma ⁽²⁾

Por su parte Jung, en sus postulados acerca de la vincularidad, afirma que el potencial humano de la capacidad de enfrentar airoosamente el estrés es suscitado a través de caminos de vincularidad, esto es, redes de apoyo incondicionales que un ser humano requiere para sentirse parte del mundo. El vínculo, según Jung, es la misma unidad humana, lo individual es una ilusión; implica entonces intercomunicación efectiva que es la base de todo crecimiento humano. Reafirma a Jung, Antoine de Saint Exupery al afirmar que crear lazos es acompañar en el dolor, unirse en la angustia del sin sentido para dar esperanza⁽³⁾ Aunque Jung y Saint Exupery concuerdan con el efecto de la vincularidad, ambos no explican cómo se crea la vincularidad, sólo hablan de lo importante que es para la vivencia de la esperanza.

En la Teoría del sentido del humor, observamos que la base del sentido del humor es el mismo sufrimiento. La gracia suele implicar el reconocimiento y la ternura ante lo imperfecto, el fracaso, la capacidad de admiración ante lo inesperado, y cuando la respuesta es una sonrisa, tal vez no acabe con el sufrimiento, pero tampoco éste acabará con quien lo padece. Quien logra reírse de sí mismo ganará en libertad interior y fuerza. Con el humor se dinamiza el potencial humano en situaciones límites⁽⁴⁾. Pero este estudio no es conducente a una teoría que nos explique los casos de éxito ante la adversidad.

”Darle la oportunidad a cada ser humano de descubrirse único e irreplicable en su diferencia, se convierte en la clave de la aceptación personal y social”⁽⁵⁾. Tal es la postura presentada por la Epistemología de la complejidad y diferencias. No sólo se trata de respeto, sino el amor a la diferencia, se convierte sin duda en la protección por excelencia de la superación humana. “En la base se encuentra el crecimiento de la autoestima, lo diverso que tiene cada persona acrecienta su esperanza y enriquece su autoestima”⁽⁶⁾. Pero la pregunta sigue en pie ¿cómo logramos ser exitosos ante la adversidad?

Desde otra perspectiva diferente, desde la mirada de la espiritualidad para el teólogo Karl Rahner el hombre aparece, enraizado en el pensamiento de Heidegger, como un ser “nostálgico”, arrojado en el mundo y arrojado en la historia, que descubre el absurdo de su propia existencia. Sin embargo Rahner acoge este estado de nostalgia y lo transforma en un estado esperanzador⁽⁷⁾.

Intentemos comprender su planteamiento: Dios nos eligió desde antes de la creación del mundo, para estar en su presencia sin culpa ni mancha. “Desde la eternidad determinó en el amor que fuéramos sus hijos adoptivos, esta vocación o llamado fundante y fundamental se encuentra impreso en la naturaleza misma, en la profundidad ontológica de cada ser.

Pero, esta vocación – llamado – inicial se ve trastocada, apareciendo el dolor y la muerte, situación desesperanzadora en que todo parece confabularse y se cierran todos los caminos⁽⁸⁾; se trata de una imagen tremendamente contemporánea y refleja en todo su dolor el sufrimiento de los pobres, de los más pequeños, de aquellos para quienes no parece haber, o simplemente no hay salida.

¿Cuál es, entonces, el camino del hombre espiritual para encontrar el camino exacto de la verdad y la vida? Son precariedad y Apertura. El reconocimiento de la propia precariedad y la entrega confiada, a pesar de todo el dolor, de que nada hay que anuncie una posible salida en el plano de la contingencia. Precariedad en el sentido de no altanerías ni soberbias ni ir tras cosas grandiosas ni aspiraciones desmedidas; apertura en el sentido del hombre como un ser abierto – nostálgico – a Dios, y también apertura a Su revelación, es la entrega confiada en donde Dios se aparece como un amor que se entrega al hombre. Toda vez que la esencia del hombre es una orientación radical hacia Dios, una demanda viva que se hace a El. Correlativamente, en un gesto maravilloso, enteramente gratuito, Dios se abre, se comparte al hombre, se le prodiga. Dios se pone frente a frente con su criatura en un estado de proximidad absoluta y radical, sin confundirse, sin subsumir a lo humano destruyéndolo, sino que

respetando hasta el extremo la libertad del hombre⁽⁹⁾. ¿Es posible pensar e imaginar plenitud y felicidad más grande?

Posición bastante subjetiva y fundamentada a partir de una postura absolutamente dogmática, lo que no nos permite cubrir todos los casos de éxitos frente a la adversidad.

“Wolin y Wolin, citado por Kotliarenco y Dueñas, afirman que a lo largo de la vida, en la niñez, en la adolescencia y finalmente en la adultez, se desarrolla la capacidad de sobreponerse a la adversidad.”⁽¹⁰⁾ Estos autores utilizan el concepto de mandala de la resiliencia. “Mandala es la expresión utilizada por los indios navajos como un inductor de estados de meditación que hace que las personas enfermas encuentren resistencia frente a las enfermedades desde su propia fuerza interna. Mandala significa paz, orden interno, salud y armonía”⁽¹¹⁾. Estos autores no logran desarrollar su teoría.

Los diferentes enfoques presentados, no profundizan ni explicitan acerca del fundamento del éxito en personas que se ven enfrentadas a la adversidad.

La investigación de personas que viven vidas satisfactorias a pesar de haber sufrido en la infancia experiencias adversas importantes, surge como tema interesante y trascendental, dando origen a un modelo de la psicología humana llamado modelo del desafío. Se trata de un modelo complementario al modelo psicológico imperante por muchos años en la psicología, el de Riesgo. Lo interesante de este nuevo modelo es que incluye el aprendizaje y el crecimiento que puede resultar del enfrentamiento con la adversidad⁽¹²⁾.

La recurrencia de tal evento, la falta de información respecto de él y el interés de este nuevo enfoque, llevó a Werner , en una primera etapa, a plantear el concepto de “niños invulnerables”. Invulnerabilidad se entendió como el desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanas, posteriormente se vio que el concepto

estaba cargado de connotaciones biologicistas⁽¹³⁾, entonces, frente a la pregunta: ¿qué determina el éxito ante la adversidad? la respuesta estaba en los factores estrictamente genéticos. Pero, tal respuesta no cubría todos los casos de éxito.

Siempre desde la perspectiva del modelo del desafío, se concluye finalmente, que el adjetivo “resiliente” expresaba esa condición.

Es importante mencionar que el término Resiliencia, es un concepto que pasó de la física al área de la psicología.

”En Norteamérica se define como la propiedad que tiene una pieza mecánica para doblarse bajo una carga y volver a su posición original cuando ésta ya no actúa”⁽¹⁴⁾.

”El término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos”⁽¹⁵⁾.

Surge entonces el enfoque de resiliencia, nuevo e innovador respecto a la forma en que las personas son capaces de superar la adversidad. Esta nueva perspectiva es entendida como el enfrentamiento efectivo que puede hacer una persona ante eventos de vida estresantes, severos y acumulativos⁽¹⁶⁾.

Resiliencia, se entiende como la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez⁽¹⁷⁾.

Resiliencia: “historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad y un enfrentamiento

efectivo ante a futuros estresores”⁽¹⁸⁾

Estas son algunas definiciones que actualmente manejan las ciencias humanas y sociales; definiciones que guiarán nuestra investigación.

Debemos destacar si, el hecho de que la resiliencia es un tema nuevo e innovador, pues bien, el interés por este nuevo enfoque, radica en la sanidad mental y la prevención de posibles trastornos enfatizando la idea de la sanidad por sobre la enfermedad, como un medio de acrecentar los conocimientos y el entendimiento en torno al desarrollo humano, para aumentar la posibilidad de generar intervenciones preventivas, más que curativas. Así, el enfoque de resiliencia resulta de interés, especialmente por resaltar los aspectos positivos que muestran las personas frente a la adversidad y da cuentas de las posibilidades que abre para la superación⁽¹⁹⁾.

“El enfoque de la resiliencia parte de la premisa que nacer y vivir en un ambiente de pobreza o psicológicamente insano, por ejemplo, son condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas. Pero, más que centrarse en los circuitos que mantienen esta situación, la resiliencia se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan el abrirse a un desarrollo más sano y positivo”⁽²⁰⁾.

De acuerdo a Rutter, autor central de la teoría de la resiliencia, “existe una tendencia lamentable a centrarse en todo aquello que resulta sombrío, así como en los resultados negativos del desarrollo. “La posibilidad de la prevención surge al aumentar el conocimiento y la comprensión de las razones por las cuales algunas personas no resultan dañadas por la adversidad”⁽²¹⁾. En 1979, el mismo autor señalaba la importancia de conocer los factores que actúan como protectores de las situaciones de adversidad, entonces las investigaciones se centraron en su búsqueda.

A partir de ésta, los autores de la teoría de la resiliencia plantean la existencia de factores protectores, ahora bien, “la combinación de estos factores le permiten al ser

humano afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos describiendo la existencia de verdaderos escudos protectores que harían que las fuerzas negativas no actúen linealmente, atenuando así sus efectos negativos y, a veces, transformándolas en factor de superación de situaciones difíciles”⁽²²⁾. Y es así como en la actualidad disponemos de abundante literatura que menciona, define y explica estos factores.

En cuanto a su definición afirmamos: “Son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias adversas. Reducen las probabilidades de tener consecuencias negativas para la salud física y mental, mitigan el impacto de riesgo en la conducta y motivan para el logro de tareas. La protección radica en la forma como las personas asumen los cambios de la vida”⁽²³⁾.

A partir de tal definición, en las investigaciones de quienes postulan la resiliencia aparecen, los factores protectores, como los determinantes del enfrentamiento exitoso al estrés y a la adversidad.

Se hace una primera clasificación: Distantes o Socioculturales y Proximales o psicosociales.

Luego se realiza una nueva clasificación, más detallada que la anterior, la que incluye: Factores personales - Características temperamentales - Características cognitivas y afectivas

Revisando los factores protectores propuestos por los autores de la resiliencia, entendemos que todos ellos refieren a cualidades de la personalidad, a una cierta capacidad humana, pero la teoría no logra responder cómo es que la persona logra u obtiene o desarrolla estas cualidades o capacidades.

Nuevamente es Rutter quien advierte que la descripción y clasificación presentada por la teoría de la resiliencia, respecto a los factores protectores y otras que se hagan sobre cualidades de la personalidad, no difiere en gran medida de las concepciones sobre riesgo, puesto que estas cualidades no son más que antónimos de las variables de riesgo. Señala: “si queremos encontrar verdaderos determinantes exitosos frente a la adversidad, debemos focalizar nuestra búsqueda más en los mecanismos y procesos protectores que en variables y factores”⁽²⁴⁾. Esto significa que, más que observar la presencia o ausencia de autoestima, por ejemplo, deberíamos entender cómo esta cualidad opera en situaciones de adversidad, para así favorecer un enfrentamiento positivo al problema.

Por otra parte, apreciamos diferencias claras entre las maneras de ser de las personas resilientes, pero es difícil constatar cuáles serían los mecanismos más presentes y relevantes en la génesis de la resiliencia, es decir, contamos con mucha información acerca de cómo son las personas resilientes, pero no de los procesos que pudieran generar comportamientos resilientes, ni de sus dinámicas de acción. En este sentido también coincidimos con Danae García, autora de un estudio de mujeres Chilenas en situación de pobreza.

Finalmente, Kotliarenco y Dueñas, afirman coincidentemente con Rutter “que más allá de consignar el hecho de que las características o cualidades personales estén presentes, es importante atender a cómo estos atributos operan en la respuesta de las personas frente a una situación de riesgo haciendo que éstas incrementen sus posibilidades de éxito”⁽²⁵⁾.

Ante la problemática expuesta, escuchemos una vez más a Rutter: señala que “la resiliencia no está ligada a la fortaleza o debilidad constitucional de las personas, es decir, al aspecto genético, sino que su comprensión debe incluir una reflexión respecto de cómo las distintas personas se ven afectadas por los estímulos

estresantes⁽²⁶⁾ y porqué reaccionan resilientemente, ese es el punto en cuestión.

Nosotros nos sentimos identificados con la problemática presentada e intentaremos responder a los cuestionamientos explicitados.

El ser humano no encuentra fuera, sino dentro de si mismo, la llama de la resiliencia, en ese sentido todas las personas la poseen, pero no todas son exitosas, entonces observamos que sí es un potencial pero, la pregunta es de qué depende su actualización; de qué depende esta disposición de las personas a aceptar la vida superando las crisis, a perdonarse, a ser sincero, honesto, libre y verdadero. En este sentido concordamos con Galeano, uno de los autores de la teoría de la resiliencia, quien se hace la misma pregunta⁽²⁷⁾.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Vistos todos los antecedentes presentados y siguiendo específicamente a Rutter, autor central del enfoque de resiliencia, en sus cuestionamientos acerca del fundamento de la resiliencia, es que nos hacemos la siguiente pregunta:

En las personas resilientes ¿cuáles son los mecanismos, dinámicas o procesos protectores generados por ellas que les permiten no resultar dañadas por la adversidad?

1.3 JUSTIFICACIÓN Y RELEVANCIA DEL ESTUDIO

El estudio de la resiliencia y sus alcances, cobra gran importancia para nuestro país. Dado que estamos siendo afectados por uno de los factores de riesgo que mayor impacto ejerce sobre la salud física y mental de las personas; nos referimos a la pobreza y a sus múltiples formas de privación. Es un hecho concreto tal condición,

por tanto, afirmamos: se hace indispensable profundizar el conocimiento, sobre resiliencia y su promoción en beneficio de este grupo de mayor riesgo; contribuyendo a la vez en la construcción de una sociedad mentalmente mejor capacitada para enfrentar los estresores.

Los antecedentes de nuestro país nos muestran la necesidad de centrarnos en la salud más que en la enfermedad. El enfoque de resiliencia mantiene esa mirada fundamentalmente. Ahora, en la medida en que seamos capaces de conocer con profundidad las condiciones bajo las cuales se desarrolla el fenómeno de la resiliencia, podremos generar intervenciones que vayan en la línea de generar y apoyar tales condiciones

El desarrollo del tema de la resiliencia toma relevancia para el psicólogo por cuanto le permitirá incrementar sus conocimientos en torno al desarrollo psico-social humano y, con ello adoptar la idea de la sanidad mental por sobre la enfermedad. Esta nueva conceptualización implica para el profesional de la salud mental, comprender la promoción de la resiliencia como una estrategia de intervención preventiva de posibles trastornos frente a situaciones de tragedia o de estrés, que parecen difíciles o imposibles de superar; más que realizar intervenciones curativas.

Desde el plano social, las consecuencias que implica el instalarse desde la mirada de la salud es trascendental dado que la relación humana, tanto a nivel personal como funcionario-beneficiario, será desde una perspectiva menos determinante, descalificadora y excluyente y más asociativa.

En cuanto a sus implicancias prácticas, dado que la gran mayoría de las investigaciones han sido ejecutadas en el extranjero, sentimos que tenemos el deber-reconociendo el aporte de otros países- de mirar con detención qué es lo que sucede al respecto en nuestro país porque existen muchas interrogantes en relación al tema. Ahora bien, proyectándonos en el tiempo, la información obtenida podría ser utilizada

tanto en área educacional como el área de desarrollo comunitario y desarrollo social, a través de la ejecución de programas y talleres destinados al desarrollo personal y social, de tal modo se crean alternativas y estrategias pertinentes a nuestra difícil realidad.

La investigación es relevante a nivel preventivo y curativo. Poseer mayores conocimientos sobre resiliencia da la oportunidad de incorporar este concepto específicamente en el área de la salud, en situaciones como la del control del niño sano, control de salud de preescolares y escolares; capacitando al personal para educar a los padres, respecto del desarrollo psico-social de sus hijos, de tal manera se abren así nuevas posibilidades para trabajar en la prevención de perturbaciones psíquicas de niños, adolescentes y familia. Por otra parte, consideramos que la información obtenida de esta investigación contribuye a resolver ciertos problemas sociales ya existentes, como son deserción escolar, drogadicción e incluso delincuencia juvenil.

La investigación es importante dado que sirve para complementar y si es posible, construir una teoría sobre un tema ya investigado aunque poco estructurado y formalizado.

Dado que en Chile aún se carece de suficientes estudios sobre el tema, la investigación dará cuenta de los últimos avances bibliográficos al respecto.

CITAS CAPITULO N° 1 “ANTECEDENTES GENERALES”

- ¹ Vanistendael, S. “La Resiliencia, un concepto largo tiempo ignorado. La infancia en el mundo. Familia y Resiliencia”, 1994, pág. 110
- ² Frederick, J. “Ontología del Éxito”, Editorial Airel, Barcelona, 1975,
- ³ Ibid
- ⁴ Ibid
- ⁵ Ibid. pag 199
- ⁶ Ibid, pág, 206
- ⁷ Ibid
- ⁸ Ibid, pág, 301
- ⁹ Ibid
- ¹⁰ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. “Vulnerabilidad versus Resilienci: Una Propuesta de Acción Educativa. Derecho a la Infancia. 3 Bimestre, Santiago de Chile, 1994, pág 49
- ¹¹ Idem
- ¹² Ibid
- ¹³ Ibid
- ¹⁴ Enciclopedia Salvat de la Ciencia y de la Tecnología. Salvat, Barcelona, España. 1964.
- ¹⁵ Rutter, M. “ La Resiliencia: Consideraciones Conceptuales”. Elsevier Science Publishing Co., Inc., New York. 1993, pág. 108
- ¹⁶ Ibid
- ¹⁷ Ibid
- ¹⁸ Ibid, pag 91
- ¹⁹ Ibid
- ²⁰ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op. Cit. , pág 139
- ²¹ Ibid. pág. 50
- ²² Ibid, pág. 58
- ²³ Ibid, pág. 78
- ²⁴ Kotliarenco, M.A; Alvarez, C.y Cáceres, I. “Resiliencia Construyendo en adversidad”. CEANIM, Santiago, Chile. 1996, pág 38
- ²⁵ Idem
- ²⁶ Rutter, M., Op. Cit., pág, 117
- ²⁷ Anthony, J. “Evaluación de Programas de Prevención: Exitos y Fracazos” Ponencia presentada en Congreso Anual Asoc. Iberoamericana para el Estudio de Alcohol y Drogas.

2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 OBJETIVO GENERAL

Conocer cuáles son los mecanismos, dinámicas o procesos protectores que les permiten a las personas resilientes resultar no dañadas por la adversidad.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar y definir los mecanismos, dinámicas o procesos protectores que les permite a las personas resilientes no resultar dañadas por la adversidad.
- Describir cómo operan los mecanismos y dinámicas o procesos protectores generados por las personas resilientes, permitiéndoles no resultar dañadas por la adversidad.
- Analizar de qué manera los mecanismos, dinámicas o procesos protectores generan cualidades o atributos personales característicos de las personas resilientes.
- Descubrir e identificar las cualidades o atributos personales característicos de las personas resilientes generados por los mecanismos, dinámicas o procesos protectores.
- Describir las experiencias significativas que inciden en la evocación de un proceso resiliente y que impide que estas personas sean dañadas por la adversidad.

3. MARCO TEÓRICO

ENFOQUE DE RESILIENCIA

3.1 INTRODUCCIÓN GENERAL AL CONCEPTO DE RESILIENCIA

El vocablo resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el término resilire que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Se define resiliencia como “la resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe. La fragilidad de un cuerpo decrece al aumentar la resiliencia”⁽²⁸⁾. En español y francés resiliencia se emplea en el campo de la ingeniería civil únicamente para describir “la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora”⁽²⁹⁾. La definición en el idioma inglés del concepto resiliencia se registra en el campo de la física como resilience – resiliency y “se comprende como la capacidad de un material para recuperarse, retroceder o reasumir su tamaño y su forma original luego de ser comprimido, doblado o estirado. También se define como la tendencia de los cuerpos a volver a un estado original por tener poder de recuperación; como la propiedad que tiene una pieza mecánica para doblarse bajo una carga y volver a su posición original cuando ésta ya no actúa”⁽³⁰⁾.

Finalmente, se define resiliencia como “la resistencia que oponen los cuerpos, en especial los metales, a la ruptura por choque o percusión”⁽³¹⁾. Por tanto, nos estamos refiriendo a la capacidad de un material de resistir a choques imprevistos sin quebrarse.

Es importante destacar, entonces, que el término resiliencia, al que nos referiremos en nuestra investigación, es un término que proviene de la física y se utiliza en física, desde allí pasó al campo de la psicología. Esto es, por analogía, el término fue adoptado por las Ciencias humanas o sociales, para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. Es decir, se comenzó a utilizar esta palabra para designar la facultad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones adversas, lograr salir no solamente a salvo, sino aún transformados positivamente por la mala experiencia, facultad que permite hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido e incluso transformados.

3.2 NOCIÓN DE RESILIENCIA DESDE EL CAMPO DE LA PSICOLOGÍA, SEGÚN DIFERENTES AUTORES

Representantes de este nuevo enfoque psicológico como Wener, Rutter, Gazmery, Bernard y Vanistendael, entre otros, nos entregan las siguientes nociones de resiliencia:

Para Werner se trata de una “Capacidad humana de asumir las crisis como desafíos y oportunidades que permite ser más fuertes y hábiles en la adversidad. No es ni absoluta ni estable, sino que por el contrario evoluciona a lo largo del tiempo, según las interacciones de los distintos factores promotores en las distintas fases del proceso vital humano”⁽³²⁾.

Resiliencia, concepto que debe ser entendido como “el enfrentamiento efectivo que puede hacer el niño ante eventos de vida estresantes, severos y acumulativos. Es, en definitiva, el desarrollo de una sanidad mental a pesar de los factores de riesgo en trastornos psicológicos pronunciados. Se presenta como polaridad al concepto de Vulnerabilidad, que indica la imposibilidad o dificultad de recuperación frente a una situación que ejerce presión. Se entiende por Invulnerabilidad, el desarrollo de personas sanas en un setting o circunstancias ambientales insanas”⁽³³⁾.

Gazmery plantea que “la resiliencia describe a niños que, estando en situación de riesgo, al ser sometidos a una situación estresante, no presentan una alteración o desajuste en su comportamiento, es decir, no presentan trastornos conductuales”⁽³⁴⁾.

Seguel afirma que el concepto de resiliencia “no se refiere al superniño, capaz de mantener su salud mental bajo cualquier circunstancia, ni con el ser invulnerable, sino más bien, a la inmunidad relativa frente a acontecimientos estresantes. La resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso que caracteriza a un complejo sistema social en un momento determinado. Sería entonces, un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que tienen lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones de atributos del niño con el ambiente familiar, social y cultural permitiéndoles comportarse de manera tal que durante su vida alcanzan- en forma importante- los objetivos que se proponen”⁽³⁵⁾.

Alvaro Posada, un estudioso sobre el tema de la resiliencia, dice que “ésta caracteriza aquellas personas que a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto estrés como la violencia en todas sus formas o las calamidades naturales se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas. No podemos hablar de la resiliencia como un concepto unívoco y absoluto. Si bien debemos entenderla como una capacidad humana y universal que está presente en las distintas comunidades, razas y culturas, existiendo rasgos y características particulares de acuerdo a los diferentes contextos en que se manifiesta”⁽³⁶⁾.

Resiliencia es entonces, más que la aptitud de resistir a la destrucción preservando la integridad en circunstancias difíciles: es también la aptitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades y la posibilidad de construir basándose en las fuerzas propias del ser humano.

Resiliencia no es solo sobrevivir a pesar de todo, sino que es tener la capacidad de usar la experiencia derivada de las situaciones adversas para proyectar el futuro; para enfrentar la adversidad y resurgir de los eventos traumáticos ⁽³⁷⁾.

Suarez, también se refiere a la resiliencia como capacidad de una persona o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles, y esto de manera socialmente aceptable, no es una cuestión individual, es el signo visible de un tejido de relaciones y experiencias que enseñan a la gente dominio, arte de vencer obstáculos, amor, coraje, moral y esperanza. Capacidad humana de sobreponerse a la adversidad y a la capacidad de construir sobre ella. No se trata sólo de aguantar la adversidad, aquello que era una circunstancia adversa, el resiliente hace algo que lo lleva hacia delante en la vida ⁽³⁸⁾.

“Capacidad de un individuo de reaccionar y recuperarse ante adversidades, que implica un conjunto de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y transformación, a pesar de los riesgos y la adversidad” ⁽³⁹⁾.

“Capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado” ⁽⁴⁰⁾.

“Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores” ⁽⁴¹⁾.

Una aproximación al concepto de resiliencia dice relación con “esa capacidad latente de sanar, casi imperceptiblemente. El término “sanar” hace inmediata referencia a la acción – o conjunto de acciones- que permiten que el sujeto pueda salir adelante, ya sea porque es resistente ante las amenazas destructivas que enfrenta (el concepto de invulnerabilidad) o bien porque descubre la capacidad y la posibilidad de construir una vida significativa, crecedora y positiva, a pesar de las condiciones desfavorables

en que se encuentra”⁽⁴²⁾.

Desde la Teoría Sistémica, el concepto resiliencia es incluido en los procesos de abordaje familiar, desde donde podemos inferir que Resiliencia es la capacidad que tiene un sistema para resistir cambios producidos por el entorno, para persistir a través del cambio, “para absorber el cambio cualitativo y mantener la integridad estructural a lo largo del proceso de desarrollo”⁽⁴³⁾.

La vida expresa su continuidad a través del cambio y de la progresiva complejización lo que es entendido como evolución, es decir, la vida expresa su continuidad a través de la evolución, ahora bien, uno de los principios básicos e inherente a la evolución es la flexibilidad en la adaptación y en la acción, tanto a nivel de los componentes como del sistema total, por lo tanto, si resiliencia es resistir cambios, persistir a través del cambio, absorber el cambio cualitativo manteniendo la integridad estructural es que entonces, “la resiliencia está directamente ligada a flexibilidad en la adaptación y en la acción”⁽⁴⁴⁾.

“En condiciones de crisis las familias se reestructuran, se cohesionan para mantenerse y tratar de pasar la tormenta: no saben cuanto tiempo pueda durar esa sinergia. Deben contar con factores internos y externos que colaboren con ella para dejar de ser vulnerables e impedir que la crisis adquiera una mayor dimensión, para luego superarla, enfrentar una reestructuración del sistema, salir fortalecidos de ella y transformarla en elemento de cambio y de crecimiento positivos”⁽⁴⁵⁾.

“Una revisión histórica, una “arqueología” al decir de Foucault, del concepto de resiliencia nos llevaría muy atrás en el tiempo, seguramente bajo otros nombres, bajo otras conceptualizaciones. En efecto, un solo botón de muestra: tanto Aristóteles como Santo Tomás de Aquino, tratando de la enfermedad, hablan del médico y del enfermo que sana (STh, I-II, I), reconociendo que la naturaleza lleva en sí misma la capacidad de salir adelante”⁽⁴⁶⁾. Por tanto, el término resiliencia probablemente sea

tan antiguo como la humanidad, y, seguramente fue la única manera, de muchos pueblos y personas ser capaces de resistir frente a la destrucción, y aún así construir algo positivo.

3.3 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ENFOQUE DE LA RESILIENCIA

Durante muchos años, la tendencia en las áreas que estudian al ser humano estuvo enfocada a dar mayor énfasis a los estados patológicos. Por este motivo, las investigaciones se centraron en la descripción exhaustiva de las enfermedades y en el intento de descubrir las causas que pudiesen explicar el surgimiento de una u otra patología mental. Sin embargo, a pesar de todos los esfuerzos realizados en esta línea, muchas interrogantes quedaron sin respuesta. El estudio en cuanto a la infancia no estuvo excluido de la tendencia “enfermizadora” del ser humano. Por qué los niños desarrollan tal o cual desorden psicológico, qué factores son los que llevan a la aparición de una patología mental y cómo la presencia de una alteración psíquica en la infancia se vincula con un desorden en la etapa adulta, son algunas de las preguntas en que se centraron las investigaciones ⁽⁴⁷⁾.

De tal manera surge el “Modelo de Riesgo”, centrado en las características y factores que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico o psicosocial. Así, se identifican como factores de riesgo psicosocial las experiencias tempranas difíciles, tales como enfermedades físicas, la muerte de un padre, disfunciones familiares, guerra, pobreza, violencia y otros factores similares, condiciones que se ven como causales o condicionantes de una mayor probabilidad de aparición de enfermedades psicológicas ⁽⁴⁸⁾.

De acuerdo a este modelo, los niños son vistos como vulnerables y desprotegidos, donde lo más que pueden hacer es contener los efectos negativos de la adversidad.

Sin embargo, con el tiempo este enfrentamiento tiene un alto costo, dejando al niño con síntomas y patologías que perdurarán en el tiempo.

Aunque este modelo posee una verdad que no puede ser negada, muestra sólo un lado de la moneda, el centrarse en la enfermedad, en el síntoma y en aquellos factores que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico o social; por ello es considerado insuficiente para explicar los fenómenos de la supervivencia humana y del desarrollo humano. Pero es importante reconocer, que si bien el enfoque de riesgo no aporta suficientes conocimientos sobre el comportamiento humano, cobra gran importancia en la medida que abre senderos diferentes para la investigación científica sobre la naturaleza humana: a partir de su aplicación, se aprecia la existencia de numerosos casos que se desarrollaban en forma normal a pesar de constelaciones de factores que, en otros individuos determinaban patologías severas.

El otro lado de la moneda lo entrega un modelo complementario a éste y que lo enriquece, es el que lo amplía para incluir el aprendizaje y el crecimiento que puede resultar de este enfrentamiento con la adversidad, y es el llamado “Modelo del Desafío”⁽⁴⁹⁾.

Este modelo de la psicología humana nace de la investigación de personas que viven vidas satisfactorias a pesar de haber sufrido en la infancia experiencias adversas importantes, tales como la disolución familiar, abuso de drogas y / o alcohol, violencia, racismo, pobreza, negligencia, abusos y otros factores de riesgo. La observación de estos casos llevó a Werner, en una primera etapa, al concepto de “niños invulnerables, invulnerabilidad se entendió como el desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanas. Si bien es cierto, el concepto “invulnerabilidad” intentó presentar exactitud para las investigaciones, posteriormente se vio que era un tanto extremo y que podía cargarse de connotaciones biologicistas, con énfasis en lo genético ⁽⁵⁰⁾.

Pero, el modelo del desafío sigue en pie, “planteando que dos fuerzas están en juego mientras el niño interactúa con los problemas que enfrenta en su vida, ya que éstos son vistos como peligro a la vez que como oportunidades. Los niños son vulnerables a los efectos negativos de la adversidad, pero al mismo tiempo son desafiados a revertirlos con el experimentarlos, superarlos, además de desarrollar sus propios recursos. Con el tiempo, estos comportamientos de autoprotección se consolidan en fortalezas duraderas, que le permiten crecer y desarrollarse en forma más integral”⁽⁵¹⁾.

Ya a fines de la década del setenta, se dieron discusiones al interior de la psicopatología en torno a este tema ya que se constató que niños criados en familias, en las cuales uno o ambos padres eran alcohólicos y que lo habían sido durante el proceso de gestación como del desarrollo de sus hijos, no presentaban carencias en el plano biológico ni psicosocial, sino por el contrario, alcanzaban una adecuada calidad de vida.

En los años ochenta crece el interés por tener mayor conocimiento acerca de aquellas personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criados en condiciones adversas, o en circunstancias que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales. Este hecho significa que definitivamente el énfasis ahora está puesto en obtener información acerca de aquellos casos en donde se presentan habilidades para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva a pesar de la incidencia de diversos factores de riesgo presentes, más que en los casos patológicos ⁽⁵²⁾.

Aquí es donde toma cuerpo el enfoque de la resiliencia.

”Se concluyó que el adjetivo “resiliente”, tomado del inglés resilient, expresaba las características mencionadas anteriormente y que el sustantivo “resiliencia” expresaba esa condición. De tal manera, el enfoque de la resiliencia parte de la premisa que nacer en pobreza, así como vivir en un ambiente psicológicamente insano, son condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas. Pero, más que

centrarse en los circuitos que mantiene esta situación, la resiliencia se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan el abrirse a un desarrollo más sano y positivo”⁽⁵³⁾.

Así, el término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos. Nace de esta manera el enfoque de resiliencia, se explica a través de lo que llamamos el modelo “del desafío”. Tal modelo, como ya fue explicado, muestra que las fuerzas negativas, expresadas en términos de daños o riesgos, no encuentran a la persona inerte en el cual se determinarán, inevitablemente, daños permanentes. Mas, por el contrario, describe la existencia de verdaderos escudos protectores que harán que dichas fuerzas no actúen linealmente, atenuando así sus efectos negativos y, a veces, transformándolas en factor de superación de la situación difícil.

Por lo tanto, no debe interpretarse que este enfoque está en oposición del modelo de riesgo, sino que lo complementa y lo enriquece, acrecentando así su aptitud para analizar la realidad y diseñar intervenciones eficaces. Y es que ambos son consecuencias de la aplicación del método epidemiológico a los fenómenos sociales. Sin embargo, se refieren a aspectos diferentes pero complementarios. Considerarlos en forma conjunta proporciona una máxima flexibilidad, genera un enfoque global y fortalece su aplicación en la promoción de un desarrollo sano⁽⁵⁴⁾.

3.4 MARCO CONCEPTUAL DEL ENFOQUE DE RESILIENCIA

Hasta hace algunos años, aquellas personas que lograban desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones difíciles, eran clasificados como invulnerables o superpersonas, percibidos como fenómenos aislados e imposibles de reproducir. En cambio, la conceptualización de la resiliencia, al concebir estos comportamientos ya no como producto del azar, sino como una capacidad potencial en muchas personas, sitúa en primer plano las fortalezas de los individuos, familias o comunidades, más allá de sus carencias.

Se trata de un potencial humano, esto significa que está presente como potencialidad en muchos seres humanos de todas las culturas. Sin embargo, no puede ser entendida como una regla universal, puesto que no siempre una determinada conducta o actividad es útil para cualquier situación, o aplicable a cualquier individuo ni tampoco en todas las edades o etapas de la vida porque la resiliencia es un instrumento clínico que exige un cuadro de referencia moral. Esto implica que un individuo debe superar la situación de adversidad dentro de las normas culturales en las que él se desenvuelve⁽⁵⁵⁾.

La resiliencia se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno. Por lo tanto, no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato. La separación que hay entre cualidades innatas e influencia del entorno es muy ilusoria, ya que ambos niveles necesitan crecer juntos, en interacción.

Dado ese proceso continuo que se desarrolla entre persona y entorno, es muy difícil entender que la resiliencia nunca es absoluta ni terminantemente estable. Las personas nunca son absolutamente resilientes de una manera permanente. Hasta la persona más resiliente puede tener altibajos y deprimirse cuando la presión alcanza niveles altos.

A pesar de la proliferación de investigaciones y aplicaciones prácticas, no podemos hablar de la resiliencia como si fuera un concepto unívoco y absoluto. Si bien entendemos la resiliencia como una capacidad humana y universal, creemos que tiene rasgos y características particulares de acuerdo a los diferentes contextos en que se manifiesta; lo que significa que es relativa, esto es, se manifiesta en distintos grados, tipos y momentos, de acuerdo a la persona, familia, comunidad y cultura. Diferentes tipos de estresores, crónicos versus puntual, pueden incrementar o disminuir la probabilidad de resiliencia. Algunos rasgos considerados resilientes pueden ser más efectivos en una situación que otra, y por ello es contextual, es decir, refleja la capacidad de adaptarse a situaciones específicas, con herramientas, creencias y expectativas propias de aquel contexto cultural⁽⁵⁶⁾.

La resiliencia no debe considerarse como una capacidad estática, ya que puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano. Los factores de riesgo como los protectores pueden ser tanto distales como proximales. De tal manera, uno puede estar más que ser resiliente. Es necesario insistir en la naturaleza dinámica de la resiliencia⁽⁵⁷⁾.

”Actualmente, el conocimiento de las condiciones, procesos y resultados de la resiliencia está lejos de ser exhaustivo. Sin embargo, ya es posible identificar elementos de resiliencia y factores de protección”⁽⁵⁸⁾.

Un punto igualmente importante a destacar con respecto a la resiliencia, es que, al analizar la interacción entre los factores de riesgo, factores protectores y personalidad del ser humano, la resiliencia no está concentrada sólo en el nivel individual. Por el contrario, se amplía el concepto para entender el interjuego que se da con las variables sociales y comunitarias⁽⁵⁹⁾.

Así pues, los años ochenta nos proporcionan un cuadro diferente en donde se visualiza que, independiente de las situaciones en que se nazca y viva algunas personas, sus comportamientos distan mucho de mostrar carencias e incompetencias; y que, por el contrario, sus actitudes son más bien reactivas frente a las situaciones adversas que logran no sólo sobrepasar, sino hasta construir positivamente en torno a ellas.

Esta mirada permite ver que, independiente de la adversidad presente en algunas situaciones, existen mecanismos (protectores) que logran proteger a los seres humanos, creando en ellos la posibilidad de ser tanto invulnerables a los efectos de la adversidad, como resistirlos y construir positivamente, revirtiendo así su carácter de negatividad.

”Si bien los factores de riesgo están presentes en las situaciones de adversidad, simultáneamente con éstos se presentan los mecanismos protectores que logran crear en las personas la posibilidad de revertir, no la situación en la que se ven enfrentadas, sino la percepción que tienen sobre ésta y, por lo tanto, de sobrepasarla. Esto va creando en las personas una percepción optimista sobre las situaciones y, a la vez, la sensación de que es posible actuar sobre ellas”⁽⁶⁰⁾.

Rutter, uno de los autores centrales en el tema de la resiliencia, plantea que ésta “no radica en la evitación de experiencias de riesgo, o en las características de salud positiva ni experiencias normales buenas. Más bien, resulta de un encuentro en un momento dado y de cierta forma, con experiencias que hacen que el organismo pueda superar los desafíos con éxito”⁽⁶¹⁾.

Elementos constitutivos de la resiliencia a partir de sus definiciones y conceptualización

Reconociendo que el término Resiliencia está asociado siempre con tensión, estrés, ansiedad, situaciones traumáticas que nos afectan durante el curso de nuestra vida. Los expertos señalan que la Resiliencia es algo consustancial a la naturaleza humana, pero que no necesariamente siempre se activa, o aún, cuando esté activada, genere una solución positiva. Esta situación misteriosa está basada también en la evidencia de que los elementos constitutivos de la resiliencia están presentes en todo ser humano y evolucionan a través de las fases del desarrollo o ciclo vital, pasando de ser comportamientos intuitivos durante la infancia, a agudizarse y ser deliberados en la adolescencia, hasta ser introyectados en la conducta propia de la edad adulta ⁽⁶²⁾.

* Componentes de la Resiliencia:

- 1.- Capacidad de resistencia a la destrucción en situaciones adversas.
- 2.- Capacidad de construcción de un desarrollo humano sano

Desde tal planteamiento es que se hace comprensible la definición de Grotberg: “Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado positivamente por ellas, es decir, la capacidad de tener éxito en la aventura de la vida con adversidades o sin ellas, en los escenarios en que se desenvuelven las personas, esto es la escuela, la familia y la sociedad en general”⁽⁶³⁾.

Así es que, frente y transformación son conceptos que estarían aludiendo directamente a resistencia y construcción respectivamente.

En otras palabras pero, en este mismo sentido Eduardo Galeano relata: “Existen dos aristas filosóficas básicas de la teoría de la Resiliencia:

La primera se relaciona con la idea de la “luminosidad”. La Resiliencia se edifica

desde la “zona luminosa” del ser humano, desde sus fortalezas, asumiendo la potencialidad de cada individuo para desarrollarse”⁽⁶⁴⁾. Estamos hablando, sin duda, de la resistencia frente a la destrucción.

La segunda arista consiste en la idea de la diversidad, de la diferencia. La pregunta inmediata es ¿diversidad o diferencia en qué?. Nos parece, sin mayores reflexiones, que Galeano se está refiriendo a la diversidad de respuestas frente a la adversidad, es decir, al tipo de transformación producto de las adversas vivencias.

Y más adelante afirma: “La teoría de la Resiliencia cobra significado a partir de las diferencias en la reacción ante circunstancias adversas, generadoras de estrés: mientras algunas personas “sucumben” a dichas circunstancias, evidenciando desequilibrio y trastornos a diversos niveles, otras se desarrollan exitosamente a pesar de la adversidad”⁽⁶⁵⁾.

Por su parte, Vanistendael en su definición de Resiliencia distingue lo dos mismos componentes, estos son: “la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; y por otra parte, más allá de la resistencia distingue la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles”⁽⁶⁶⁾.

También al respecto Michael Rutter la caracteriza como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” viviendo en un medio “insano”. De tal manera, privilegia el concepto de procesos los que tendrían lugar a través del tiempo. No especifica de qué procesos exactamente se trata, pero sí enfatiza la importancia del sistema social al afirmar que “la Resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso que caracteriza a un complejo sistema social en un momento determinado del tiempo”⁽⁶⁷⁾.

María Angélica Kotliarenco, en relación a los componentes de la Resiliencia coincide con Galeano al afirmar que son: Resistencia a la destrucción y paralelamente Construcción de un desarrollo humano, pero ella va más allá al agregar que éstos componentes son de base, tanto constitucionales como ambientales, es así que el grado en que este comportamiento Resiliente se manifiesta está sujeto a la edad, el contexto ambiental y cultural, el sexo, el nivel de desarrollo del sistema nervioso, los rasgos genéticos y la etapa de maduración en que se encuentre ⁽⁶⁸⁾.

El Dr. Suárez Ojeda refiriéndose a Resiliencia nos habla del “Modelo del Desafío” el cual concibe a cada daño en sí mismo como un desafío y cada ser humano posee como un escudo de resiliencia teniendo que descubrir la posibilidad de fortalecimiento. Al referirse a la Resiliencia como la capacidad humana de sobreponerse a la adversidad; se está refiriendo a un cierto aprendizaje, de la gente, de dominio, de manejar el arte de vencer obstáculos, de amor, de coraje, moral y esperanzas; y, esto no es otra cosa que resistir, pero, no se trata sólo de aguantar la adversidad, o, aquello que era una circunstancia adversa, es más que eso, el resiliente hace algo que lo lleva hacia delante en la vida, nos estamos refiriendo a la capacidad también de construir sobre lo adverso⁽⁶⁹⁾.

Discusión teórica de conceptos fundamentales

En las definiciones de resiliencia, presentadas anteriormente, como en su conceptualización se reiteran con frecuencia los conceptos de: “situaciones adversas”, “eventos y circunstancias severamente estresantes y acumulativas” y “eventos traumáticos”.

Es importante, para nuestra comprensión, entenderlos como sinónimos; de tal manera, al referirnos a las adversidades de la vida o eventos de vida estresantes y circunstancias traumáticas lo haremos desde un mismo e igual significado. Ahora bien, respecto a su definición afirmamos: “serán eventos traumáticos toda situación o

circunstancia en la que estén presentes factores de riesgo”⁽⁷⁰⁾.

Antes se dijo que la resiliencia no debe considerarse como una capacidad estática, ya que puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y factores personales. De tal manera, ya es posible identificar elementos de resiliencia.

Entonces, nos parece importante aclarar el concepto factores de riesgo diferenciándolo de conductas de riesgo, pues a menudo son tratados como sinónimos. Factores de riesgo son aquellos estadísticamente asociados a una mayor probabilidad de morbilidad o mortalidad futura. Se trata entonces, de una asociación estadística y no una relación causa-efecto. “Son factores de riesgo problemas tales como disfuncionalidad familiar, padres consumidores de sustancias psicoactivas o alcohol, alteraciones psiquiátricas familiares, baja autoestima de la persona, influencias negativas de los pares, conducta antisocial vandalismo y otros”⁽⁷¹⁾.

Por lo tanto, es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud e incluso morir.

Se ha observado que las probabilidades de padecer daños pueden surgir de sujetos que concentran en sí los factores de riesgo, constituyéndose en individuos de alto riesgo. Otro aspecto reside en las personas generadoras de riesgo; por ejemplo, aquellas personas que parecieran buscar o generar situaciones de riesgo a través de comportamientos que aumentan reiteradamente.

Son conductas de riesgo “las acciones, ya sea activa o pasiva, que involucran peligro para el bienestar de la persona, o que acarrearán directamente consecuencias negativas para su salud y comprometen aspectos de su desarrollo. Entre conductas de riesgo se pueden citar el consumo de alcohol, la delincuencia, la deserción escolar, la sexualidad precoz, las alteraciones del comer entre otros. Las conductas de riesgo

tienen consecuencias como el embarazo temprano, los accidentes, problemas legales, por mencionar algunos”⁽⁷²⁾.

Otro concepto unido estrictamente a resiliencia es factores de protección. En cuanto a los factores protectores afirmamos, “son aquellos que reducen las probabilidades de tener consecuencias negativas para la salud. Dicho de otra forma, serían factores que mitigan el impacto de riesgo en la conducta y que motivan para el logro de tareas. La protección radica en la forma como las personas asumen los cambios de la vida, planificando activamente como enfrentar situaciones importantes”⁽⁷³⁾.

“Los procesos protectores son los que reducen las repercusiones del riesgo en virtud de los efectos sobre el riesgo propiamente tal; lo que se logra ya sea modificando la exposición al riesgo”⁽⁷⁴⁾, la participación en el mismo, o reduciendo la probabilidad de reacción negativa en cadena resultante de la exposición al riesgo.

En síntesis, son factores de protección las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo del individuo o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables.

Señala Rutter, “que los acontecimientos vitales no son buenos ni malos en sí, sino que, un mismo evento, puede ser un riesgo en una situación y un factor protector en otra”⁽⁷⁵⁾.

Así mismo, las situaciones desfavorables no se distribuyen igualmente: “existen personas que experimentan más estrés y están sometidos a más adversidad que otros. Las variaciones individuales dependen de la calidad de la vivencia”⁽⁷⁶⁾.

Anthony, plantea “la existencia de personas “hipervulnerables”, son aquellas que frente a situaciones comunes y corrientes, desarrollan sintomatología. Reconoce también las “pseudo invulnerables”, aquellos que aparentemente no tienen dificultades y que han sido criados en un ambiente familiar, social y económico

protegido, pero que frente a situaciones adversas, sufren un quiebre inesperado. Finalmente distingue al “invulnerable resiliente”, estas son personas que teniendo dificultades importantes, de alguna manera se rearmen y se desarrollan mejor frente a traumas acumulativos o de situaciones adversas⁽⁷⁷⁾.

En lo que concierne a los factores protectores como también a los de riesgo, se pueden distinguir entre distales y proximales.

Distales son aquellos que ocurren más allá de la persona misma, se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daño.

Proximales se refieren a atributos de la propia persona, pueden poseer naturaleza más bien genética.

En cuanto a los factores personales, son entendidos desde la personalidad del ser humano, sus características temperamentales, comportamientos cognitivos, rasgos físicos y afectividad⁽⁷⁸⁾.

3.5 FUNDAMENTOS DEL COMPORTAMIENTO RESILIENTE

Como ya se planteó en el enfoque de riesgo, los factores de riesgo y factores protectores se han estudiado desde la perspectiva de la patología. El enfoque de resiliencia, en cambio, propone el uso de un modelo que busca entender el “logro” y el “bienestar”, es decir, aquello que disminuye la susceptibilidad a estresores; en este sentido, la resiliencia marca el énfasis en los factores protectores como determinantes de un enfrentamiento exitoso ante el estrés y la adversidad.

Por lo tanto, el comportamiento resiliente se fundamenta desde los factores protectores, tanto distales como proximales, considerando que sus influencias protectoras actúan, al igual que las vacunas, aun cuando han sido experimentadas a

edad muy temprana. Es interesante, entonces, conocer cuáles son los factores protectores propuestos por los estudiosos del enfoque de la resiliencia dada su trascendencia.

Presentamos a continuación la extensa clasificación de factores protectores que nos entregan representantes del enfoque de la resiliencia, y sus descripciones. Estamos plenamente concientes que desde una lectura rápida puede observarse reiteración en sus contenidos, pero es importante conocer la perspectiva que mantienen los estudiosos del tema, considerando que es justamente este el tema en discusión, y lo que da origen a nuestra investigación.

- Factores de protección distales: Socioculturales

Sistema de creencias y valores

Sistema de relaciones sociales (espacios privados y públicos)

Sistema político- económico

Sistema educativo.

- Factores de protección proximales: Psicosociales.

Ambiente cálido

Existencia de madres o sustitutas apoyadoras

Comunicación abierta al interior de la familia

Estructura familiar sin disfuncionalidades importantes

Padres estimuladores

Buenas relaciones con los pares

Mayor apoyo social (emocional, material, informativo, entrega de valores)

Pautas de crianza.

- Factores de protección personales:

Características temperamentales:

mayor C.I. verbal y matemático

mayor tendencia al acercamiento

humor más positivo

ritmicidad biológica estable (control de esfínteres, patrones de sueño y alimentación).

Características cognitivas y afectivas

mayor empatía

mayor autoestima

mayor motivación al logro

mayor sentimiento de autosuficiencia

menor tendencia a sentimientos de desesperanza

mayor autonomía e independencia

habilidades de enfrentamiento caracterizadas por: orientación hacia las tareas, mayor actividad dirigida a la resolución de problemas, mejor manejo económico, menor tendencia hacia la evitación de los problemas y menor tendencia al fatalismo en situaciones difíciles ⁽⁷⁹⁾.

Eduardo Galeano, afirma que “existen recursos personales potenciales de un individuo, los que comprenden una de las áreas de desarrollo de la Resiliencia,” específicamente se está refiriendo a lo que compete a los factores personales, esto es, a la personalidad del ser humano, los que son entendidos como un conjunto de cualidades, o, facultades personales que fomentan un proceso de adaptación exitosa y transformación a pesar de los riesgos y la adversidad” ⁽⁸⁰⁾.

Reconoce siete factores o cualidades que caracterizan a la persona Resiliente:

- **Insigth o Introspección:** Capacidad para examinarse internamente, plantearse preguntas difíciles y darse respuestas honestas.
- **Independencia:** Capacidad para mantener distancia física y emocional con respecto a los problemas sin caer en el aislamiento.
- **Interacción:** Capacidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas.

- **Iniciativa:** Capacidad para hacerse cargo de los problemas y ejercer control sobre ellos.
- **Creatividad:** Capacidad para crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y del desorden.
- **Sentido del humor:** Predisposición del espíritu a la alegría, permite alejarse del foco de tensión, relativizar y positivizar.
- **Conciencia Moral:** Abarca toda la gama de valores internalizados por cada persona a través de su desarrollo vital, propinándole una cierta ideología personal que le permita dar un sentido al dolor ⁽⁸¹⁾.

Es importante que reflexionemos sobre el sentido de “recursos potenciales”, expresado por Galeano, de un individuo: “todas las personas poseen en potencia estas cualidades”⁽⁸²⁾, pero, no todas las actualizan, lo que significa que no todos los individuos disminuyen la connotación negativa de una situación conflictiva, posibilitando el surgimiento de alternativas de solución frente a lo adverso.

Según la Dra. Edith Grotberg y colaboradores, las fuentes de la resiliencia son:

Ambiente Facilitador: acceso a salud, educación, bienestar, apoyo emocional, reglas y límites familiares, estabilidad escolar y del hogar.

Fuerza intrapsíquica: la autonomía, el control de impulsos, el sentirse querido, la empatía.

Habilidades interpersonales: el manejo de las situaciones, la solución de problemas, la capacidad de planeamiento ⁽⁸³⁾.

Wolin y Wolin, Utilizan el concepto de “mandala de la resiliencia”. Mandala es la expresión utilizada por los indios navajos para designar a la fuerza interna que hace que los individuos enfermos encuentren resistencia frente a las enfermedades.

Mandala significa paz y orden interno. Estos autores desarrollan la noción de las siete resiliencias:

Introspección: es la capacidad de examinarse internamente, plantearse preguntas difíciles y darse respuestas honestas. Es la capacidad de intuir que alguien, o algo no está bien y esto es lo que les permite ser resilientes, contrarrestar la reflexión distorsionada de los otros, situar el problema donde corresponde, reduciendo la ansiedad y la culpa.

La introspección es la capacidad de conocer, de saber lo que pasa a su alrededor y es fundamental para comprender las situaciones a adaptarse a ella. En la adultez, esta capacidad se manifiesta como la sabiduría, la comprensión de sí mismo y de otras personas, con aceptación de las dificultades, sin culpar a los demás.

La independencia: es la capacidad de establecer límites entre uno mismo y ambientes adversos. En el niño esta capacidad se expresa manteniéndose alejado de las situaciones conflictivas. En la adolescencia, se refleja en conductas tales como no involucrarse, no enganchar en situaciones conflictivas. En la etapa adulta, la independencia se expresa como la aptitud para vivir en forma autónoma y tomar decisiones por sí mismo.

Capacidad de interacción: da cuenta de la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. En los niños se manifiesta como una facilidad para conectarse. En los adolescentes, esta capacidad está presente en la habilidad para reclutar pares y de establecer redes sociales de apoyo. En el período de adultez es la capacidad de atraer, de crear lazos. Como adultos los resilientes valoran las relaciones interpersonales, la intimidad y los rituales.

Capacidad de iniciativa: capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos. En los niños pequeños esto se traduce en conductas de exploración y en actividades constructivas. La iniciativa en el período de la

adolescencia, aparece en la inclinación al estudio, la práctica de deportes y en realizar actividades extraescolares, como trabajos voluntarios y hobbies. En los adultos, esta capacidad se denomina generatividad lo que se traduce en la participación en proyectos comunitarios, en sentimientos de autorrealización, capacidad de liderazgo y enfrentamientos de desafío.

Creatividad: esta se relaciona con la capacidad de imponer orden, belleza y un propósito a las situaciones de dificultad o caos. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza. En la adolescencia esta capacidad se expresa en el desarrollo de habilidades artísticas, tales como escribir, pintar, bailar, producir artes. Los adultos creativos son aquellos capaces de componer y reconstruir.

Ideología personal también se entiende como conciencia moral, los niños resilientes son capaces de hacer juicios morales desde muy temprano, de discriminar entre lo bueno y lo malo. En la etapa de la adolescencia se desarrollan valores propios y se establecen juicios en forma independiente de los padres. Se desarrolla el sentido de la compasión, justicia y lealtad. En la etapa de la adultez se manifiesta como la capacidad de servicio y de entrega a los demás ⁽⁸⁴⁾.

Gustavo Hawes , identifica algunas cualidades personales. Lo atractivo de su estudio es el enfoque desde donde son analizadas las cualidades personales; desde la dimensión espiritual. Intenta mostrar, desde su propia percepción y desde su personal experiencia, cómo el camino de la espiritualidad es un camino de resiliencia, particularmente para aquellas personas sometidas a condiciones de alto riesgo.

Existen tres puntos absolutamente relevantes que inducen conductas resilientes:

- Aceptación incondicional de la persona por otra persona, lo que no puede confundirse con la indiferencia del *laissez-faire*; esta aceptación implica en primer lugar un reconocimiento mutuo de uno en el otro (personas), del establecimiento de

una relación no necesariamente horizontal, de igual a igual, aunque sí una relación fundada en el conocimiento y cargada de respeto, cuidado y sentido de responsabilidad de uno por otro.

- Esta condición viene dada en la dimensión espiritual en cuanto para Dios no hay excepción de personas: todo hombre y mujer es hijo e hija suyo, y todos están llamados a compartir su presencia. Al producirse la apertura a Dios, se percibe inmediatamente cómo este Dios es gratuito, incondicional total, que ama a cada uno como tal y sin reparos ni reservas. Cuando la persona se encuentra con este Dios, no lo hace con el Dios que domina el trueno y el rayo, inspirando temor, sino con este Dios que es amor.

Ningún hombre, ninguna mujer, por tanto, queda fuera de la preocupación ni del llamado de Dios: esto se relaciona directamente con el acrecentamiento de la propia auto-estima de la persona y con el incremento del sentido de su propia dignidad. Al ser una relación fundamentalmente amorosa, entonces está cargada de respeto, mutuo conocimiento, cuidado, y responsabilidad por el otro: en Dios hallamos la aceptación incondicional

- La conciencia de que existen normas básicas, positivas y orientadoras dentro de las cuales pueda ejercer una apertura hacia conductas constructivas, ya sea por la vía de modelos apropiados, por el ejercicio exitoso de sus deberes, por el conocimiento y la confianza depositada en su capacidad de responsabilidad.

Dentro de la tradición judeo-cristiana suele hacerse énfasis en el decálogo, los diez mandamientos que son efectivamente la esencia de la ley. La respuesta del hombre frente a la ley se encuentra expresada en el salmo 119, cuando dice “Felices los que caminan sin mancha en la ley del Señor. Felices los que guardan sus mandatos y buscan a Dios con todo el corazón; los que nunca cometen maldades sino que van por el camino recto (Ps.119: 1-3). Más aún, solicita ser instruido en ella: “Cuando me ensanches el corazón, correré por el camino de tus mandamientos. Señor, enséñame el

camino de tus mandamientos porque en él pongo mi dicha”. (Ps.119:32-33). El mandamiento fundamental, de acuerdo a Jesucristo es amar a Dios por sobre todas las cosas y al prójimo como a uno mismo, pero, no se puede amar a Dios sino a través del hermano, esta es la regla fundamental.

Estas reglas son pocas porque son básicas; pero también son muy positivas porque no llevan a la aniquilación de la persona sino a su despliegue, y son orientadoras en cuanto dan claras señales para vivir la vida en felicidad.

- El experimentar que existe un sentido para la vida que ésta está dotada de significado y de que la persona es importante no solamente para sí mismo sino para otros, no sólo por una realización contingente, sino por su proyección trascendente

La presencia de Dios en el caminar humano muestra que el Ser absoluto no puede ser concebido como el final inmóvil de la actividad espiritual del hombre, sino más bien como la fuerza motriz de su propio movimiento. Sin embargo, esta “ley” no es ciega ni fatal, abstracta y ajena, porque Dios es una persona, es libertad y amor. Así tenemos una relación de causalidad teológica que es consistente en la idea de un mundo en constante movimiento en todos sus ámbitos: material, biológico, científico, social y humano, y con la autonomía del mismo, que es lo que hace posible una relación de encuentro.

Hallar sentido a la vida, entonces, es encontrarse con el Amor que salva, que libera del mal radical, y que abre las puertas de la vida eterna, que no es otra cosa sino la felicidad que proviene de la plenitud, es decir, de la unión con Dios.

Quien se encuentre en el camino, ha salido del dolor hacia la alegría, de la desesperanza hacia la esperanza, del absurdo al sentido de la vida, del solipsismo hacia la comunicación y la comunión, del individualismo encapsulado a la fraternidad abierta, de la oscuridad hacia la luz ⁽⁸⁵⁾.

Hawes, no puede sino pensar, y estar convencido de ello, que la apertura hacia la espiritualidad es una cualidad humana y un factor proactivo de la resiliencia.

En cuanto a este conjunto de cualidades, o, facultades personales consideradas como factores protectores de las que hemos venido hablando los menciona de la manera que sigue:

“Marca la personalidad de un Resiliente su capacidad de ser introspectivo. Uno puede reconocerlos porque son comprensivos, empáticos y cuentan con una clara inteligencia emocional. También son intuitivos y logran filtrar la información, es decir, frente a una situación difícil saben reconocer lo abordable y aquello en lo que lo más sano es por el momento lateralizarlo. Asimismo, los Resilientes viven con un sentido de propósito y futuro. Ello implica que están conscientes de que existen “por” y “para” algo. Son optimistas frente a la vida a pesar de sus malas experiencias y aunque tienen o tuvieron ciento de oportunidades para decir “no estoy ni ahí”, su sentido del humor y creatividad les ayuda a rescatar lo positivo del dolor y seguir adelante, agrega: Respecto a la autoestima, estas personas poseen una gran confianza en sí mismos y aceptan sus fortalezas y limitaciones mucho mejor que el promedio. El Resiliente tiene una mejor valoración de la realidad. Su alta autoestima es lo que les permite ser disidentes a pesar de las presiones del grupo. Otra cualidad de los resilientes es su gran iniciativa, su aceptación de los desafíos y de situaciones complicadas. Son personas muy curiosas que se plantean interrogantes frecuentemente, siempre están dispuestos a ayudar y a comprometerse”⁽⁸⁶⁾.

Emery y Forehand, desde una postura conductista, también aluden a determinados factores protectores generadores del comportamiento resiliente. Ellos hablan de aprendizajes conscientes e inconscientes que modifican el propio desarrollo humano facultando la fortaleza y la capacidad moral e intelectual para hacerle frente a los escollos, conflictos y frustraciones. Estos aprendizajes son:

- La autoestima, se define como lo que cada persona siente por sí misma, su juicio general acerca de sí. Significa dignidad, quererse a sí mismo, amor propio, saberse valioso y saberse útil. Aprendizaje base de todos los demás.
- La autonomía, entendida como el gobernarse a sí mismo, es llegar a pensar por sí mismo con sentido crítico, es ser capaz de elegir. Significa, por lo tanto, ejercicio de la libertad, preparación para la toma de decisiones y responsabilidad en todos los actos de la vida.
- La creatividad, es la capacidad de crear e innovar en lo personal, lo familiar, lo artístico, lo científico y lo social para transformar la realidad por medio de la solución de problemas.
- La felicidad, es la conformidad gozosa con lo que se es y no solo con lo que se tiene; es, según Fernando Savater, un estado, una sensación y un sentimiento de afirmación vital, en el que el buen humor, entendido como la posibilidad de cambiar la tragedia en comedia, es un elemento central.
- La solidaridad. Es el sentimiento que impulsa las personas a prestarse ayuda mutua, es la promoción de lo colectivo antes de cualquier otra consideración, que se traduce en la primacía del nosotros sobre el yo, que puede ser considerada como sinónimo de fraternidad, adhesión, ayuda, apoyo, concordia y devoción. Es decir, lo mejor del sentimiento humano al servicio de los demás.
- La salud, es la posibilidad del ejercicio pleno del proceso vital humano, y no sólo la ausencia de enfermedad, como tradicionalmente se cree. Aprendizaje que engloba todos los demás y que se apoya en ellos, pues el individuo que se quiere a sí mismo, que se gobierna a sí mismo, que es capaz de resolver problemas, que está contento con lo que es y lo puede compartir con los demás, es capaz de ejercer su proceso vital⁽⁸⁷⁾.
- María Angélica Kotliarenco , describe los aspectos o factores personales que, según estudios, han demostrado ser componentes de conductas resilientes de la forma como sigue:

- **Competencia Social:** Las personas resilientes responden más al contacto con otros seres humanos y generan más respuestas positivas en las otras personas, además, son activos, flexibles y adaptables aún en la infancia. Este componente incluye cualidades como la de estar listo para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, y tener comportamientos prosociales.
- Una cualidad que se valora cada vez más y se relaciona positivamente con la resiliencia es el sentido del humor. Esto significa tener la habilidad de lograr alivio al reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas buscándole el lado cómico.

Como resultado las personas resilientes, desde muy temprana edad, tienden a establecer más relaciones positivas con los otros. En los adolescentes la competencia social se expresa especialmente en la interrelación con los propios pares y en la facilidad para hacer amigos de su edad. Esta cercanía con los amigos es progresivamente selectiva y pasa de actividades grupales a otras en pareja; es frecuente que se inicien relaciones sentimentales que tengan valor como indicadores positivos de competencia social. En este aspecto del perfil, el resiliente muestra capacidad para establecer relaciones positivas con otros seres humanos.

- **Resolución de Problemas:** Se ha descubierto que la capacidad para resolver problemas es identificable en la niñez temprana. Incluye la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente, y la posibilidad de intentar soluciones nuevas para problemas tanto cognitivos como sociales. Ya en la adolescencia, los jóvenes son capaces de jugar con ideas y sistemas filosóficos. Los estudios hechos con adultos que sufrían de problemas Psicológicos han identificado consistentemente la falta de esa capacidad en la infancia. Por el contrario, los estudios hechos con personas resilientes encuentran repetidamente la presencia de capacidades para la resolución de problemas en la infancia. Por ejemplo, Rutter halló que era especialmente prevalente, en la población de niñas abusadas durante la infancia pero que llegaron a ser adultas sanas, la presencia de destrezas para planificar que les resultaron útiles en sus matrimonios con hombres normales.

Lo escrito sobre niños de la calle que crecieron en barrios marginales provee un ejemplo extremo del rol que esas habilidades tienen en el desarrollo de la resiliencia, dado que esos niños deben lidiar continuamente con un ambiente adverso, como única manera de sobrevivir. Las investigaciones actuales muestran también que esas destrezas para solucionar problemas son identificables a temprana edad.

- Así es como el niño preescolar que demuestre ser capaz de producir cambios en situaciones frustrantes, posiblemente sea activo y competente en el período escolar.
- **Autonomía:** Esencialmente se refiere al sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y el control de algunos factores del entorno. Algunos autores han identificado la habilidad de separarse de una familia disfuncional y ponerse psicológicamente lejos de los padres enfermos, como una de las características más importantes de los niños que crecen en familias con problemas. Los niños resilientes son capaces de distinguir claramente por sí mismos, entre sus experiencias y la enfermedad de sus padres. Por lo tanto entienden que ellos no son la causa del mal y que su futuro puede ser diferente de la situación de sus padres. Tal distanciamiento provee un espacio protector para el desarrollo de la autoestima y la habilidad para adquirir metas constructivas.
- **Sentido del propósito y del futuro:** Relacionado con el sentido de autonomía y el de la eficacia propia, así como con la confianza de que uno puede tener algún grado de control sobre el ambiente, está el sentido de propósito y de futuro. Dentro de esta categoría entran varias cualidades repetidamente identificadas en lo publicado sobre la materia como factores protectores: expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos (éxito en lo que emprenda), motivación para los logros, fe en un futuro mejor, y sentido de la anticipación y de la coherencia. Este último factor parece ser uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuanto a resiliencia.

De estas cualidades, las que se han asociado con más fuerza a la presencia de adultos resilientes han sido: las aspiraciones educacionales y el anhelo de un futuro mejor. Cuando un futuro atractivo nos parece posible y alcanzable, somos fácilmente

persuadidos para subordinar una gratificación inmediata a una posterior más integral⁽⁸⁸⁾.

Catalina Alvarez, en estudios realizados con Irma Cáceres y otros, menciona los factores protectores de las personas resilientes, basadas en el modelo YO TENGO- YO SOY- YO ESTOY- YO PUEDO y lo describe de la siguiente manera:

YO TENGO

personas a mi alrededor que me quieren incondicionalmente y en quienes confío

personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas

personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder

personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo

personas que me ayudan cuando estoy enfermo, en peligro o cuando necesito aprender

YO SOY

una persona por la que otros sienten aprecio y amor

feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto

respetuoso de mí mismo y del prójimo

YO ESTOY

dispuesto a responsabilizarme de mis actos

seguro de que todo saldrá bien

YO PUEDO

hablar sobre cosas que me asustan o que me inquietan

buscar la manera de resolver mis problemas

controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien

buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar

encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito

Para que una persona sea resiliente, afirman que no es necesario que estén presentes todos estos rasgos, pero uno solo no basta afirman las investigadoras, una persona

puede ser amada (yo tengo), pero si no tiene la fortaleza interna (yo soy) o las habilidades interpersonales (yo puedo), esa persona no podrá ser resiliente. Una persona puede tener una alta autoestima (yo soy), pero si no sabe como comunicarse con los demás o cómo resolver problemas (yo puedo) y no tiene a nadie con quien contar (yo tengo), esa persona no es resiliente. Una persona puede tener una gran habilidad verbal y hablar correctamente (yo puedo), pero si no siente empatía (yo soy) o no posee buenos modelos de los cuales aprender (yo tengo), no hay resiliencia. De tal manera, la resiliencia es el resultado de una combinación de todos estos factores; los que parecen obvios y fáciles de adquirir, pero que en la realidad no es tal⁽⁸⁹⁾.

Sin embargo, las investigaciones parecen ir más allá al cuestionar los factores presentados de los diversos estudios como determinantes del enfrentamiento exitoso ante el estrés y la adversidad, lo que se demuestra en un estudio realizado en mujeres populares de Santiago de Chile (1995), en donde se plantea que si bien es cierto, se aprecian diferencias claras entre las maneras de ser de las personas resilientes y las no resilientes, es difícil constatar cuáles serían los mecanismos más presentes y relevantes en la génesis de la resiliencia, es decir, al intentar responder a la pregunta ¿qué aspectos permiten que un niño sea resiliente? Se respondería: existen más elementos para describir el estilo personal de personas resilientes, así como para advertir las diferencias con las no resilientes. Sin embargo, es difícil esbozar los mecanismos generadores de estas diferencias. Es así como en la literatura se dispone de mucha investigación que detalla como son las personas resilientes, pero no de los procesos que pudieran generar comportamientos resilientes, ni de cómo son sus dinámicas de acción⁽⁹⁰⁾.

Kotliarenco y Dueñas, presentan la misma inquietud, afirman que “más allá de consignar el hecho de que las características o cualidades personales están presentes, es importante atender a cómo estos atributos operan en la respuesta de las personas frente a una situación de riesgo haciendo que éstas incrementen sus posibilidades de éxito”⁽⁹¹⁾.

Respecto al planteamiento de Kotliarenco y Dueñas; encontramos en Garnezy, Masten y Tellegen, una posible solución al problema; ellos sostienen que tanto los factores protectores como las cualidades personales o personalidad del individuo operan a través de tres mecanismos, a saber: El desafío, Lo compensatorio y La inmunización. Estos mecanismos no son excluyentes entre sí y pueden actuar conjuntamente o bien manifestarse en distintas etapas del desarrollo.

En el mecanismo desafío, el estrés es visualizado como un estímulo para actuar con mayor competencia. En lo compensatorio, los factores de estrés y las cualidades personales actúan combinadamente en la predicción de una consecuencia y el estrés potencial puede ser contrapesado por cualidades personales o por alguna fuente de apoyo. Finalmente, en La inmunidad existe una relación condicional entre los estresores y los factores protectores conjuntamente con las cualidades personales, en lo que estos últimos modulan el impacto del estresor, aún cuando éste ya no esté presente⁽⁹²⁾.

Pero, los argumentos planteados por estos autores, no dejan de ser una descripción de un comportamiento resiliente y en ningún caso una explicación causal de éste.

En la concepción de Rutter, el foco está puesto en la interacción entre las variables cualidades del individuo y los factores ambientales, posibilitando un cambio en la trayectoria de riesgo hacia una adaptación positiva. Esta interacción podría, de acuerdo a los efectos sobre el individuo como sobre la situación, ser considerada como mecanismo protector. Por lo tanto, Rutter reconoce respecto a las bases de la resiliencia que éstas son tanto constitucionales como ambientales. Agrega que el concepto de resiliencia se sustenta en la comprensión de las diferencias individuales que existen entre las personas, como también, en el cómo dichas diferencias entran en interacciones igualmente distintas, dependiendo de diversos factores. Por ejemplo, la edad del individuo, el nivel de desarrollo del sistema nervioso, el género, los rasgos genéticos, el contexto ambiental y cultura; en el cual estos componentes se

manifiestan. Las conductas resultantes van a depender también de la etapa de maduración en la que esté la persona.

Respecto a las bases constitucionales menciona la presencia de:

- Aproximación activa hacia la resolución de los problemas de la vida.
- Capacidad de interactuar efectivamente con gran cantidad de experiencias emocionales y de riesgo.
- Procurarse la atención positiva de otras personas.
- Percibir sus experiencias de manera constructiva, aún cuando éstas hayan causado dolor y sufrimiento.
- Sentido de autotranscendencia a través de un sentimiento de fe ⁽⁹³⁾.

Pero, aparece un punto interesante en el planteamiento de Rutter, aunque él entrega las bases constitucionales de la resiliencia, al igual que los autores presentados, sin embargo, concluye que la protección no radica en los fenómenos psicológicos del momento, sino en la manera cómo las personas enfrentan los cambios de la vida y lo que hacen respecto a esas circunstancias estresantes o desventajosas. Más aún, él advierte que “es necesario prestar atención especial a los mecanismos fundamentales de los procesos de desarrollo que incrementan la capacidad de las personas para enfrentar eficazmente el estrés y adversidades futuras, lo que les permite superar las secuelas de riesgos psicosociales pasados” ⁽⁹⁴⁾.

Queremos insistir en la advertencia que Rutter plantea al afirmar que “su clasificación, y otras que se hagan sobre cualidades de la personalidad, no difiere en gran medida de las concepciones sobre riesgo, puesto que estas cualidades no son más que antónimos de las variables de riesgo” ⁽⁹⁵⁾. Por otra parte, señala: “si queremos encontrar verdaderos determinantes de enfrentamientos exitosos frente a la adversidad, debemos focalizar nuestra búsqueda más en los mecanismos y procesos protectores que en variables y factores” ⁽⁹⁶⁾. Esto significa que, más que observar la presencia o ausencia de sentido de autotranscendencia, por ejemplo en una persona, deberíamos entender cómo esta característica opera en situaciones de adversidad, para así favorecer un enfrentamiento positivo del problema.

CITAS CAPITULO N°3 MARCO TEORICO

²⁸ Enciclopedia Hispánica: Micropedia, Barcelona , España, 1989 - 1990

²⁹ Idem

³⁰ Ibid, pág, 209

³¹ Diccionario Básico Latín – Español/Español – Latín; Barcelona, España, 1992

³² Vanistendael, S. “La Resiliencia, un concepto largo tiempo ignorado. La infancia en el mundo. Familia y Resiliencia” BICE, 1994, pág, 38 - 39

³³ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit., pág, 47

³⁴ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit., pág, 58

³⁵ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit., pág, 63 - 64

³⁶ Myers, R. “Hacia un porvenir seguro para la infancia”. UNESCO, Barcelona, España, 1993, pág, 89-90

³⁷ Ibid

³⁸ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit.

³⁹ Reunión Especial de Ministros de las Américas, Santiago de Chile 1972

⁴⁰ Young, M.E. y Suárez Ojeda, E.N. “Desarrollo Integral del Niño en la Infancia: Desafíos y Oportunidades”. Banco Mundial. Washington, D.C., 1995, pág 104

⁴¹ Idem

⁴² Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit. Pág 28

⁴³ Anthony, J. Op. Cit. Pág 30

⁴⁴ Idem

⁴⁵ Ibid, pag 49

⁴⁶ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit. pág, 89

⁴⁷ Rutter, M. Op. Cit.

⁴⁸ Ibid

⁴⁹ Ibid, pág. 98

⁵⁰ Ibid

⁵¹ Idem

⁵² Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit.

⁵³ Idem

⁵⁴ Rutter, M. Op. Cit.

⁵⁵ Idem

⁵⁶ Rutter, M. Op. Cit.,

⁵⁷ Ibid

⁵⁸ Ibid, pág, 114

⁵⁹ Idem

⁶⁰ Rutter, M. Op. Cit., pág, 119

⁶¹ Idem

- ⁶² Rutter, M. Op. Cit.
- ⁶³ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit., pág, 57
- ⁶⁴ Valdés Correa, M. “Resiliencia en Adolescentes”. Proyecto FONDECYT, SanTiago, Chile, 1996, pág. 84
- ⁶⁵ Idem
- ⁶⁶ Idem
- ⁶⁷ Rutter, M. Op. Cit., pág, 113
- ⁶⁸ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit.
- ⁶⁹ Idem
- ⁷⁰ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit., pág, 108
- ⁷¹ Idem
- ⁷² Ibid, pág, 110
- ⁷³ Idem
- ⁷⁴ Ibid, Pág, 112
- ⁷⁵ Rutter, M. Op. Cit., pág, 114
- ⁷⁶ Idem
- ⁷⁷ Anthony, J. Op. Cit., pág, 78
- ⁷⁸ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit.
- ⁷⁹ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit.
- ⁸⁰ Anthony, J. Op. Cit., pág, 115
- ⁸¹ Idem
- ⁸² Idem
- ⁸³ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit.
- ⁸⁴ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit.
- ⁸⁵ Anthony, J. Op. Cit.
- ⁸⁶ Myers, R. “Los doce que sobreviven” P.C. 545. OPS/UNICEF, Washington, D.C., E.E.U.U, 1993, pág, 117
- ⁸⁷ Idem
- ⁸⁸ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit.
- ⁸⁹ Kotliarenco, M.A: Alvarez, C; y Cáceres, I. “Una nueva mirada a la pobreza. Foro Mundial 1995: La Persona Menor de Edad como prioridad en la agenda mundial, ¿Qué es lo necesario?. Puntarenas, Costa Rica, 1995
- ⁹⁰ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit.
- ⁹¹ Ibid, pág 160
- ⁹² Ibid,
- ⁹³ Rutter, M. Op. Cit.,
- ⁹⁴ Rutter, M. Op. Cit., pág, 151
- ⁹⁵ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit., pág, 89
- ⁹⁶ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit., pág, 15

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1 ENFOQUE METODOLÓGICO

Nuestro Objeto de Estudio refiere al conocimiento de ciertos mecanismos, dinámicas o procesos generados por algunas personas los que les permitirían presentar conductas resilientes; específicamente nos hemos propuesto identificarlos, definirlos, y lo más importante, intentar describir cómo operan generando cualidades o atributos personales característicos de las personas resilientes.

Si atendemos al objeto de estudio o de conocimiento, éste apunta a la “calidad de un determinado tipo de sujeto y por lo cual éste es el sujeto en estudio y no otro, permitiéndole distinguirse de otros sujetos”⁽⁹⁷⁾. Por tanto, nos referiremos al carácter cualitativo de los sujetos resilientes, es decir, a aquello que los hace diferentes, en nuestro caso presentar un comportamiento resiliente.

Deteniéndonos un poco más en el objeto de conocimiento, entendemos que éste justifica para nuestra investigación un enfoque cualitativo reclamándolo en función de sus propias necesidades acorde a los objetivos propuestos.

A través del enfoque cualitativo pretendemos “penetrar, a través del lenguaje en el mundo simbólico de un tipo de sujeto determinado”⁽⁹⁸⁾. Entonces, la calidad o cualidad de la que hablamos antes como objeto de estudio estaría referida a significaciones, que “es preciso comprender en la pretensión de reproducir o reflejar un acontecimiento humano; de allí la necesidad de penetrar en el mundo simbólico”⁽⁹⁹⁾.

“El enfoque cualitativo es el modo de acceso a la realidad significativa, a sus propiedades y a sus relaciones cualitativas, fundamentalmente desde una mirada

hermenéutica”⁽¹⁰⁰⁾, de otra forma no sería posible obtener este tipo de conocimientos.

Por otra parte, esta dimensión cualitativa de la realidad humana, a la que sólo tenemos acceso a través de un enfoque cualitativo, “reside en los discursos producidos por los seres humanos, por tanto, para efectos de nuestra investigación, el lenguaje no sólo será un instrumento para investigar la cualidad o calidad, sino el objeto propio del estudio; por ser el elemento constitutivo del objeto, es el lenguaje el que se cuestionará, de tal manera el discurso se constituirá en el objeto privilegiado de la investigación”⁽¹⁰¹⁾; ahora bien, se afirma que las investigaciones de enfoque cualitativo se instalan en el lenguaje; por lo planteado entendemos que son cualitativos los datos de los discursos, los que tienen relevancia para un significado, las construcciones simbólicas y todo lo relativo al lenguaje. Por tanto, “las investigaciones cualitativas se instalan en el lenguaje y no sólo en su dimensión indicativa, sino además, en su función creativa de irradiación de sentido”⁽¹⁰²⁾.

Finalmente, como técnica de recolección de datos utilizaremos la entrevista en profundidad del tipo abierta, técnica que corresponde esencialmente a modalidades del enfoque cualitativo⁽¹⁰³⁾.

4.2 DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

Dado nuestro objeto de estudio, este es: conocimiento de ciertos mecanismos, dinámicas o procesos protectores generados por algunas personas, permitiéndoles presentar conductas resilientes; es que optamos por el diseño investigativo **no experimental**.

La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables, es decir, no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos “La

investigación no experimental o *ex-post-facto* es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones”.⁽¹⁰⁴⁾ De hecho, en nuestro estudio no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos resilientes.

En un experimento el investigador construye deliberadamente una realidad o situación a la que son expuestos los sujetos al azar; en nuestro caso, los sujetos serán observados en su ambiente natural, en su realidad, sin construir ni manipular ninguna situación dado que los sujetos ya han efectuado el mecanismo, la dinámica o el proceso que les permitió ser resilientes y por ello resultar no dañados por las adversidades, por tanto, en este hecho como investigadores no tenemos nada que ver, no influiremos porque ya no podemos tener control directo sobre estas variables ni en sus efectos, la situación ya existió, ya ocurrió previamente a nuestra investigación. En definitivas, el estudio se llevará a cabo con sujetos determinados previa y definitivamente como resilientes, y a partir de allí realizaremos el análisis.

Lo interesante del diseño no experimental es que estamos más cerca de las variables hipotetizadas como reales y consecuentemente tenemos mayor validez externa, es decir la posibilidad de generalizar los resultados a otros sujetos y situaciones cotidianas.

Respecto del tipo de investigación, ésta la caracterizamos como **Descriptiva** y **Exploratoria**.

Dado que los estudios descriptivos se proponen decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno, y por otra parte, intentan especificar las propiedades importantes del fenómeno, pensamos que coincide plenamente con nuestro objetivo, por cuanto a partir de entrevistas con sujetos resilientes se describirán los mecanismos, dinámicas o procesos protectores; además de describir también cómo operan generándoles comportamientos resilientes. “Se trata de un intento de dar a conocer cómo es la realidad humana de un modo más o menos detallado,

aproximándonos, si nos es posible, al establecimiento de relaciones entre sucesos o vivencias”.⁽¹⁰⁵⁾

De carácter exploratorio, por cuanto estos estudios “se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un hecho poco estudiado, o que no ha sido abordado antes. Cuando la literatura revela que hay ideas poco estudiadas o vagamente relacionadas con el objetivo del estudio en un determinado contexto”.⁽¹⁰⁶⁾ En nuestro caso, si bien es cierto ya existen estudios sobre resiliencia, nosotros nos proponemos explorar en la identificación de dinámicas o procesos que expliquen el fenómeno resiliencia en algunos individuos; factor no conocido, hasta el momento, por la teoría de la resiliencia.

La ventaja de los estudios de carácter exploratorio es que nos son útiles en tanto nos permiten familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos; en este caso sobre resiliencia; además nos otorgan la posibilidad de profundizar, a futuro, sobre este mismo tema.

4.3 DELIMITACIÓN DEL CAMPO A ESTUDIAR

Universo: Nuestro Universo estará conformado por los sujetos resilientes; es decir, todo sujeto que en su niñez o adolescencia haya interactuado con alguno o todos los factores de riesgo (que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico o psicosocial). Así, se identifican como factores de riesgo psicosocial las experiencias tempranas difíciles, tales como enfermedades físicas, la muerte de un padre, disfunciones familiares, guerra, pobreza, abuso sexual, violencia física y psíquica y otros factores similares, condiciones que se ven como causales o condicionantes de una mayor probabilidad de aparición de “enfermedad psicológica”; no obstante, su vulnerabilidad a los efectos negativos de la adversidad, al mismo tiempo han sido desafiados a revertirlos con el experimentarlos, superándolos, además de desarrollar sus propios recursos consolidándose en fortalezas duraderas, lo que les ha permitido

crecer y desarrollarse en forma integral.

Tal universo se define estrictamente por personas resilientes atendidas por el profesional de salud mental, Psicólogo, durante el año 2002 en el Consultorio de Salud Pública de la comuna de Cartagena;

Ahora bien, la determinación de la presencia de resiliencia en los sujetos que conforman nuestro universo, será por elección razonada, esto es, de acuerdo a una pauta y orientación de un juez experto, a saber: el Sr. Juan Duarte, Psicólogo, tal profesional pertenece a la institución en cuestión y es conocedor de las historias clínicas de los sujetos.

Respecto a la pauta, ésta considera en general, algunos criterios entregados por la literatura, entre los cuales se destacan los mencionados por Losel⁽¹⁰⁷⁾:

- tendencia al acercamiento a personas y situaciones
- alta motivación al logro
- sentimientos de auto suficiencia
- actividad dirigida a la resolución de problemas
- falta de tendencia a sentimientos de desesperanza
- alta auto estima
- cualidad de humor positivo
- alta autonomía
- presencia de capacidad empática

Se considerará como resilientes a aquellas personas en las cuales están presentes estos aspectos o los proyectan como posibilidades para ellas.

La clasificación de comportamientos resilientes en los sujetos, se realizará en términos de cómo se exteriorizan actualmente sus conductas o actitudes, y especialmente la forma o visión con la cual enfrentan la vida actualmente y las proyecciones que hacen para su futuro.

En todo momento se intentará, dentro de lo posible, evitar juicios sobre las personas, y por sobretodo, eliminar consideraciones de tipo moral sobre sus vidas.

Muestra: Los sujetos objeto de entrevista serán seleccionados en función de los siguientes parámetros

- Chilenos
- Habitantes de la comuna de Cartagena
- 30 a 45 años de edad (haber vivido diferentes etapas de su vida, poseer mayor claridad respecto de sus vivencias y mayor capacidad de reflexión)
- Situación socio-económica y cultural baja en su hogar de origen
- Haber sufrido violación o violencia física y psíquica intrafamiliar
- Haber sufrido marginación social en los años de su niñez
- Sexo masculino o femenino
- Haber sufrido de abusos de droga y/o alcohol
- Haber padecido la disolución de su familia
- Haber sufrido la muerte de personas significativas para su vida

El tamaño de la muestra es definido a partir del juez experto, quedando conformada por 8 sujetos, 6 mujeres y 2 hombres; los cuales cumplen los criterios de selección.

Tipo de muestreo: No probabilístico; dado que en las investigaciones de orden cualitativo (nuestro caso) la problemática del muestreo y la selección de la muestra, los criterios que la definen no están basados necesariamente en cálculos estadísticos orientados a entregar representatividad, lo que quiere decir que la muestra no es necesariamente representativa; así bien, puede ocurrirnos que la muestra resultante no represente a la población en estudio⁽¹⁰⁸⁾.

No obstante lo anterior, existe una forma de efectuar un muestreo No Probabilístico, esta forma se denomina Muestreo a Criterio en donde la selección de la muestra implica nuestro juicio personal intentando tener “representatividad” del universo

estudiado, por cierto, entendiendo que la información compilada es válida para la muestra; de tal forma seleccionaremos intencionadamente aquellos individuos que serán objeto de nuestra entrevista en función de algunos parámetros y criterios vinculados a las necesidades y exigencias propias de la investigación y que pueden ser representativos del universo, en tal caso no se deben calcular errores estadísticos de la muestra⁽¹⁰⁹⁾.

4.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Por cierto, nuestra modalidad investigativa adoptada es esencialmente cualitativa-exploratoria dada nuestra pregunta fundamental del problema, es ésta la que nos ha señalado el tipo de información que buscamos para alcanzar los objetivos. Sintetizando podemos afirmar que se trata de ciertas vivencias, sentimientos, emociones, actitudes o pensamientos y de sus significaciones, teniendo presente estas consideraciones es que adoptaremos la Entrevista como técnica de recolección de datos e información.

Se trata de una de las modalidades de la interrogación, o sea el acto de hacer preguntas a alguien con el propósito de obtener un tipo de información específico. Lo interesante de esta técnica es que a través de ella podemos penetrar en el mundo interior del ser humano y conocer su vida afectiva, motivacional, volitiva, sus estados de ánimos, creencias y conocimientos. Se trata de una conversación entre dos personas, una de las cuales se denomina entrevistador y la otra entrevistado. Estas dos personas conversan, dentro de un proceso de acción recíproca e interactiva⁽¹¹⁰⁾.

Dentro de la gran variedad de entrevistas existentes; nosotros optaremos por la Entrevista en Profundidad: es a través de esta técnica en la que “abordaremos no solamente las opiniones de los individuos interrogados, sino incluso su propia personalidad; la entrevista parte de una determinada experiencia del sujeto cuyos

efectos queremos analizar, el guión de la entrevista está dado por el flujo de información del entrevistado. El papel nuestro, como entrevistadores, se reduce a iniciar la entrevista, la que se desarrollará en la práctica como un monólogo del entrevistado, reorientado por nosotros sólo cuando resulte imprescindible. Coincidente con nuestro diseño y tipo de investigación y con las características antes descritas, es este tipo de entrevista la que nos permitirá ampliar sistemáticamente nuestros conocimientos sobre el tema de la resiliencia, tema o problema que en la actualidad se encuentra mínimamente estructurado. Se trata del tipo de entrevista No Directiva o No Dirigida Individual la que posee un objetivo eminentemente exploratorio; es decir, acceder al conocimiento del fenómeno de resiliencia que no es aprehensible en cuanto tal, pero si se manifiesta en la interacción transmitiéndose lo que pueda pensar, sentir o creer la persona durante la entrevista. En una comunicación directa, cara a cara, se facilita el ayudar al entrevistado a resolver algunos posibles problemas relacionados con las respuestas. Es interesante apreciar como a través de esta técnica podemos captar los gestos, las reacciones, los tonos de voz, los énfasis que nos aportarán una importante información sobre el tema y las personas entrevistadas^{”(111)}.

Finalmente, con el objeto de registrar las respuestas y la información recogida utilizaremos una grabadora, previo consentimiento de las personas a entrevistar.

Concretamente, optaremos por utilizar esta técnica ya que nos permitirá una comprensión detallada de las perspectivas y percepciones que tienen de su vida las personas entrevistadas, pues nuestro propósito es conocer sus experiencias pasadas y las apreciaciones que ellas aplican a tales experiencias.

Planteamos como objetivo de las entrevistas hablar sobre sus vidas desde la infancia hasta la actualidad, comenzando con algunas preguntas de orden demográfico actual, tales como número de habitantes en el hogar, miembros de la familia, etc. Posteriormente, se les preguntará acerca de su niñez, adolescencia y adultez,

intentando cubrir lo más ampliamente posible distintas áreas, tales como la relación con los miembros de la familia, las condiciones de vida, la vida escolar, relaciones interpersonales, ideas y creencias, etc. Se intentará guiar el relato de modo de seguir un orden cronológico, finalizando la entrevista cuando se llegue a aspectos actuales.

Pauta guía de entrevista en profundidad

- Aspectos de la madre (biológica o no) que influyeron en la interacción madre-hijo
- Aspectos del padre (biológico o no) que influyeron en la interacción padre-hijo
- Modelos de pareja percibidos
- Aspectos relacionados con los hermanos biológicos o no biológicos
- Otros significativos
- Percepción de futuro en su infancia
- Apoyo externo y su percepción
- Relaciones interpersonales
- Aspectos relacionados a la vida escolar
- Juegos preferidos practicados
- Vivienda y cambios de residencia
- Alimentación recibida
- Salud
- Tropiezos importantes
- Dimensión espiritual
- Estilo personal
- Embarazo y sexualidad antes de salir del hogar
- Percepción global de su vida
- Sentimientos reiterados durante su vida

4.5 PLAN DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Se inicia el análisis con la transcripción en forma de texto de todas las entrevistas efectuadas.

El segundo paso será la Reducción de los datos textuales, lo que denominamos segmentación y codificación. Para este efecto, la información textual será dividida en unidades de contenido, esto es, en fragmentos que expresan una misma idea, estos fragmentos serán enumerados con el objeto de poder ser ubicados con facilidad en el texto; luego les asignaremos un código de letras a estas unidades identificadas. Es lo que denominamos categorización.

Es importante tener presente que “al dividir el texto en fragmentos, una, dos y hasta tres ideas se pueden interponer entre sí, de tal modo, encontraremos que en una misma cadena textual pueden aparecer simultáneamente hasta tres temas que lo interpretan”⁽¹¹²⁾.

El proceso de codificación puesto en práctica será de “tipo abierto, según el cual, el sistema de categorías no ha sido preestablecido sino que surgirá como consecuencias del propio proceso de codificación”⁽¹¹³⁾.

El sistema de categorías resultante de los datos de la primera entrevista podrían ser aplicable al resto de las entrevistas por similitud y acomodación de contenido⁽¹¹⁴⁾.

De encontrar “elementos comunes y también diferenciadores en la acción de segmentar y codificar, nos será posible configurar un esquema a través del cual las categorías puedan ser agrupadas en torno a una serie de núcleos temáticos”⁽¹¹⁵⁾.

Agregaremos un núcleo temático denominado “Dinámica de la entrevista” el que incluirá categorías que den cuenta de intervenciones del entrevistador y posibles

autoevaluaciones de los sujetos entrevistados respecto de lo que han hablado; estos fragmentos de texto no serán objeto de análisis por no ser relevantes a la investigación; no obstante, su codificación y ubicación obedecerán a ser identificados en el texto⁽¹¹⁶⁾.

Ejemplo de construcción del dato

Núcleo Temático: “Eventos de vida estresantes, severos y acumulativos”

Categoría: Violencia física y psíquica

Código: VIOFIPSI

Unidad de contenido: “...mi papá lo único que hacía era retarme y pegarme, me pegaba harto, una vez me dijo: ¡anda chiquilla de mierda no sé pa' qué tai en esta casa, si no serví pa' na', yo tendría unos cinco o seis años y mi mamá escuchaba todo lo que me decía y cómo era él conmigo, pero como que se hacía la tonta ... también me retaba y me pegaba, no tanto como mi papá, pero también lo hacía”.

CITAS CAPITULO N° 4 “MARCO METODOLOGICO”

- ⁹⁷ Salgado y Gutiérrez. “Métodos y Técnicas Cualitativas de Investigación en Ciencias Sociales”. Editorial Síntesis. España. 1995. pág. 63
- ⁹⁸ Ibid. pág. 64
- ⁹⁹ Idem
- ¹⁰⁰ Idem
- ¹⁰¹ Ibid. pág 67
- ¹⁰² Ibid. pág 70
- ¹⁰³ Idem
- ¹⁰⁴ Ver Hernández Sampieri, Roberto y otros, “Metodología de la Investigación”. Editorial McGrawwHill Colombia. 1995. pág 189
- ¹⁰⁵ Ibid. pág 193
- ¹⁰⁶ Ibid. pág 194
- ¹⁰⁷ Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Op., Cit.
- ¹⁰⁸ Hernández Sampieri, Roberto y otros. Op. Cit
- ¹⁰⁹ Idem
- ¹¹⁰ Ver Del Rincón, Arnal y otros. “Técnicas de Investigación en Ciencias Sociales”, Edit. Dykinson, 1984. Cap. 10 “La Entrevista”.
- ¹¹¹ Ver Del Rincón. Arnal y otros. Op. Cit., pág 115
- ¹¹² Gil Flores, Javier “Aproximación Interpretativa al contenido de la Información Textual”, en Análisis de Datos Cualitativos, Promociones y Publicaciones Universitarios. S.A., Barcelona. 1994, pág 66 - 97
- ¹¹³ Gil Flores. Javier. Op. Cit., pág 79
- ¹¹⁴ Ibid. pág 75
- ¹¹⁵ Ibid. pág 70 - 71
- ¹¹⁶ Ibid. pág 80 – 88
- ¹¹² Gil Flores, J. Op. Cit., pág 66
- ¹¹³ Idem
- ¹¹⁴ Ibid. pág 75
- ¹¹⁵ Ibid. pág 70 - 71
- ¹¹⁶ Ibid. pág 80 - 88

5. RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVO

(Notas importantes para la comprensión del análisis)

- En la presentación de los resultados, los sujetos de la muestra son caracterizados a través de la letra **E** la que significa entrevista, y seguida de un número, éste corresponde a la secuencia de la entrevista. Ejemplo: E5 quiere decir que nos estamos refiriendo al entrevistado N° 5.
- La inserción de los extractos brutos están identificados también con letras y números, por ejemplo: *E3, p8* significa que pertenece al entrevistado N°3, y al párrafo N°8 de su entrevista.
- Dado que los resultados presentados entregan amplia y detallada información, la que puede llevar a confusiones, sugerimos remitirse a cuadro de categorizaciones presentado en apéndice, en donde se presentan esquematizados los datos obtenidos.

DESCRIPCION DEL PROCESO DE RESILIENCIA A LA LUZ DE LOS OBJETIVOS

Desde una mirada general, en las narraciones de los ocho sujetos resilientes, afloran temas discursivos básicos que dan unidad al conjunto de los discursos entregados.

Entre los temas comunes, que dan unidad y cohesión al contenido del conjunto de datos, destaca la referencia, en primera instancia, a situaciones vividas en su niñez; el

segundo tema alude a vivencias de una etapa intermedia de sus vidas; finalizando sus discursos en una evaluación de sus vivencias actuales.

A esta vertebración discursiva, esencialmente similar en todos los entrevistados, se superponen vivencias específicas en cada una de estas etapas de sus vidas, introduciendo cierta diversidad dentro de la aparente estructuración monolítica de los discursos. Todos los entrevistados focalizan en parte sus discursos sobre la afectividad vivida a lo largo de sus vidas.

Desde esta mirada generalizadora de los discursos, observamos que se trata de personas que en su infancia se han enfrentado a eventos de vida traumáticos.

1.- Eventos de vida estresantes severos y acumulativos

Los sujetos inician sus relatos haciendo referencia y recordando concretamente eventos vividos en su niñez, se trata de situaciones bastante severas y estresantes, las que bien pueden ser calificadas como vivencias traumáticas por lo fuertes y trascendentales en su vida.

La lectura de estos fragmentos revela variadas situaciones a las que se han visto expuestos, no siendo excluyentes entre sí, esto quiere decir, que un mismo sujeto ha vivido más de una situación severa y estresante en su niñez.

≠ **1.1.** Dentro de estas situaciones traumáticas, **la violencia física y psíquica** ocupa un lugar importante en el recuerdo de estas personas;

E1 P6

"...mi papá lo único que hacía era retarme y pegarme, me pegaba hartito, una vez me dijo: ¡anda chiquilla de mierda no sé pa' qué t' en esta casa, si no serví pa' na', yo tendría unos cinco o seis años y mi mamá escuchaba todo lo que me decía y cómo era él conmigo, pero como que se hacía la tonta...también me retaba y me pegaba, no tanto como mi papá, pero también lo hacía".

Al mismo tiempo de padecer este tipo de agresiones, **sus hogares han sido mal constituidos y de escasos recursos económicos.**

E4 P4

“...despuéh cuando yo tenía cinco o seis años mi papá se volvió a casar, o sea, se juntó con otra mujer...cuando ya llegó a vivir con nosotroh la cosa cambió, ahí ella se puso estricta, pesá, cuando mi papá se iba a trabajar ella nos retaba y nos gritaba... hasta a veceh me pegaba”. Agrega, “...cuando mi papá llegaba venía mi papá y nos retaba y hasta a veces noh pegaba...!puchah! lo pasábamoh tan mal...”.

E5 P3

“...tengo muy presente eso sí que en mi casa habían demasiado problemas económicos...creo que eso mismo hacía que mi papá anduviera tan alterado, rabioso, enojón...y más su mal carácter, porque era bien rudo...nos golpeaba y fuerte, esto era casi todos los días...con nosotros a veces se le pasaba la mano y eran...bueno no tanto...pero eran casi verdaderas golpiza' que recibiamo...”.

A parte de la agresión física y psíquica, también recuerdan el haber sido constantemente amenazados, por sus padres, de perder la vida o arrancarlos del hogar.

E6 P4

“Bueno...yo ahí me sentía como un estropajo, o sea, no valía nada...pero más que nada, lo que sentía era mucho miedo porque él nos amenazaba con matarnos, o con echarnos a la calle porque la casa era de él...entonceh yo pensaba...o sea ...yo sentía que podía pasar algo malo...que nos iba a tirar a la calle...o que podía pegarle a mi mamá...” más adelante dice “...si era media noche, nos despertaba con malas palabras y nos obligaba a que nos fuéramos al comedor...si alguien se atrevía a defenderme él lo golpeaba...”.

1.2. Otro evento estresante, vivido en la infancia por los entrevistados, tiene que ver con el **sentirse marginados socialmente**, esto es, el haberse sentido despreciados por sus familiares o por personas con las cuales compartían su mundo.

Para las personas, el sentirse rechazado en la escuela representa una verdadera tragedia de la infancia.

E1 P9

“...lo trágico para mi empezó cuando tendría unos diez años, había que formar unos grupos para hacer una presentación de una revista de gimnasia en el colegio, y ahí me di cuenta que ninguna de mis compañeras quería formar el grupo conmigo ¡huy me sentí tan sola!...y las chiquillas dicen que no quieren que yo esté porque mi papá es un borracho y yo tengo mal olor y que tengo olor a vino...”.

El ser despreciado por la propia familia, representa una desgracia en los recuerdos de la niñez.

E4 P10

“...Ahí ya fue el colmo...ahí sí que fui bien desgraciada, además que ya me daba cuenta de todo...a veces me quedaba sin comer, o sea, sin comida cuando llegaba de la escuela...o me tenía que ir a ‘costar sin comer porque yo era la huacha...’, pero agrega “...si hay que vivirlo para darse cuenta...para sentirlo...estaba cansada de sentirme de allegada...de aburrida de malos tratos”

El ser criticados por su físico, es una situación que les hace sentir que su vida es una tormenta, restándose a sí mismos el valor que ya tienen por el hecho de ser persona.

E8 P2

“Mi vida siempre fue una tormenta...a mí me decían que yo era fea, negra, que no tenía forma de nada...esas palabras estaban grabadas aquí en mi memoria y yo pensaba que eso era verdad...”

Respecto a esta situación, ella cuenta:

E8 P3

“Bueno, entonces la cosa era que yo me sentía buena para nada y eso me hacía sentir mal...muy mal...yo me acuerdo haberme quedado dormida llorando por eso, sobre todo cuando me lo habían dicho durante el día...pero ya eso estaba grabado en mi mente...entonces yo tengo esa sensación de chica, que yo era así”.

El ser expulsados del lugar en el cual vivían se transforma en un recuerdo espantoso.

E6 P10

“En una oportunidad nos...prácticamente nos echaron a la calle...es que es espantoso que a uno lo saquen prácticamente a patadas, que le tiren las cosas a la calle...y vecinos y gente viendo todo, no si es espantoso, es algo terrible mire es...no sé...no sé...es vivir una tragedia”.

1.3. Vivir el acoso sexual a la edad de 11 años, se transforma en el recuerdo más traumático, de la niñez; además, no contar con el cariño y la comprensión de su familia, acrecienta más lo difícil y estresante de la situación.

E1 P13

“un día, yo tenía once años, eran como las siete de la tarde yo estaba sola en la casa y llega un amigo de mi papá a buscarlo yo le dije que no estaba y que no había nadie, entonces él me dijo que mi papá me había mandado a buscar para que le ayudara a traer no se qué...entonces yo le creí, porque él me dijo que él sabía donde estaba y que me tenía que ir con él, entonces me fui con él, caminamos harto, ya se estaba oscureciendo y atravesamos una quebrada, y ahí en la quebrada...el hombre me levanta el vestido y me violó”. Ella agrega: “...me quedé como dos horas ahí en el mismo lugar sola, lo único que hacía era llorar y llorar, el asco era tan grande que vomité no sé cuantas veces...me sentía sucia por dentro y por fuera...y era lo mismo quedarme ahí o estar en mi casa”.

1.4. La pérdida de familiares o de personas queridas, se presenta también como una situación estresante y traumática, en los recuerdos de la infancia de estas personas.

Toda vivencia de pérdida es dolorosa, y mayormente estresante es, si en un instante se pierde a toda la familia de una vez.

E2 P16

“...asi que fue tremendo el accidente, si dicen que las ambulancias no alcanzaban a llevar a todos los heridos, si fue grande grande el accidente, (pausa y silencio) ahi perdí a mi papá, a mi madre y a mis tres hermanas menores, se salvó mi hermano mayor, bueno, no fuue todo el mismo día, porque mis hermanas dos fallecieron después porque quedaron muy graves, pero mis papás fue de ahi mismo, ellos no se dieron ni cuenta porque el camión se les apareció de repente, creo yo y yo tenía once años...”

Ocurre que con la muerte de los padres, el hogar se desintegra, y esto significa un recuerdo severo.

E5 P8

“...fallecieron mis padres y con mi hermano vendimos la casa...jamás lo he vuelto a ver”.

1.5. Cuando el padre es alcohólico y violento, no hay una infancia con sueños ni expectativas, entonces, los recuerdos que se mantienen de la niñez son imborrables.

E3 P6

“...Mire, ¿sabe usted? Yo podría ser un borracho...un bota'o porque mi papá tomaba y no habia nadie noh tirara pa'rriba, mi mamá era la mujer mah sufría que yo conocí, mi papá llegaba armando rohca, garabateando...él era duro...como del campo...”.

Observamos entonces, que los sujetos entrevistados se han enfrentado en su infancia a condiciones de vida altamente difíciles, y a temprana edad ya son poseedores de historias muy traumáticas las que sin lugar a dudas les provocan perturbaciones emocionales.

2. Sentimientos y sensaciones consecuencia de vivencias de eventos estresantes, severos y acumulativos

Las personas han sufrido una serie de experiencias que han marcado negativamente sus vidas, provocándoles mucho sufrimiento e incluso no entender para qué están vivas. Las sensaciones y sentimientos producto de estas vivencias son bastante fuertes también y se dan muy mezclados, hasta el punto de no poder distinguirse.

Comprendemos que en todos nuestros entrevistados, estos sentimientos y sensaciones han sido vividos en toda su plenitud y profundidad, prolongándose en el tiempo hasta cubrir gran parte de sus vidas, incluso hasta su adolescencia y un poco más, determinando conductas de vida que han provocado su aislamiento social, inseguridades y perspectiva de realización personal nula.

De estos sujetos, podemos decir que su perfil psicológico en la niñez, muestra personas humilladas, rechazadas, discriminadas, con mucho odio y miedo, llenos de rabia, tristes, incomprendidos, solos, avergonzados y sin perspectivas de vida.

2.1 Con frecuencia se advierte en los discursos de los entrevistados, sentirse invadidos por la humillación y por la vergüenza.

EI P10

“no sé, pero lo que yo sentí fue una humillación tan grande, una vergüenza tan grande...de darme cuenta lo que pasaba en mi casa y lo que pasaba conmigo; mi papá era un borracho, mi mamá también tomaba y mis hermanos pasaban todo el día jugando a las famosas pichangas, la casa era un desastre todo sucio, pobre, basuras por todos lados, a veces eran las doce de la mañana y mi mamá y mi papá durmiendo muertos de borrachos, nada que comer, moscas por todos lados, a veces llegaba una vecina que me invitaba a comer algo”.

El sentirse como un estropajo y valer menos que un animal aflora en el recuerdo de los sentimientos vividos en la niñez.

E4 P22

“si poh...si todo por lo que habíamos tenido que pasar, primero con la madrastra y después con lo del marido de mi hermana...ya no quería más...¡imagínese! si hay que vivirlo para darse cuenta...para sentirlo...estaba cansada de humillaciones y de sentirme de allegada...”

Los entrevistados intentan describir sus sentimientos de vergüenza no les es fácil hablar de ellos, intentan buscar las palabras más precisas para definirlos. Tal circunstancia se aprecia en todos los discursos.

E5 P10

“En una oportunidad nos...prácticamente nos echaron a la calle...para que le digo la vergüenza grande...yo ahí conocí lo que es pasar la vergüenza, vivir en carne propia la vergüenza, es que es espantoso que a uno lo saquen prácticamente a patadas, que le tiren las cosas a la calle y con mujer y niños y vecinos y gente mirando todo, no...si es espantoso, es algo terrible mire es...no sé...no sé... es vivir una tragedia”.

2.2. La sensación de **sentirse rechazado**, es también una consecuencia de las vivencias estresantes de la niñez, sensación que se mezcla con el sentirse poco querido, o, no presentar importancia para los demás, y recibir constante crítica.

E8 P6

“yo no sé si sería realmente así o yo me lo imaginaba, pero yo sentía que hasta mis profesores no me querían...o yo no era importante para ellos...pero como que no me pescaban igual que mi papá...no me pegaban, pero era eso, el sentirme no importante para ellos...si comía mucho, mi mamá me decía te vay’

a poner como un tambor, si comía poco me decía por eso 'tay tan flaca ¡si qué pareci'! ...por eso yo me sentía rechazada por todos”.

2.3. El sentirse discriminado, es un sentimiento bastante marcado y que invade la niñez de estas personas. La discriminación es apreciada como una actitud de injusticia para ellos, frente lo cual no ven escapatoria.

E8 P21

”entonces...como le digo, yo veía las injusticias conmigo...las diferencias porque eran muy notorias, pero yo ¿qué hacía?...sufrir y para callado no más...y tímida, porque sentía que nadie me quería y, al contrario, todos me rechazaban, fijese usted...”

Hasta tal extremo lo negativo de sus sentimientos que llega un momento en que solo desean la muerte, al punto de vivir para imaginarla, y ojalá sea de la manera más cruel para provocar hartazgo sufrimiento en el resto de las personas.

E4 P10

“ya mis hermanos se empezaron a casar y mi hermana también se casó...ahí ella me llevó a vivir con ella a la casa de sus suegros. Ahí ya fue el colmo...ahí si que fui bien desgraciada, además que ya me daba cuenta de todo...mire...todo era pelea...todoh peleaban con todoh...si escuchaba groserías, ahí fueron las peores...a veces me quedaba sin comer, o se, sin comida cuando llegaba de la escuela...o me tenía que ir a 'costar sin comer porque yo era la huacha y yo muchas cosas...no se las contaba a mi hermana para que ella no sufriera más de lo que estaba sufriendo con su marido y con la familia de su marido...”

2.4. El sentimiento de culpa vivido también por las personas, le es difícil explicarlo, dado que aparece mezclado con otros sentimientos como **el deseo de morir, el**

dolor, el vacío y el odio, pudiéndose apreciar, que este sentimiento, les resta energías de vida, además de ser muy determinante en la vida de una persona pues conduce a la pérdida de toda expectativa de vida.

E7 P10

“Es algo horrible...por mi culpa mi guagiita no creció normalmente...fue algo horrible...porque sentí una enorme culpabilidad, me sentí muy culpable, o sea, la culpa había sido mía...yo me sentía como que yo la había matado...yo me sentía asesina, me sentía mala...podrida, sentía que yo debería haber muerto y no mi niña, yo lo único que quería era morirme...Su hija murió, son apenas tres palabras, pero lo cierto que esa tres palabras sentí que robaron la mitad de mi corazón...nadie puede sentir el inmenso dolor que yo estaba sintiendo al perder a mi hija...más el sentimiento de culpabilidad yo creo que ha sido lo más mortal que he vivido...eso de quedar sin una gota de energía...yo me sumí en el dolor y en la culpa, yo estaba sintiendo que mi vida nunca iba a ser la misma...y había en ella una proyección al futuro...yo, en esas dos semanas yo soñaba con el futuro...me pasaba mil películas lindas y me siento que me quitan todo...eso, yo me sentía totalmente vacía...me odiaba a mi misma y de alguna manera, odiaba también a todo el mundo”.

2.5. La rabia, es un sentimiento que los entrevistados frecuentemente citan al mencionar las sensaciones vividas en su niñez, este sentimiento muestra la impotencia en la que se encuentran, a la vez, les lleva a cuestionarse sobre sus vidas.

E8 P7

“mis hermanos, bueno ellos siempre se burlaban de mí por cualquier cosa, entonces yo sentía mucho rencor, mucha rabia y yo decía ¿entonces, para qué me trajeron al mundo...mmmh...para qué si no me esperaban si no me querían...mmmh? porque eso era...ellos no me querían, pero no me enfermaba, ni me moría y seguía viviendo...triste con pena, pero no me moría...a veces yo

adré' no comía para morirme, o daba unos saltos para caerme y morirme, pero no me moría...".

2.6. Los sentimientos, decíamos antes, se mezclan es difícil que se den en forma pura, pero aún así, es posible distinguir que **la soledad** también marca en el recuerdo de estas personas, acompañada del susto y del miedo, estas sensaciones y emociones les provoca conductas de retraimiento.

E1 P17

"...no conversaba con nadie, no quise ir más al colegio, vivía asustada todo me daba miedo, no quería siquiera ir a comprar, mi papá me retaba todo el día por cualquier cosa, mi mamá me retaba y hasta me pegaba porque según ella yo era floja y tenía que trabajar para ayudar a la casa, yo vivía con ese miedo a todo, o sea a todas las personas o ir algún lugar por eso no quise ir más al colegio ni tampoco salía de la casa y con esa furia y rabia contra todo, es que todo me producía indignación, lo que veía o lo que escuchaba, también con mucha vergüenza por las borracheras de mi casa y más que nada por lo que me había pasado con ese hombre.".

Sumirse en la tristeza la pena y el sufrimiento hasta el punto de no saber porqué se está sufriendo, si por la falta de afecto, o, por la soledad, o, por la crítica los conduce a una permanente depresión.

E8 P10

"A mi mamá no me atrevía acercarme a darle un beso o hacerle cariño porque ella me decía ¡sale de aquí! Pa' qué te estay acercando tanto, entonces yo no le hacía cariño a nadie y nadie me hacía a mi también...decían...no si ella es así a cualquier persona que preguntara algo de mi, eso si que es terrible vivirlo es mucha angustia...mucha tristeza...mucha soledad...yo vivía deprimida, en depresión por mi tristeza, porque yo veía otras cosas, en la calle,

en la escuela, con mis compañeros...ellos hablaban de sus casas y se reían y armaban panoramas y yo nada...poh. Mire...yo era como la del cuento de la cenicienta, ¿lo leyó alguna vez usted?...esa misma era yo, pero con la diferencia que no hacía todas las cosas porque mi mamá decía que yo no hacía nada bien...¿ve usted...? entonces yo no hacía nada...ni quería nada tampoco. No...si yo era un verdadero mueble, una sombra por la casa”.

Estas personas, invadidas por sus emociones y sentimientos perciben sus vidas sin ningún sentido.

EI P18

“Yo, me figuro ahora, tengo que haber sido como una sonámbula, un pájaro, no tenía amigos ni amigas, no tenía más parientes, es que no compartía con nadie, con mi mamá lo justo y necesario, con mi papá nada, con mis hermanos una que otra palabra y ellos conmigo igual, la comida siempre muy pobre, pero igual no me enfermaba, yo era sana, pero, yo no estudiaba ni leía ni tampoco pensaba en un Dios, yo diría que respiraba y me alimentaba de lo que le conté, mis vergüenzas, mis rabias y mis miedos, yo sentía que no quería a nadie y sentía que a mi nadie me quería tampoco, parece que lo que yo estaba esperando era morirme un día, así lo pienso ahora”.

Sin embargo; estamos en presencia de sujetos resilientes, es decir, de personas con capacidad de vivir bien, de desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles y la vivencia de sentimientos y sensaciones traumáticas. ¿Qué experiencia significativa ha incidido en estas personas para no resultar dañadas por la adversidad de los eventos vividos en su niñez?. Porque no se trata de aguantar el estrés, o, lo adverso, el resiliente hace algo que lo lleva hacia adelante en la vida pero, ¿cuál ha sido la experiencia que evoca comportamientos resilientes, es decir ha realizar acciones que lo conducen al éxito?.

En medio de esta realidad tan miserable, ocurre que viven un suceso imprevisto, no esperado ni manipulado, una circunstancia muy personal.

3.- Vivencia emocional y su contexto

En esta niñez impregnada de vivencias y sentimientos tormentosos, los sujetos se encuentran de pronto en una circunstancia, a través de la cual viven por primera vez una experiencia de sensaciones y emociones nuevas. Esta experiencia posteriormente cambiará totalmente el sentido de sus vidas.

En el momento de estar vivenciando estas experiencias de sensaciones, sentimientos y emociones nuevas, estas personas no pueden definir qué es exactamente lo que están sintiendo. Sus sentimientos y sensaciones se confunden, se mezclan, provocando ambigüedad y hasta contradicciones en su discurso.

EI P20

“Bueno, y así pasaron los años y un día estaba tendida en mi cama y en la radio escuché una canción de José Luis Perales, esa canción que dice que el amor es esperar, que el amor es soñar, que el amor uno no sabe cuando llegará y en ese momento veo al perro que había en la casa, un perro que teníamos que estaba al lado mío y que me miraba, así bien fijo, me me me estaba mirando, pero se lo juro nunca me había fijado en el perro ni en que me miraba y sentí que el perro estaba conmigo, que el perro parece que me quería o entendía lo que yo estaba pasando, y que me decía pobrecita eso sentí cuando veo la cara del perro que me miraba ¡huy parece tonto, ridículo! Pero el perro me hizo sentir una especie de ternura, me paré y lo abracé bien fuerte, el perro me movía la cola y se dejaba que yo le hiciera cariño, me gustó tanto esa sensación de sentirlo tan cerca y de abrazaarnos, yo me acuerdo que sentí que parece que el perro vivía lo mismo que yo, que los dos estábamos pasando por lo mismo, por las humillaciones, por los miedos y que a ninguno de los dos nos querían, porque nadie en la casa le hacía ni conejo al perro, el

perro estaba un poco flaco, me acuerdo que me costó separarme del perro, esta especie de ternura nunca jamás la había vivido ¡que la iba a vivir! Si yo lo único que había conocido era la rabia no más' y las humillaciones y los miedos”.

3.1 Los sujetos al momento de vivir estos sentimientos o emociones definitivamente **no perciben claramente qué es lo que están sintiendo**, de allí que formulan expresiones tales como: “sentí una especie de...de...”, o, “fue algo así como...” es más, se aprecian hasta contradicciones “me daban ganas de llorar y yo me ponía tan contenta”, lo que demuestra que ellos viven la emoción o el sentimiento, pero no existe plena conciencia de su sentir. Dada esta imposibilidad de definir sus sentimientos tienden a describir lo que les sucede en su cuerpo, sus reacciones fisiológicas, por ello hablan de escalofríos, congelación, apretarse el alma, paralización del cuerpo.

E2 P33

“...había pasado mucho tiempo y un día mi tía me preguntó si quería guardar unos cuadernos y unos libros de Mario, mi hermano mayor, yo le dije que bueno, entonces vino y me los pasó, yo ni siquiera los miré, me daba una pena tan grande mirarlos, eran de mi único hermano que me quedaba de toda mi familia, y los dejé por ahí encima, pasó hartito tiempo y un día que no estaba haciendo nada tomé, era algo así como un diario de vida, pero era cuaderno porque tenía algunas materias escritas, pero en las hojas de atrás tenía como unos dibujos que parece que los había hecho él, y yo empecé a mirar los dibujos y se me caían las lágrimas, parece que lo estaba viendo y de repente veo mi nombre escrito, ahí casi me morí de pena, él había escrito mi nombre y debajo de mi nombre había puesto: “Berta es la elegida, ella es la única sobreviviente de esta casa, ella tiene la misión de representarnos a todos nosotros y a mis papás, yo sé que ella lo hará bien, ahora entiendo todo, ella debe ser”, mira, se me apretó el corazón, se me apretó el alma, me puse

helada, me dio como un escalofrío en todo el cuerpo, me sali de mi, no sé fue algo tan terrible, fue una cosa que nunca la había sentido, como que me transporté no sé para donde, pero mira, la verdad es que fue algo así como ganas de llorar, es que mira lo que realmente sentí fue como una mezcla de alegría y pena, todo junto, todo en un mismo momento, las lágrimas y la alegría... me...me...me...cuesta mucho decirlo...no sé”.

Sin embargo, aparece una excepción entre estos casos estudiados, en donde la persona comprende claramente y en el momento mismo de sentirlo, que aquello que vivió fue miedo.

E3 P9

“No, si esa noche fue grave, mire...!me había dado un tute!...de loh graveh puéh ...la pierna aquí, me dolía como loh rediablo y mal poh...me ponía de mala siquiera escucharla a ella y pa’ que decirle a loh chiquillo...!puta! yo era un infierno mire uste, si hasta con loh colegah tenía problema, me tenían amenaza’o...y bueno poh, ese día...no poh, al otro día, ella me dijo: “mira, piensa bien lo que estay haciendo si sentih algo por mí o por nosotroh te doy una semana pa’ que lo pensí, si sentí que me queri entonceh te dejay de tomar y te dejay de estar gritoniando a loh chiquilloh, yo te quiero reharto, pero voy a pescar a lo Carbo y me voy a mandar cambiar con elloh y no loh vay a ver máh, demuétrame que me queri, eso no máh te digo y vay a ver”...!chucha! perdoone, perdoone, se me salió...pero nunca la había visto así, si hasta un combo por ahí me llegó...máh el dolor de la pierna...!figúrese usté! La cara la tenía no seee cómo...le juro que sentí un miedo de puro imaginarme que me podía dejar solo...”.

En general, no existe una conciencia clara de lo que están sintiendo las personas al momento de tener estas experiencias, pero si es claro que lo sentido es grato para ellos.

E4 P18

“Es que mire...me acuerdo que una noche tuve un sueño...mire, soñé que mi mamá...mi mamá que yo conocía por foto que me habían mostrado de ella no máh...mi mamá me decía “anda niña anda niña”...pero yo en el sueño la veía patentita...y mi mamá me decía “anda niña anda niña” y me mostraba un lugar...así con la mano me mostraba un lugar y como que me empujaba, porque yo miraba ese lugar y me gustaba harto, pero yo en el mismo sueño no pensaba como llegar a ese lugar, pero yo quería ir a ese lugar y mi mamá me empujaba y me decía “anda niña anda niña”... yo empecé a sentir algo así como...algo así...como..algo como placer...no sé cómo era, pero era algo así como placer...riiico.”.

Por otra parte, insisten en que **nunca antes habían vivido estas sensaciones**, es decir, para ellos es una vivencia totalmente nueva, y por ello sorprendente:

E7 P16

“pero lo más increíble de mi vida fue que una vez fui al cementerio, para el día del niño y ahí vi tantos globos...vi esos...¿cómo se llaman?...¡ah! estos remolinos de papel brillantes y esa imagen se me quedó grabada en mi mente, yo ahí, como que comprendí que yo no era la única que había pasado por lo mismo, o sea, que otras madres también había pasado por lo mismo que yo...mira fue eso de ver...eso que te digo...fue como un alivio, como que descansé de puro ver eso, como que esta parte, el corazón o el alma no sé como que se me abrió y entró harto aire y me sentí muy...pero muy liviana, y yo diría que hasta contenta y yo empecé a sentir una alegría que yo pensaba que jamás la iba a volver a vivir, nunca más en mi vida. Pero era algo extraño porque también sentía pena, mira era un montón de cosas, alivio...tranquilidad, también alegría pero mucha pena también, era muy extraño, muy raro todo lo que estaba sintiendo...”

3.2 También puede observarse en los relatos, que **las circunstancias en que se les da esta vivencia emocional tampoco son muy definidas**, es decir, comienzan a vivirla en un momento de sus vidas, y luego vuelven a sentirla en otra circunstancia.

E5 P17

“Y ese día...por mi tía...conversé con uno de los pastores, me gustó lo que me dijo, que yo era una persona valiosa, que yo podía hacer cosas buenas todavía, me hablaba de que yo tenía tiempo todavía...la palabra tiempo me quedó sonando...yo diría que esa palabra fue mágica porque me daba como alegría, pero también pena, era una mezcla rara de sensaciones”.

Más adelante él agrega

E5 P19

“Un día que me estaba arreglando para salir, me tiré en la cama un rato y me quedé dormido hasta el otro día. Cuando desperté, era muy temprano y amanecí sobrio. Me bañé y me puse ropa limpia. Sin saber llegué hasta la casa de mi tía...ahí estuvimos conversando, y de repente, ella me empezó a hablar y dentro de todo lo que me decía me dice algo del tiempo...mire no sé que sentí, pero fue algo como un escalofrío...algo que me recorrió todo el cuerpo y me acordé que lo mismo me había pasado con la conversación con el pastor...mire algo así como pena o alegría, no sé no sé”.

Las circunstancias en que afloran estas experiencias nuevas de sensaciones o sentimientos son muy diversas, entre ellas no existe factor común, no hay similitud en ningún aspecto, ni temporal ni físico, incluso pueden originarse de leer algo y que no vaya dirigido directamente a la persona.

E8 P13

“pero no sé como una vez me puse a leer una novelita, me acuerdo que estaba en la casa bien aburrida, y había en mi casa un cajón con libros viejos...unas revistas bien viejas, yo debo haber tenido como 18 años, más o menos, porque estaba en cuarto año medio, y me acuerdo que esa revista se llamaba “Rosita” y ahí salió un cuento, que decía que era de la vida real, y eso de la vida real como que me impactó un poco y salía una niña que estaba dibujada, o sea no era fotografía, y sentí ganas de saber, o sea, de ver qué le había pasado a la niña...bueno la cosa era que la niña, era una niña que había vivido toda su vida sola en una hacienda, pero ella tenía sueños y ella se aseguraba que todos sus sueños se iban a ser realidad...o sea, ella estaba segura que todos sus sueños se iban a cumplir”.

Al parecer, la importancia del contexto en el cual dicen sentir este sentimiento poco definido radicaría en ser el espejo donde los sujetos se visualizan, o se ven reflejados.

E8 P14

“mire me impactó tanto...tanto...ese cuento que yo empecé a sentir hartito gusto o placer, porque yo creo que era un cuento, no como decía que era de la vida real, entonces me gustó...no sé...me llegó mucho lo de esa niña, claro que ella era rica, no como yo que no tenía nada, porque nosotros éramos de clase media, medio tirados para pobres...”.

Pero, estas experiencias poco nos informan acerca de nuestra pregunta, pensamos que no son significativas para la evocación de comportamientos resilientes. Solo nos hablan de sentir por primera vez algo así como alegría; felicidad, placer, o, también miedo. Son experiencias que parecen estar esperando el momento para su maduración.

4.-Toma de conciencia de la vivencia emocional

Hay un momento en las vidas de todos los entrevistados; en algunos casos es inmediato a la vivencia de la emoción, o de los sentimientos y en otros es posterior a este momento, en el que ellos toman plena conciencia de qué es, o qué fue aquello que exactamente sienten o sintieron, nombran la sensación, y más aún, la confirman repitiendo su nombre, en un intento de apropiarse del sentimiento.

Podemos apreciar la claridad que manifiestan, en este momento, los entrevistados respecto de su sentir íntimo, el mismo que en la instancia anterior no podían expresar.

4.1 Las personas reconocen que el sentimiento que la está invadiendo es el **amor.**

E1 P22

“Estuve, mire me acuerdo, me acuerdo que algunos días dos o tres no sé, pensando qué me estaba pasando, fijese que la alegría yo la seguía sintiendo, entonces me acuerdo que fui a conversar con el sacerdote, yo casi no lo conocía, lo había visto algunas veces, pero nunca había conversado con él y le dije que quería...m...m...m...confesarme, le conté que me habían violado, que yo sentía que nadie me quería, de que me sentía muy rechazada por la gente, lo sola que me sentía, que odiaba a todo el mundo, que por todo lo que yo había pasado sentía mucha rabia, que me daba rabia que mis papás fueran alcohólicos, de que mis hermanos no me quisieran ni hablaran conmigo y que yo encontraba que todo lo que me pasaba era malo y que mejor era no estar viva, pero también le conté lo que me había pasado con lo de la canción y con lo del perro, esa como alegría que empecé a sentir, entonces me acuerdo que él me dijo que pensara que eso significaba un cambio en mí, que yo estaba cambiando y que lo que yo estaba sintiendo era amor y que ese amor se lo

debía dar a alguien, entonces, me convencí de que en realidad era amor lo que estaba sintiendo ¿hacia quién? No lo sabía, pero de verdad era amor”

En los sujetos hay mucha sorpresa al reconocer el sentimiento que los invade, y esto porque durante años, prácticamente durante toda su vida, o no los habían vivido o nunca habían tenido conciencia de la sensaciones de amor.

E1 P26

“pero lo que más me sorprendía yo misma era que yo a pesar de haber vivido todo lo que viví en mi casa y también en el colegio y lo del hombre ese que abusó de mí, a pesar de todo eso y que yo quería morir, todo eso, yo estaba ahora sintiendo algo como felicidad o alegría y que en realidad era amor, como me había dicho ese sacerdote”

4.2 Ante la claridad de sus sentimientos, no le es difícil reconocer que aquello que sintió fue **felicidad, contentamiento**; con ello el mundo se les abre se engrandece, sienten que hay más vida para ellos y que lo vivido no es todo en este mundo.

E2 P34

“¡Mira lo que son las cosas! No, si esto es maravilloso yo esto se lo he contado a otras personas y no me creen, o no sé si me creerán, pero todos como que me miran raro y no me creen, pero como que hay un Dios que es verdad, yo sentí eso que te cuento, eso que no me podía explicar que sentí cuando leí lo que Mario había escrito... esos... escalofríos esas sensaciones que nunca las había sentido y como que mi cuerpo después se llenó de de aire no sé de de electricidad y yo descubrí que lo que era, era felicidad, sí era felicidad...”

E6 P26

“noh abrazamoh bien fuerte con mi hijo y lloramoh loh doh...pero yo me sentí tan segura con su abrazo y él me decía mamita yo la quiero mucho,

mire...sentir esas palabras era como si el cielo se me abriera...yo pienso que nunca...nunca había sido tan feliz en toda mi vida”

4.3 Los sentimientos o las sensaciones que viven los entrevistados no siempre son de alegría, amor o felicidad, también se da el caso de sentir **miedo o susto**. Además, si fue reconocido en primera instancia, las personas insisten en renombrarlos en un intento de asegurarse que es eso lo sentido

E3 P11

“Mire uste, yo voy a ser bien hombrecito con uste, yo...la verdad, nunca le he dicho a nadie esto, pero yo me asusté...yo a ella le he dicho que lo pensé...siempre le digo lo mihimo, que lo pensé bien y que ¡pucha!, yo no me había da'o cuenta que la quería, pero la verdá es que yo siempre la he queri'o y...en ese tiempo...la quería también, pero lo que me pasó es que me asusté, como ya se lo había conta'o”

A veces les ocurre, a los entrevistados, que el sentimiento o la emoción por no ser identificada en el momento que comienzan a sentirla, o ser demasiado contradictoria, requieren de otras instancias en donde logran identificarla con mayor claridad.

4.4 De tal manera distinguimos que también han sentido **alegría**, la que les brinda energías para seguir viviendo

E4 Pp23

“mire...me quedó tan grabado aquí el sueño que se lo conté a mi hermana y lo que me había gustado ver eso...¡huy se era tan liiindo!...y verme así me daban de llorar y yo me ponía tan contenta, o sea feliz...entonceh, de ahí que yo pensaba e imaginaba...y pensaba... qué lugar sería ese y donde sería...” E4 p19. Más adelante ella narra: “bueno y nos vinimos pa'ca...¡ah! este tío era hermano de mi mamá y yo una vez le conté lo del sueño y que por eso

habíamos querido irnos de la casa de mi otra tía...y ya poh...yo le conté entonceh a mi tío lo del sueño, entonceh me acuerdo que me dijo “ya poh mi 'jita en sus manos no má está, si quiere ser alguien en la vida aproveche las ganas que le han dado y haga algo”, ahí sí que sentí una verdadera alegría, mire... ¡tanta energía!, mucha mucha alegría”

4.5 También se refieren a la experiencia vivida mencionándola como **placer**. Se trata de un estado grato, de calma de tranquilidad, de paz interior.

E5 P20

“mire, le rogué a mi tía que me siguiera hablando de eso y...incluso le pedí que me dijera eso del tiempo...mire, no sé que me pasaba con esa palabra, pero cuando la escuchaba como que me daba ánimo, era algo tan raro que me pasaba, yo le conté que lo mismo me había pasado cuando se la escuché la primera vez al pastor, como que me hacía ver...¡ay!...no sé...no sé explicárselo, pero algo me producía esa palabra, es que no era una palabra no más, o sea, si era una palabra... pero como con eco, una palabra que decía más que una palabra, no sé si me entiende, pero se juntaba con la cara que me ponía, o sea, la cara que tenía mi tía en esos momentos...tan hermosa...tan linda...tan transparente...tan calmada, no sé...tan buena que yo que ahí con ella me veía o me sentía sucio muy sucio, pero mire me hacía sentir un placer tan grande, una tranquilidad tan grande, pero más que todo era placer”

Si bien en un principio la emoción o el sentimiento fue poco claro y ambiguo, se fue perfilando hasta mostrarse con total evidencia.

Pues bien, a través de los relatos de los entrevistados, observamos que en aquella situación particular que no fue manipulada por ellos, que simplemente les tocó vivir; los sujetos se vieron a si mismos provocándoles, esta visión, un pensamiento reflexivo: “ese sueño debe ser por algo bueno”. Ahora bien, simultanea, o mínimamente posterior a ese pensamiento reflexivo, surge en ellos una emoción. Los

sujetos, ahora se vuelcan hacia sí, se interiorizan, y a través de una acción mental reflexiva, logran tomar conciencia del nuevo sentimiento o emoción, y aunque en un primer momento es ambigua y poco clara poco a poco se va perfilando hasta evidenciarse en toda su plenitud. Logran finalmente nombrar lo que están sintiendo, una vez que nombran la nueva emoción, ésta se apodera de ellos, entonces se empiezan a sentir dominados ahora por ella. Es este nuevo sentimiento el que ahora los invade, las anteriores emociones se han nublado. Es un equilibrio, un orden emocional el que se les ha producido provocándoles un cambio muy positivo en su estado anímico.

5.- Cambio estado anímico.

Y, se da un momento bien especial, en la vida de estas personas, una vez que comprenden qué es lo que están sintiendo, que reconocen sus sensaciones, que logran plena conciencia de sus sentimientos, a partir del momento que identifican claramente estas nuevas vivencias íntimas, se les produce un cambio en su estado anímico. Pasan de un estado emocional a otro, sin haberse producido cambio en su contexto de vida, esto es, sus familias siguen con los mismos hábitos o costumbres, el trato para ellos sigue siendo el mismo, es decir, su realidad externa es la misma, es su sentir frente a esa realidad la que ha cambiado. Lo interesante de este cambio, es que les favorece para el resto de sus vidas.

5.1 La rabia que por mucho tiempo invadió sus sentimientos ahora se transformó **en compasión** frente la misma situación familiar.

E1 P25

“bueno, ahora lo tengo más claro, me empezó a dar como una pena de mis papás, pero la pena de que ellos fueran borrachos, pero no por mí, sino por ellos mismos, por lo que ellos perdían, también me daba pena mis hermanos que no hacían nada bueno y que también se emborrachaban, porque antes me

daba una rabia y me amargaba y verlos así me avergonzaba, pero después me daba compasión por ellos”.

5.2 La soledad esclavizante que vivieron estos sujetos resilientes, ahora se **transforma en sentimiento de libertad.**

EI P33

“yo ya tenía 22 años, pocas veces vi a mis hermanos, pero sabía que la vida de ellos era pobre se habían casado y no lo pasaban muy bien por eso del trago, mis papás cada vez más pobres y un poco enfermos también por el trago, ellos ninguno de ellos me buscaron nunca, pero nunca más me sentí sola o sufrí o me dio pena porque ellos no me buscaran, al contrario me sentía libre para hacer lo que yo quería hacer”

5.3. De una vida sin sentido, ahora nace el deseo de buscar el afecto.

Para algunos de los entrevistados, la vivencia de este momento, el pasar de un estado sentimental a otro, marca el fin de una etapa y el comienzo de otra en sus vidas.

EI P23

“Entonces mire, yo empecé a pensar, y esta la que yo le llamo como segunda parte, o sea, la primera parte es cuando yo pensaba que mejor era estar muerta, y la segunda parte es cuando yo escuché esa canción del amor de Perales y cuando el perro de mi casa parece que me estaba hablando y me decía que él me quería y yo también lo quería a él y entonces me puse contenta y empecé a sentir eso que le cuento una felicidad que a uno la hace sentir tan bien y que después descubrí que era amor”

E6 P30

“Mire yo siempre los quise a mis hijos, pero desde ese día mi amor fue más grande... no sé si empecé a quererlos más o si era para que ellos se dieran cuenta que yo siempre los había querido y me preocupaba que ellos lo sintieran también, pero...como que ellos se acercaron más a mí...”

5.4 Son sentimientos esperanzadores y sensaciones revitalizadoras, lo que invade ahora a los sujetos, otorgándoles y generándoles ánimo y fuerzas de vida; **antes solo pensaban en su muerte.**

E2 P34

“...y esa felicidad me llenó... a ver... de de de...ganas de hacer... no sé qué cosas, de hacer cosas porque yo, como te había contado, no sentía ánimo de nada, entonces, mira fue como una transformación...de las puras ganas de morirme ahora quería hacer un mundo de cosas, empecé a sentirme con tantas energías, ¡es increíble los cambios cómo la ponen a una!

E4 P27

“y esa alegría, fíjese usted, me hizo empezar a soñar, pero si yo antes no soñaba...era como estar muerta, pero viva...entonceh como que el mundo cambia, uno le empieza a dar más sentido a la vida...mire...uno puede soñar o imaginarse otro tipo de cosas y que uno puede lograrlas, es como que todo cambia...es como una lucecita que yo veía al final del camino y tenía que alcanzarla...”

E5 P22

“y entonce’...con ese placer esa tranquilidad yo me ordené, me puse más trabajador...me puse más trabajador, me levantaba con más ánimo...era como otra vida, la otra era sin sentido, mire yo empecé a mirar los días ...yo

respiraba...ya no me sentía como que me faltaba el aire y esa asfixia que me daba que parece que el vino me la aliviaba, entonces' yo sentía que todo estaba cambiando..."

5.5. Del sentimiento de **culpa torturante**, estas personas, reconocen el **deseo de disfrutar de la vida**, y con ello un reinicio de su existencia

E7 P18

"Mira...lo que yo recuerdo...como el día de hoy...es que la culpa, o sea, el sentimiento de culpa que yo vivía y era mi tortura, se me fue pasando, mira, es que no me di bien cuenta como se me fue pasando, pero llegó el día en que me desperté y ya...y ya no sentía ese peso tan grande...estaba ya más aliviada y con ganas de rehacer mi vida..."

En los discursos se puede apreciar, que en forma simultanea a los cambios de ánimo se les provoca a estos sujetos, un cambio en sus percepciones, los sujetos empiezan a sentirse personas, empiezan a valorarse como personas, y encontrarle sentido a la vida, valoran la vida.

6.- Cambio de percepción de si mismo y de la realidad

La realidad externa sigue siendo la misma, el mundo es el mismo, las personas que los rodean son las mismas, pero el mundo interno, sus sentimientos y sus sensaciones han cambiado. Para estos sujetos, este cambio de sensaciones y sentimientos, les provoca verse a sí mismos y a su entorno, ahora desde una perspectiva más positiva.

6.1. Es decir, **se observa real valoración de sí mismos y de la vida**, las personas se sienten a sí mismas significativas y le otorgan importancia al hecho de estar vivas. La vida deja de ser una tormenta, presentándoseles atractiva, y manifiestan claramente el deseo de permanecer en este estado.

E3 P7

“yo... mire usted, vamoh a decir la verdá’...y to’o lo que yo hago eh por ella...por lo que yo siento por ella...por eso...y ma’ que na’por lo que sentí ese día...¡shih el susto pa’ grande!...es que parece que no me valoraba y tampoco a mi familia y ahora no po’ ¡shih! Si ahora yo valgo y mi familia es lo má’ importante”.

E4 P26

“ahí me acuerdo haberme empezado a sentir máh persona...eeeh...como que la vida me cambió...ya tenía un aliciente para seguir y claro, también me di cuenta que la vida seguía poh...que no era eso que yo había vivido por tanto tiempo, mire es que el sentir esa alegría, esas ganas...yo creo mire que ahí empecé a vivir porque lo de antes no...no era vida, porque no sé, poh...como que uno despierta y empieza a ver otras cosas como que uno empieza a soñar con otras cosah , como que la vida tiene má sentido, es que estaba tan contenta tan feliz en el sueño”.

E5 P24

“...y bueno empecé a ver que la vida merece ser vivida...”

E7 P16

“...y me sentí muy...pero muy liviana y yo diría que hasta contenta, sentir esa alegría que yo pensaba que jamás la iba a volver a vivir, nunca más en mi vida...y yo empecé a pensar que yo no era la única y que yo no sabía como había ocurrido o como habían sido las otras... muertes, o sea, como habían o porqué habían muerto esos otros niños y...a lo mejor había sido igual que yo...eso era lo que yo empecé a pensar...entonces yo ya no me sentía tan miserable, ya yo era tan persona como los demás, y que la vida no era tan mala”.

E7 P1

“... porque yo en esa época...de lo que me acuerdo es que yo creía que me iba a morir bien joven, con esa falta de ánimo y la poca estimulación de mi familia y las pocas ganas de hacer nada que tenía...pero era porque yo no confiaba en mi, tanto me habían dicho que no servía para nada, que yo decía para qué..entonces...no tenía ni...o sea, sin sueños, ni alegrías, como se dice...sin ganas de nada, entonces yo esperaba mi muerte, pero los remolinos esos y la alegría cambiaron mi vida, ahora yo haría cosas por mi, porque yo también era una persona en este mundo”

6.2. Pero su percepción no ha cambiado solo respecto a la vida, o hacia sí mismos; otras **circunstancias que por mucho tiempo fueron signo de sufrimientos, ahora son percibidas como situaciones naturales de la vida** y frente a las cuales se manifiesta total aceptación, por ejemplo, frente a la muerte.

E2 P38

“Mira yo aprendí que la vida es de un minuto, es ahora ahora, son instantes y que todo todo termina por morir, la muerte ya no me asusta, creo que nací y voy a morir viendo morir, creo que nací junto con la muerte de los demás, pero eso mismo es lo que le da sentido a mi vida, no el hecho de ver morir, ¡no! Si no soy psicópata, pero lo que te quiero decir es que ahora acepto la muerte como algo natural, como algo que nos ocurre en cualquier momento y que no podemos hacer nada, no podemos no tenemos ningún control...pero es que es así ¿o no dices tú? ...pero es como veo ahora la vida, porque yo no aceptaba la muerte y me revelaba y me moría de rabia porque la muerte existía, y ahora la veo como algo natural que nos pasa en la vida”.

El aprendizaje adquirido por estas personas sobre la nueva forma de ver el mundo y los acontecimientos que en él ocurren, ha sido de tal manera interiorizado, que el paso del tiempo no ha logrado borrarlos, y aunque se vean enfrentados a los mismos

acontecimientos que en la infancia les provocaba rabia y sufrimiento ahora la reacción ya es diferente; ahora es de resignación. La muerte, por ejemplo, que en la niñez provocaba rabia y revelación contra el mundo, ahora la perspectiva ha cambiado y se logra apreciar la vida desde una dimensión temporal.

E2 P40

“Bueno, me resulta trabajar aquí en Cartagena, nos vinimos con mi marido con la esperanza de empezar, como se dice una nueva vida, aquí nacen mis tres hijos, los que yo ya sé que me son prestados, no si eso lo tengo más que claro y de verdad...pero como la vida es un ratito no más, hace tres años que mi marido falleció, le dio un accidente vascular y falleció en dos días, me quedé sola otra vez...pero nunca más me revelé contra la muerte”

Y, se ha generado la actitud propia del resiliente. El atributo o cualidad personal característica de las personas resilientes consiste en la habilidad emocional para revertir no la situación de adversidad sino la percepción de si mismo y de su realidad. Nos fue posible apreciar, a través de los relatos, que el orden emocional que los sujetos lograron, su equilibrio emocional, está anclado en el auto conocimiento, esto es, distinguir sus propios sentimientos y emociones, una vez que esto sucede, es posible forjarse sueños en donde se ven reflejados realizando acciones propias del comportamiento resilientes

Retomando la pregunta que nos habíamos formulado anteriormente acerca de ¿cuál es la experiencia significativa que incide en la evocación del proceso resiliente? Podemos contestar que a partir de la conciencia de la vivencia emocional les fue posible a estos sujetos generar todo un proceso que les permite ahora imaginar y soñar.

7.-Formación de modelo de si mismo

El hecho de tener, estas personas, sensaciones y sentimientos positivos, de percibirse significativos y de valorar la vida, les permite soñar o imaginar ser un determinado

tipo de persona, se forjan un modelo, o una imagen de sí mismos, se visualizan en el futuro haciendo diversas actividades, en definitiva sueñan con una vida placentera.

En los fragmentos recogidos, apreciamos que los sueños forjados por nuestros entrevistados, son muy positivos. Lo importante a destacar aquí es el hecho de que todos viven la misma experiencia, la de soñar e imaginarse a futuro, un verse a sí mismos proyectados en el tiempo, y además, que todas las personas han seguido el mismo orden en sus vivencias.

7.1. Sueñan con ser una **persona importante y reconocida por los demás**.

E1 P35

“tenía la cabeza tan llena de ideas y sueños que quería realizar que se cumplieran que no me preocupaba de nada más, lo único que yo soñaba era trabajar para no ser pobre, estudiar y encontrar gente a quien querer y que me quisieran a mi también, soñaba con tener animales porque pensaba que ellos me habían salvado la vida, me habían salvado de la muerte y que eran seres muy lindos, muy especiales, imaginaba ser una persona importante y que me reconocieran por eso”.

E2 P35

“yo tenía cursado el octavo año, pero me había matriculado en primero medio y lo primero que pensé fue en seguir estudiando y cada vez que me venía la pena y el sufrimiento, pensaba en la alegría que yo había sentido y en eso de que yo era la representante de la familia, porque eso de alguna manera me gustaba, me daba peso, me daba fuerzas y también soñaba un poco con ser la representante, iba a tener que tomar decisiones y me hacía sentir importante, muchas veces lloré y me deprimí y sufrí, y me daban ganas de nada, pero ahí me pescaba de la idea de que yo era importante y de ese gustito que sentí al

ver las palabras de mi hermano, y bueno así fui creciendo porque era una niña todavía”.

7.2. Sueñan con ser una **persona exitosa, viajar mucho y conocer a otras personas**

E2 P29

“Una vez, bueno ya había pasado como un año o más, porque ya estaba en octavo año y mi tía había ido a una reunión del colegio y cuando llegó me llevaba un regalo porque la profesora le había dicho que yo era como otra persona y que podría llegar muy lejos si me lo proponía, esto de llegar muy lejos como que me gustó y empecé a soñar con esto de llegar muy lejos y como que le tomé el gustito, me empecé a animar y como que la idea de mi muerte la cambié por esto de llegar muy lejos, me imaginaba viajar, conocer otros lugares, otras personas, no si fue algo bien rico y me gustaba mucho imaginar lo lejos que llegaría, me estaba yendo bien en el colegio, todavía sentía pena por la pérdida de mi familia, pero ahora me gustaba imaginar y soñaba mucho mucho”.

7.3. Pero los sueños, si bien es cierto, en general son muy positivos por sí mismos, por las imágenes de su contenido las que motivan e invitan a su realización; también se da el caso, de **proyectarse a través de una imagen muy negativa**, tal proyección, al parecer **también motiva al esfuerzo**, pero para no llegar a ser lo visualizado en la imaginación. Se da la situación, en una de las personas entrevistadas, que se imagina ser una persona viciosa y que pierde todo lo que ha obtenido en la vida.

E3 P12

“pero es que no andaba pensando en na’...me estaba gustando reharto el trago...yo despuéh me di cuenta si andaba poco menoh que bota’o...llegaba a la pega con un poco de trago, mientrah trabajaba pensaba en tomarme un traguito y a veeceh sin un peso...pero a mi se me hizo, no le digo que el susto fue regrande, por eso le digo, si hay que reconocer también...hay que decir la

verdad...es que yo sentí miedo a que me dejaran solo ¡pucha...ahí me hundo, ahí termino igual que mi hermano, mi hermano perdió to'o... a él le iba bien, tenía una casa, tenía familia ¿y?...ahora hasta a mi me da vergüenza verlo como anda por ahí...y así mismo me habría visto yo”.

7.4. Otras personas, se imaginan siendo simplemente felices.

E4 P19

“...yo me ponía tan contenta, feliz...entonceh, de ahí que yo imaginaba y pensaba...y pensaba...y con mi hermana pensábamos que ese sueño, esa cosa linda tenía que significar algo, porque era mucha la felicidad y noh imaginábamos que podríamos vivir bien felices”

7.5 Algunos, sueñan con cambiar su forma de ser y transformarse en una mejor persona.

E5 P20

“...o sea, la cara que tenía mi tía en esos momentos...tan hermosa...tan linda...tan transparente...tan calmada, no sé...tan buena que yo ahí con ella me veía o me sentía sucio muy sucio, pero mire me hacía sentir placer, tranquilidad...imaginándome que yo podría ser distinto, no sé renovarme, ser otra persona no sé una mejor persona...”.

7.6. Otros se imaginan siendo fuerte y capaces de lograrlo todo en la vida.

E8 P15

“pero, bueno lo que me pasó es que yo me quedé con que la niña, la protagonista del cuento hacía realidad sus sueños, y -¿¡mire qué curioso!?- yo me empecé a imaginar que yo era esa niña, como que yo...¡ay!...no sé...como que yo empecé a soñar que yo era esa niña y que yo iba a tener mis sueños y que también los iba a lograr...¿me entiende?...pero todo sí que estaba en mi

imaginación... entonces yo empecé a tener como dos mundos, uno el real...y el otro en que yo era una persona fuerte y capaz y que tenía sueños y mucha imaginación y yo era bonita y podía hacer cosas y las hacía de verdad y me resultaban bien”

7.7. También, se proyectan **obteniendo cosas materiales**, autos, empresas, y por supuesto, siendo felices.

E8 P17

“pero bueno todo eso estaba siempre en mi imaginación...o sea, yo empecé a soñar que hacía cosas, como le estaba diciendo, pero estos sueños o estas imaginaciones mías fueron como siendo más fuertes, o sea, yo imaginaba que era dueña de una fábrica y que tenía auto y que viajaba y que lo pasaba ¡puf! regio y que era inmensamente feliz...”

Hemos descubierto, a través de los discursos de los entrevistados, que la cualidad propia del resiliente es la habilidad para cambiar sus percepciones, tanto de si mismo como de la realidad, y por ello forjarse sueños, también hemos comprendido que a través de esos sueños logran imaginar una vida significativa; también descubren la posibilidad de fortalecimiento y de lograr el éxito. Pero,¿ a través de qué acciones van creando efectivamente una vida significativa?

8.- Toma de decisiones

Las consecuencias de estos sueños o imaginaciones, como afirman los entrevistados, es sentirse altamente motivados, despertándose en ellos ciertas inquietudes, entonces deciden algo para con sus vidas, ellos desean realizar sus sueños y por ello toman algunas decisiones.

8.1. Algunos desean cambiar de ambiente vivir en otro lugar, **salir de la pobreza** en la que habían vivido durante toda su vida.

E1 P27

“Entonces me acuerdo como el día de hoy que después me dije, nunca más viviré en esta casa yo voy a salir de aquí y buscaré a gentes y animales para quererlos y que me quieran a mi también, yo no quiero ser más pobre y nunca más abusará ningún hombre de mí, porque me gustaba sentir esa cosa nueva que estaba sintiendo que realmente no sé como me estaba pasando”.

8.2. Otras personas no tienen bien definida la decisión que van a tomar, pero sienten la **necesidad de hacer cosas**.

E2 P34

“...y esa felicidad me llenó...a ver...de de de ganas de hacer...no sé qué cosas, de hacer cosas porque yo como te había contado, no sentía ánimo para nada, entonces mira, fue como una transformación...de las puras ganas de morirme ahora quería hacer un mundo de cosas y yo dije ¡ya! Algo hay que hacer, hacer algo con mi vida, ¡imagínate! De no saber para qué había existido ahora sentía que tenía mucho que hacer”

8.3. Es una decisión seria la que ellos han considerado, en el sentido que **cambia sus rutinas de vida**, la que han seguido durante todo el transcurso de sus vidas, y lo interesante es que estas decisiones son muy inmediatas a la imagen que se forman de sí mismos los sujetos.

E3 P9

“...le juro que sentí un miedo de puro imaginarme que me podía dejar solo, ¡churrah! ...me fui como si nada hubiera pasado, no le dije na'aa na'aa, pero andaba asusta'o... ¡churra! ¿y si llegaba a la casa y no la encontraba? ¡figúrese usted!... ¿ah?...andaba bien achuncha'o...no si de verdad que tenía

miedo, entonceh ahí decidí cortarla con la vida de borracho que lo hacía desde los siete años”.

E5 P24

“mi frase fue: no tomaré ni un trago en la próxima hora y esa fue la decisión más importante que he tomado en toda mi vida”.

8.4. Las decisiones que toman estos sujetos no siempre tienen que ver con la vida personal, con acciones o pensamientos que atañen sólo a la persona, en algunos casos **tienen que ver con la familia con los hijos**, es decir más personas se ven involucradas en la toma de decisión.

E6 P25

“...ni siquiera me había dado cuenta de ver las cosas así, por ese lado, que yo los hacía sufrir, pero ahora yo les daría felicidad y que ahora la vida sería mejor para ellos y para mi, pero que pensaramoh cómo lo íbamos hacer porque yo ya había tomado una decisión, yo me quedaba con mis chiquillos y con él...y nunca más viviría en esa otra casa y con ese hombre”

8.5. Entre las decisiones que toman las personas, el **estudiar y el trabajar** aparecen con mayor frecuencia en los relatos.

E7 P18

“...estaba más aliviada y con ganas de rehacer mi vida y después me ponía a pensar que parece que estaba confiando más en la gente y que era... como decirte...que yo estaba viva y que podía hacer algunas cosas, como estudiar o trabajar y esa fue una de las decisiones que tomé”.

Los relatos informan que previo a la toma de decisiones de los sujetos, se da un proyectarse en el tiempo y verse a sí mismos realizando tal o cual acción o viviendo una circunstancia determinada que por lo general les es placentera, pero no se

aprecian referencias sobre otras condiciones previas a la toma de decisiones, lo que quiere decir que estas pueden ser tomadas en cualquier momento y cualquier condición, por ejemplo, puede ser en el momento de quedarse dormido. Lo importante es que se da un momento en que toman decisiones respecto de su vida, y que siempre tienen que ver con logros.

E8 P16

“me acuerdo que una noche me estaba quedando dormida y yo estaba soñando en mi mundo imaginario feliz y contenta imaginaba que yo era la dueña de una casa bien grande y bonita...cuando de repente no sé, me dije así a misma, como conversando conmigo pero como que otra persona me decía y por qué no... ¿por qué tú no puedes tener tus cosas también si tú también eres persona igual que ella?... ¡ah no!...me dije, es que ese es un cuento y ella tiene dinero y cosas más cosas que yo, pero podría ser que yo también tuviera algunas cosas o hacer algunas cosas...yo diría que ese fue como el principio para que yo tomara decisiones y cambiara...bueno me puse a estudiar”.

Pero, este paso que son sólo decisiones, son también el inicio de lo que el resiliente realmente hace, es decir las acciones por las que preguntábamos anteriormente para seguir adelante en su vida y llegar al éxito

9.-Realización de actividades o acciones que conducen al éxito personal y social

Una vez que las personas deciden qué hacer con sus vidas, ellas se disponen a realizar estas acciones, el fin último que persiguen es concretar sus sueños, los que perciben como el camino para lograr el éxito personal. Es tan fuerte el deseo y las energías de las que disponen ahora estas personas, son verdaderas promesas que se han auto impuesto, que nada los detiene en el camino decidido a seguir.

Los discursos muestran que son dos las acciones que prioritariamente realizan los sujetos, las mismas que ya habían decidido en el paso anterior, esto es, estudiar y trabajar.

9.1. En algunos casos los sujetos realizan las acciones de estudiar y trabajar al mismo tiempo

E1 P29

“De ahí me acuerdo que fui a donde el sacerdote otra vez y le pedi que yo quería trabajar en alguna casa y que también quería estudiar. Así lo hice, empecé a trabajar de empleada doméstica en la casa de... al principio me costó mucho porque no sabía hacer las cosas...pero de a poco fui aprendiendo”

E1 P36

“De ahí, me puse a estudiar administración de empresas y trabajaba en el día en una fotocopiadora, yo me arrendaba una pieza, los estudios me los pagaba con mis ahorros, la pieza y la ropa y la comida con mi trabajo, esta carrera fue un pasito más hacia mi felicidad.

Los sujetos en la medida que van realizando las actividades decididas, más persisten en la consecución de sus sueños, y la nueva percepción de la realidad que ellos adquirieron ahora forma parte de sus aprendizajes.

E2 P38

“Y bueno con la ayuda de mis tíos fui a la universidad, no fui una excelente alumna pero saqué mi carrera, lo que para mi fue un gran logro, me fui a trabajar a Quillota y ahí me fue excelente y ahí conocí a mi marido, me enamoré perdidamente de él...me casé y tuve a mi primer hijo, mi niño al nacer muere por asfixia; nuevamente me encontraba con la muerte, sufrí y sufrí y más sufrí, pero la muerte ya era parte de mi vida, yo ya había

aprendido que la muerte existía, que era algo a lo que no se podía escapar, que existía y que existiría siempre...”

En todos los fragmentos se refleja la misma línea discursiva. Todos tienen fuerzas, ánimo y se esfuerzan para ver realizada la imagen que en un momento se proyectaron de sí mismos.

9.2. Las decisiones que una vez tomaron los sujetos, son de raíces muy profundas, ellos persisten a través del tiempo, en la realización de la **actividad de estudiar**

E1 P30

“después fui al colegio en la nocturna para terminar mi escuela, o sea, mis primarias, era muy tímida pero yo sentía que tenía que estudiar, me lo había prometido a mi misma y tenía que hacerlo, me costó harto también al principio, pero lo logré”

E2 P35

“yo tenía cursado el octavo año, pero no me había matriculado en primero medio y lo primero que hice fue seguir estudiando y cada vez que me venía la pena pensaba en la alegría que yo había sentido por eso de que yo era la representante de la familia, porque eso de alguna manera me gustaba, me daba fuerzas...muchas veces lloré y me deprimí y sufrí, y me daban ganas de nada, pero ahí me pescaba de la idea que yo iba a ser importante y de esa felicidad que sentí”

E1 P32

“yo seguía contenta, yo era como optimista porque tenía ahora muchas expectativas, ideas para hacer con la vida y yo creía que tenía las ganas...para alcanzar esa promesa, duré cuatro años en la casa de esa profesora justo cuando terminé el cuarto medio...”

9.3. El sentimiento o sensación vivida por primera vez, y que transformó el ánimo y la vida de estas personas, sigue acompañándolos en el camino que los conduce hacia la realización de sus sueños, en este caso **trabajar**

E1 P38

“...empecé a trabajar ahí y ahí empecé a presentir que iba a lograr lo que yo me había propuesto hace tantos años atrás”.

E4 P24

“entonce’ esa alegría y esa energía má loh sueñoh fueron como un empujón, ya miechica...y ahí me puse a buscar pega, lo primero que fui, fue ayudanta de cocina en el restorán de...esos fueron mis inicios para una vida, o sea, para una vida real”

En todos los fragmentos se refleja la misma línea discursiva. Todos tienen fuerzas, ánimo y se esfuerzan para ver realizada la imagen que en un momento se proyectaron de sí mismos

E4 P27

“..y yo me acuerdo que me tenía que levantar temprano y trabajar hasta bien tarde en el restorán, pero lo hacía con ganas...como que todo lo que hacía era para mí...como que yo me estaba haciendo la vida...o sea mi vida ¿ve usted?... ¿me entiende?...no sé ...no sé decírselo de otra forma...no sé...”

La misma entrevistada agrega:

E4 P26

“Ahí me acuerdo haberme empezado a sentir mas persona, haciendo algo sin ser garabateada...yo encontraba que me pagaban bien, me gustaba lo que hacia...eeeh...como que la vida me cambió”.

E1 P39

“Me sentía tan capas de hacer todo bien, tenía como muchas energias y ganas de que resultara todo bien y que esto creciera y que cada vez fuera mejor, el dueño está muy contento conmigo y yo tan bien con él. Aquí conocí al que ahora es mi marido...le va súper bien y a mi también”

El nuevo estado anímico, de los entrevistados, se perpetuó hasta los días presentes, sus relatos muestran personas verdaderamente transformadas, ahora sus relatos son decisivos y esperanzadores.

E1 P37

“...y justo ahí el dueño de la fotocopiadora me preguntó un día que yo qué pensaba hacer cuando me recibiera, porque él conocía a una persona que iba a necesitar a una persona para que le administrara un negocio y que si yo me interesaba por saber de qué se trataba, le dije que bueno que yo me interesaba por trabajar, eso sería un paso más para mi felicidad”

9.4. Entre las acciones que realizan los sujetos en vistas a alcanzar sus sueños, encontramos en los relatos que, también puede darse el caso que la decisión tomada es justamente **no realizar una acción que ya se venía realizando** casi desde siempre; y esto es dicho porque en la generalidad de los datos obtenidos las personas realizan acciones que antes no habían ejecutado, ahora la situación es no hacer lo que se venía haciendo.

E3 P7

“Yo... mire usted, vamoh a decir la verda’...yo también tomaba, pero...¿porqué dejé de tomar? Por mi mujer...yo también leh pegaba de repente a loh cabro, pero dejé de hacerlo ¡puuf!...hace tiempo que no lo hago y no lo voy hacer ma’... ¿porqué? Por ella...y to’o lo que yo hago eh por ella ...por lo que siento por ella...por eso...y ma’ que na’ por lo que sentí ese día ¡shih el suhto pa’ grande...”

9.5. Si bien todos los entrevistados coinciden en que la primera acción que efectuaron fue la de trabajar o estudiar, algunos de ellos se decidieron por **recibir asistencia de un profesional de la salud y también pertenecer a alguna institución que les apoyara antes de iniciarse en el trabajo.**

E5 P21

“Y ahí comenzó mi cambio, fijese que acepté lo que yo nunca en mi vida creí que aceptaría, que me llevaran a un club de alcohólicos anónimos...y fui y mi inscribí...y así cada vez, fui bebiendo menos. Después mi tía me llevó al médico y yo quise ir, no...si me reanimé por completo y al final me fui a vivir con mi tía. Mire, era como si mi mamita hubiese estado viva...yo la quiero mucho...muchísimo”

E7 P15

“Bueno...entonces fui a un psicólogo, y todavía voy de vez en cuando, entonces él me hacía llorar, o sea, yo digo que él me hacía llorar, pero yo era la que lloraba mucho y le hablaba de lo que me había pasado, porque yo todavía no había reconocido que la había perdido para siempre...yo era como que todavía soñaba que estaría en algún lugar y que no sé, la encontraría por ahí...entonces...mira... de tanto hablar con él, me sucedió...de tanto repetir que mi hija había muerto, me pasó que me empecé el cuento, como se dice.”.

9.6. No siempre el trabajo, que deciden realizar estas personas para lograr sus sueños, es remunerado, también puede tratarse del **trabajo del hogar**, lo que no deja de implicar esfuerzo tiempo y dedicación

E6 P27

“...De ahí noh fuimoh a cuidar una casa grande que hacía tiempo que estaba desocupada...mire, la limpiamoh...la dejamoh bien linda...sin nada de pasto...la enceramoh, hasta la pintamoh...como, pa'que le digo como trabajamoh pero con gusto...con gana, yo...viera ustedé cómo trabajé, pero es que ahora era dihtinto...ese trabajo si que me alegraba”

9.7. También puede tratarse de un **voluntariado**, lo importante es que están realizando acciones o actividades que antes jamás las hubiesen pensado siquiera, y con mucha satisfacción y agrado. Ellos, están haciendo sus vidas.

E6 P31

“y un día me dijo mi otro hijo...el otro es máh chico, si quería ir hablar con su profesora porque ella necesitaba una persona que fuera voluntaria para trabajar en el club de abstemios, de aquí de San Antonio y yo me interesé y fui...mire todo lo que me dijo la profesora fue tan bonito, lo que yo podía hacer por esa gente...que me interesó y me gustó esa idea, ademah que yo había vivido todo eso y sabía el sufrimiento que era vivir con un borracho y que a una la trataran como las reverendah y eso me dió máh ánimo.”

Entendemos que aquello que realmente hicieron estos sujetos fue resistir las adversidades y construir una vida significativa a través del estudio, o el trabajo.

10.-Exitos Personales

Una vez que las personas han o están realizado las acciones decididas, reconocen plenamente sus capacidades, y por ello se sienten plenamente satisfechos consigo

mismos, también con sus vidas y con su realidad; es el momento en que esa imagen que un día se forjaron de si mismos ahora forma parte de su realidad. Para ellos significa haber logrado el éxito, tanto en el plano laboral como también, respecto de su realización personal y en la formación de familia u hogar.

10.1. Dadas las acciones que han realizado estas personas, han logrado alta seguridad en ellos mismos y ahora sienten orgullo de ser lo que son, principalmente por estar **disfrutando de una familia u hogar.**

E1 P45

“Creo que lo más importante es lo que yo siento ahora y lo que yo siento es una gran alegría por los logros de este complejo y un gran orgullo de mi familia porque siento que yo he sido la que ha hecho todo esto”

Las personas, en este momento, sienten que sus vidas poseen un sentido definido, reconocen sus capacidades y admiran sus propios logros.

E1 P42

“Tenemos un mizoológico y tengo dos grandes perros, yo les debo la vida a los animales y tengo todos los discos de José Luis Perales, los dos seres que me hicieron vibrar de emoción y que le dieron sentido a mi vida, más mi inteligencia y capacidad para organizar mi vida, para rematar mi felicidad tengo dos niños...”

El orgullo de poseer un hogar los engrandece y los fortalece

E3 P14

“Ahora yo estoy contento...siempre en la misma pega, es que ya estoy acostumbra'o, pero he subi'o... si poh... si ahora soy oficial, es que eh por antigüedad y como lo he hecho bien...entonce por eso...Loh cabro van a la

escuela, no son tan amigoh mioh, pero nunca pelearoh...y con mi mujer otro gallo noh canta, noh entendemoh re'bien...ve usté...somoh una familia, yo siempre digo que tengo un hogar pero...de verdá...y así poh ha si'o mi vida..

E1 P41

“Mire yo amo a mi marido él sabe todo lo de mi vida y él me ama a mi también, ve sentía que tenía que amar y estoy amando, sabía que iba a ser querida y soy querida”

E7 P20

“Y bueno, el tiempo empezó a pasar después me casé, ¡ah! terminé de estudiar y...yo hice un curso de enfermería, pero no trabajé al tiro, entonces...después me casé y tengo tres preciosos hijos, ellos me acompañan siempre a la tumba de su hermanita, porque así le dicen, mi hermanita y así he empezado a disfrutar la vida sin sentir esas torturantes culpas.”

10.2. Los entrevistados reconocen que todas las acciones que los han inducido hacia la felicidad, han nacido desde ellos mismos, y que verdaderamente han logrado el éxito, el sentimiento que ahora los invade actualmente es el orgullo, pues gozan de una **plena realización personal**.

E2 P6

“Mira, yo hago algo que yo lo decidí, nadie me lo impuso ni es una obligación y lo hago porque me siento ser una persona que puede que tiene capacidad que tiene inteligencia...”

E2 P42

“Si, ahora y en este tiempo creo que estoy cumpliendo mi misión, por eso que te decía que estaba contenta, porque me siento realizada como persona”.

En algunos de los entrevistados, su autoestima ha subido hasta el punto de llegar a sentirse como reina, es un real disfrute la vida que están llevando, y ahora el pasado es solo un recuerdo.

E6 P29

“No poh... ahora yo era la reina, no esa que no valía pa’ na a mi, lo que se me ocurría hacer lo hacía, claro que para la casa...para que se viera más bonita, porque hasta se me despertó el ingenio, lah ganah de ser dueña de casa...yo hice un jardincito, así tenía mis plantitas, me compré un comedor y un livin’, los chiquillo se compraron sus camitas y como le digo, ahora si era vida para mí y para mis niños...yo digo niños, pero no eran tan niños, ahora si que había logrado un hogar.”

Los entrevistados reconocen que sus logros, no han sido fáciles de obtener, han requerido de grandes esfuerzos haciéndose ellos mismos el camino.

E4 P29

“Bueno...depuéh me casé, pero yo siempre seguí trabajando y depuéh en lo que estoy ahora, pero también empecé de abajo...si ahora depuéh de loh años es que soy lo que hago...o sea, el cargo que tengo que es muy bueno...Y ahora yo estoy tranquila...si bien tranquila, siento que le gané al destino...a ese maldito destino que tenía...he sabido educar a mis hijos...mi marido se porta bien ¿qué máh puedo pedir?...náh poh ¿no ve?...y a sí poh”

Pero el hecho de ver concretados sus sueños y haber alcanzado su felicidad no acabó con sus esfuerzos, pues ahora el propósito es mantenerse en el estado pleno en que se encuentran.

E5 P24

“...y bueno, no quiero caer de nuevo en todas mis perdiciones, veo que la vida es muy buena ahora...incluso hasta encontré una pololita en el templo...y por nada del mundo perder esta vida que estoy teniendo...no”

10.3. En aquellos que se decidieron por realizar la acción de trabajar, **el propósito llega más allá, ellos se esfuerzan por hacer de la mejor manera lo que hacen**, y para conservar el éxito que han obtenido plenamente en este aspecto.

E2 P5

“Mira lo que me sucede es que yo me he propuesto hacer de la mejor manera lo que estoy haciendo, hacerlo bien y por ello yo me dedico a tiempo completo, no sé, a veces pienso que lo que estoy haciendo bien, fijate que el año pasado me dieron el premio a la excelencia académica, o sea, fui elegida la mejor profesora del año de todos los establecimientos de la comuna y eso para mi es orgullo, me hincho como un pavo real cuando me acuerdo, entonces por eso pienso que lo que hago lo estoy haciendo bien, y eso es lo que quiero que lo que hago sea algo bueno, eso es lo que le da sentido a mi vida, le da alegrías a mi vida...”

E6 P32

“Yo trabajo con las mujeres de loh alcohólicoh...mire ahí supe lo que era sentir orgullo, de lo que fui capaz de hacer y eso es lo que yo trato de hacer...de sacar a esa mujeres de la nube en que viven, que no sigan pasando por lo que están pasando, porque yo leh digo que yo también lo viví y a lo mejor peor que ellas, me da una pena cuando lah escucho porque me acuerdo todo lo que yo viví desde que era chica con mi papá. Muchas veceh lloro y me emocionó junto con ellah... pero ahí tiene, ve usté’, ahora yo pirnso que una es capaz de todo...”

El revertir la percepción de sí mismos y de la realidad, les ha permitido modificar ciertas características o variables de su personalidad.

11.-Enfrentamiento positivo hacia la vida

Los sujetos; ahora se reconocen como seres humanos, se valorizan a sí mismos, se enorgullecen por sus logros, disfrutan de sus éxitos personales y sociales; al mismo tiempo sus relatos nos informan de la manera cómo vienen enfrentando, y enfrentan actualmente la vida. De los fragmentos destacamos un gran optimismo, en el sentido que ellos sienten que todavía pueden hacer más, para ellos y para los demás; la Fe en Dios; la empatía y la generosidad sintiendo que pueden ayudar a quienes lo necesiten con amor y comprensión.

11.1 Las personas se muestran **seguras de ellas mismas**, capaces y con una entrega total a la vida y a la sociedad.

E1 P43

“Hoy, o sea ahora me siento muy satisfecha de lo que he logrado y yo creo que aún me falta por hacer cosas, pero siempre está en mi el pensamiento de ayudar, de dar no sé con cariño, con comprensión, yo ahora siento que el cura ese con el que me confesé es ese tiempo, tenía razón yo estaba sintiendo amor, yo de repente como que me llené de amor y parece que cada día tengo más para dar, yo pienso ahora que si fui a un cura, si fui a pedir ayuda a ese sacerdote es porque también creía en un Dios, pero la fe me vino después cuando yo veía que podía lograr lo que quería, entonces me decía a mi misma si existe Dios porque él me da la fuerza, la esperanza, el optimismo y la comprensión.”

E2 P4

“yo tengo paciencia con mis niños los quiero, quiero que aprendan y todo lo hago con gusto, con dedicación, yo me entrego a lo que hago, me gusta

bastante, me preocupo de los apoderados que hagan bien su tarea de padres, les enseñe en la escuela de padres, o sea en la escuela para padres, que aprendan a ser papás que quieran y que respeten a sus hijos, pobrecitos si son chicos y tan inocentes”.

11.2 El **altruismo** es una actitud que también reflejan estas personas, ellas realizan sus actividades sus ocupaciones pensando en obtener beneficios para sí mismos, pero que a la vez sea un beneficio para la comunidad en la viven.

E2 P5

“...fui elegida la mejor profesora del año de todos los establecimientos de la comuna, y eso para mí es orgullo...eso es lo que le da sentido a mi vida y también es bueno para la comunidad en la que vivo, es bueno para la sociedad en la que vivo ¿no te parece?, porque tampoco se trata de hacer cosas sólo para nosotros o para mí, eso pienso yo sería egoísmo y entonces no tendría ni un sólo valor social o moral no sé.”

11.3 A pesar de ver realizados sus sueños, los sujetos aún se proponen objetivos personales por alcanzar, manifestando un claro **optimismo**, sin dejar de tener presente su renovación espiritual y su generosidad hacia los demás.

E5 P23

“Yo hace poco conseguí un trabajo más estable en un taller y me gusta saber que tengo mi trabajo. Me estoy arreglando los dientes y mi objetivo antes de morir es abrazar a mis hijos que están Puerto Montt. En el club hay casos peores al mío y ruego a Dios que nos vaya a todos bien, porque hasta creyente me puse...ahora tiene importancia Dios para mí, lo que antes nunca había pensado...no voy todos los días a la iglesia , pero todos los días rezo...”

11.4. En los discursos de los entrevistados, se evidencia la **actitud empática** y altruista que manifiestan para las personas que los rodea, más su generosidad; son

éstas las actitudes que los caracteriza, la ambición por el dar por el ayudar transformándose en el sentido de vida para ellos.

E6 P34

“Mire...por el momento no lo he pensado...es que estoy tan feliz ahora, ni la sombra de antes en que puro pensaba en matarme, estoy tranquila y disfrutando de mia chiquilloh y de mi trabajo, a lo mejor mah adelante voy hacer otras cosas, pero esto del club no lo deajo ni por na’, no...esto es muy bueno para mi y pa’ las mujeres que van y yo lah escucho y trato mucho de ayudar y como le digo, no lo hago por plata, lo hago por...amor, por puro amor a ellah y también por loh niñoh, porque yo ya sé lo que eh eso, y bueno, así me ha pasado ve uste’

E7 P22

“...lo que sí tiendo hacer y que me han llamado hartas veces la atención por eso...es que me distraigo un poco, porque pienso en las madres que a lo mejor está sufriendo...no pienso tanto en los niños, pero sí me pongo en el caso de las mamás y siento, si...si...me pasa bien seguido, que pienso en las mamás y me dan ganas como de ...como de consolarlas...no, pero yo estoy bien ya y ...más, porque yo diría que estoy muy, pero muy feliz.”

11.5 En los fragmentos se puede apreciar también, el **espíritu de justicia, de solidaridad** que existe en el ánimo de los entrevistados.

E8 P24

“...yo hago todo lo contrario de lo que hicieron conmigo, con ellos y con toda la gente, con las personas que trabajan conmigo...mire yo los escucho y trato de darles todo lo que les corresponde porque yo sé lo que es vivir en la pobreza y en la tristeza y gracias a Dios, que El me ha ayudado, mire...si

desde que me lo propuse que todo me resulta y hay que dar también para recibir ¿no cree usted?. Mi marido a veces se enoja y me dice que yo soy tonta por como soy ahora, pero es que mire, si yo soy feliz ¿porqué no hacer a otras persona felices también? Si nada cuesta ser un poquito comprensiva, intercambiar ideas con las personas, aceptar a las personas o los hijos como son...ayudarlos para que también crezcan...si yo ahora estoy en condiciones de hacerlo, porqué no hacerlo, si yo tengo y puedo hacerlo porqué no, eso es lo que yo le digo a él, y también a mis niños y así por lo menos si me muero me muero en paz y Dios me dará un buen lugarcito allá en la otra vida. Así me siento ahora....”.

11.6. Las personas están llenas de **esperanzas frente al futuro**, y el pasado pasa ser sólo un recuerdo amargo.

E8 P23

“Mire, yo ahora me siento...en este momento me siento...haber...mmmh...bueno, un poco triste porque hacía mucho tiempo que no había vuelto a vivir todo lo que le conté, eso de sentirme tan humillada y poca cosa y tan rechazada por mi madre, por mis hermanos y tan ignorada por mi padre y en general por todos, pero es más que nada el recuerdo...volver a recordar lo que por año de años viví y que fue tan penoso, parece increíble que un ser humano que no pidió venir al mundo tenga que vivir estas atrocidades, porque yo podría haberme suicida’o, o matado no sé...o caer en los brazos de cualquier hombre, de aburrída...o haber echo cualquier cosa, no sé, perderme en la vida, sin embargo ahora me siento tan feliz y con tanto ánimo y con la esperanza de tener mayores alegrías”.

Lo que les permitió a estos sujetos ser resilientes, es decir, no ser dañados por la adversidad, y disfrutar actualmente de sus éxitos tanto personales como sociales, a pesar de toda la adversidad vivida en su niñez fue el haber generado la habilidad de

poder cambiar la percepción de sí mismo y de la realidad, pero este proceso no hubiera sido posible de no haber vivido la experiencia de base emocional, esto es haber vivido una emoción y su plena conciencia

12.-Causas de cambio de la visión de sí mismos y de la realidad

Finalmente; desde los relatos de los entrevistados se distinguen claramente las razones a las cuales ellos atribuyen el cambio de perspectiva respecto de la visión que ellos mantenían de sí mismos en su niñez, como también de la concepción de vida. Las personas reconocen que su cambio se inició desde el momento que vivenciaron aquel sentimiento o emoción que despertó sus vidas.

12.1 Podemos rescatar la idea de que es necesario **vivir una impresión fuerte, como un susto, o sentir el miedo**, para valorarse como persona y encontrar el sentido de la vida

E3 P16

“Mire yo creo que loh sustoh, lah impresioneh...cuando hay algo que lo remece a uno...cuando le ocurre a uno algo fuerte así, entonceh uno se pone a pensar...si no, uno sigue no máh, yo si no fuera por ese miedo re 'grande que le conté que pasé esa noche, yo seguiría así como bota' o pensando como le dije, que parece que no valía nah, la vida poco me importaba, yo no tenía conciencia de nada, pero yo ahora le tomé el rumbo a la vida, o sea el senti' o a la vida”

12.2 Pero, también puede ser **a través del sentimiento de la felicidad, de una alegría vivida** aunque sea por instantes, que la persona despierte a la vida le encuentre sentido a la vida y pueda soñar con la vida.

E2 P34

“...esos...escalofrios esas sensaciones que nunca las había sentido y como que mi cuerpo después se llenó de aire...no sé de electricidad y yo descubrí que lo que era, era felicidad...y esa felicidad me llenó... a ver...de de de ganas de hacer...no sé qué cosas, de hacer cosas porque yo, como te había contado, no sentía ánimo de nada, entonces, mira fue como una transformación...de las puras ganas de morirme, ahora quería hacer un mundo de cosas, empecé a sentirme con tantas energías...¡increíble los cambios como la ponen a una!”

E4 P26

“...eeeh como que la vida me cambió...ya tenía un aliciente para seguir y claro, también me di cuenta que la vida seguía poh...que no era eso que yo había vivido por tanto tiempo...mire es que sentir esa alegría, esas ganas...yo creo mire que ahí empecé a vivir porque lo de antes no...no era vida, porque no sé, poh ...como que uno despierta y empieza a ver otras cosas como que uno empieza a soñar...como que la vida tiene más sentido, es que estaba tan contenta, tan feliz en el sueño”

Y agrega:

E4 P27

“y esa alegría, fijese usted, me hizo empezar a soñar, pero si yo antes no soñaba...era como estar muerta pero viva...”

E7 P16

“...a lo mejor había sido igual que yo, y a lo mejor esas madres habían hecho lo mismo que yo...eso era lo que yo empecé a pensar de haber ido al cementerio y ver esos regalos que les habían llevado a esos otros niños que habían muerto...entonces, yo ya no me sentía tan miserable, yo ya era tan persona como los demás y la vida no era tan mala. Pero los remolinos esos y

la alegría que me dieros cambiaron mi vida, ahora yo hago cosas para mí, porque yo también era una persona en este mundo”

E8 P19

“..¿De dónde saqué las fuerzas, cómo lo logré, cómo logré ganarle a mis tranças? Mire..mmmh...yo creo que a las fuerzas de mis sueños, quizás al verme como esa niña porque yo no me sentía capaz de nada...yo era una cosa y pa' peor una mala cosa...si usted hubiera visto cómo era yo...cómo me veía yo...cómo me sentía yo, si yo no valía nada, mire...el perro era más querido que yo, el perro era más importante que yo...el perro, si tenía hambre, pedía y pedía hasta que le daban comida, pero yo nada...si yo no tenía personalidad para nada...no me atrevía a nada...mire si ni a pelear, o sea ni peleaba con nadie, era callada, pánfila y si sufría...sufría para mí no más...yo era muy apocada, pero imaginarme siendo feliz, me animaba y todo por leer esa historia de la novela, donde la niña era feliz y todo lo lograba, es realmente increíble, pero a mí me sucedió así y por eso yo estoy orgullosa de mí...”

12.3 El efecto placentero que puede producir en una persona el escuchar una palabra, es realmente significativo, y provocador de un cambio total de los hábitos de vida.

E5 P20

“mire, le rogué a mi tía que me siguiera hablando de eso y...incluso le pedí que me dijera eso del tiempo...mire, no sé qué me pasaba con esa palabra, pero cuando la escuchaba como que me daba ánimo, era algo tan raro que me pasaba, yo le conté que lo mismo me había pasado cuando se la escuche la primera vez al pastor, como que me hacía ver... ¡ay! ..no sé...no se explicárselo, pero, pero algo me producía esa palabra, es que no era una palabra no más, o sea, sí era una palabra...pero como con eco, una palabra

que decía más que una palabra, no sé si me entiende, pero se juntaba con la cara que me ponía, o sea la cara que tenía mi tía en esos momentos...tan hermosa...tan linda...tan transparente, tan calmada, no sé, pero me hacía sentir placer una tranquilidad tan grande, pero más que nada era placer...y ese fue el motor para seguir viviendo”.

E5 P21

“y ahí comenzó mi cambio, fijese que acepté lo que nunca en mi vida creí que aceptaría, que me llevaran a un club de alcohólicos anónimos...”

E5 P22

“entonces, con ese placer esa tranquilidad, yo me ordené, me puse más trabajador, me levantaba con más ánimo...era como otra vida, la otra era sin sentido, mire..yo empecé a mirar los días, yo respiraba...”

12.4 Una noche de angustia, puede provocar que los sujetos tomen conciencia de lo mal que están conduciendo sus actos y que sus vidas tomen sentido pleno.

E6 P23

“Mire, mi 'jita, esa noche yo no pude pegar ni una pestaña, lo que me había dicho mi hijito me hizo sentir una angustia tan grande que se me repetía y yo me decía para mí misma: yo adoro a mis cabros, no es justo que elloh piensen que yo no loh quiero y me preguntaba qué había hecho...qué estupidez había hecho por tanto tiempo que por un pelo casi pierdo a mis chiquilloh. Yo sé que fue eso lo que me pasó y si no s por eso yo termino matándome porque por recuperar el amor de mios Carbo me cambió todo para mejor en la vida y me empecé a sentir madre y dueña de casa”

Entonces una persona logra ser resiliente cuando realiza un **proceso protector**, la protección radica en el orden emocional, el equilibrio emocional exaltando las

nuevas y placenteras emociones vividas y bajando el perfil de los antiguos y perturbadores sentimientos, esto es un equilibrio emocional. Pero este proceso no puede iniciarse sin antes vivenciar una experiencia emocional, experiencia entendida como la plena conciencia de la emoción que se está viviendo; Ahora bien, dada la permanencia de esta nueva emoción se produce un cambio de percepción de si mismo y de la realidad, lo que motiva a realizar las acciones de resistir a lo adverso, y de construir una vida significativa sobre él, o ser invulnerable a la adversidad lo que se representa trabajando o estudiando; en este momento ya sus características de la personalidad han sufrido una variación, esto es, se muestran empáticos, llenos de esperanzas, comprensivos, altruistas. Finalmente, y a través de los mismos discursos de nuestros entrevistados, podemos concluir que quien maneja e interpreta bien los propios sentimientos, y se enfrenta con eficacia a los sentimientos de los demás, garantiza su éxito.

6. DISCUSIÓN

El enfoque de resiliencia, a diferencia y en complementación del enfoque de riesgo o enfoque tradicional plantea, refiriéndose a la conceptualización del término resiliencia, que este término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

La pregunta es: ¿qué elementos constituye la Resiliencia? La respuesta, desde el enfoque de la resiliencia, consistió en: Resistencia y Construcción⁽¹¹⁷⁾; ambos conceptos son dos formas verbales, que sin lugar a dudas, denotan dos acciones. Inmediatamente nos preguntamos ¿a partir de qué proceden nuestras acciones?...De acuerdo a la información recopilada en nuestra investigación con sujetos resilientes, podemos afirmar que las acciones se originan a partir de una vivencia emocional.

De acuerdo a estos sujetos sus emociones tienen fuerza y propósito, y poseen un poder extraordinario, dado que en los momentos más difíciles de su vida, en la persistencia hacia una meta, ya sea ésta de estudio, o trabajo y a pesar de todas sus dificultades: la pobreza en que viven, o la falta de estudios, su guía ha sido la emoción vivida.

Podemos afirmar que, en toda emoción hay implícita una determinada acción a actuar, por lo tanto en esencia, son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida; o más precisamente, y dado el énfasis que proyectan al describir sus estados fisiológicos, que las emociones son estados psicológicos y biológicos que conducen imperativamente a la acción.

Por otra parte, todos los sujetos actualmente disfrutaban de un pleno éxito frente a sus desafíos luego de haber vivenciado emociones semejantes: placer, alegría

contentamiento y felicidad; esta situación nos lleva a pensar que cada emoción ofrece una disposición definida a actuar, señalando una determinada dirección.

Pero, la pregunta es ¿cómo ha sido posible que los sujetos actualmente frente a las mismas situaciones que los mantenían en su niñez perturbados reaccionen tan positivamente?... ellos reconocen, que sus percepciones, la forma en que ven el mundo y a así mismos cambió positivamente desde la vivencia de una emoción.

La psicología nos explica que esto es posible dado que “nuestro repertorio emocional queda grabado en nuestros nervios transformándose en tendencias innatas y automáticas. Las reacciones automáticas quedan grabadas en el sistema nervioso”⁽¹¹⁸⁾.

Entonces, debemos comprender que aquella emoción vivida hace tantos años atrás, y por primera vez quedó registrada en el sistema nervioso de los sujetos resilientes, ahora bien, dado que cada emoción ofrece un plan instantáneo para enfrentarse a la vida, sus reacciones actuales son tendencias automáticas.

Las investigaciones actuales respecto a la motivación en el ser humano mencionan que “existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. En efecto, existen en la emoción más sutilezas de las que podemos nombrar, por lo tanto disponemos de una variedad de tendencias a actuar”⁽¹¹⁹⁾

Desde los discursos de los sujetos investigados, podemos apreciar que, aunque no les fue fácil en un primer momento determinar qué emoción los embargaba, sin embargo, en un momento posterior, al reconocerla, ellos no expresaron diversidades más allá del amor, placer y felicidad, tampoco fue posible apreciar diferencias en sus tonalidades.

De acuerdo a lo ya planteado, se debería a la falta de vivencias emocionales en su niñez; por otra parte, si antes de vivenciar esta emoción tan determinante no les fue posible reaccionar de una manera positiva frente a sus adversidades, obedecería a la misma razón: la falta de repertorio emocional.

Observamos también a partir de los discursos de los sujetos, que las emociones, están moldeadas por nuestra experiencia de la vida y por nuestra cultura; todos ellos sintieron las mismas sensaciones, expresaron sus emociones de la misma forma, con mucha dificultad; y sus reacciones y acciones fueron las mismas; al observar otras culturas y en otras épocas bajo las mismas condiciones de estos sujetos, lo más probable es que el lenguaje habría sido totalmente diferente porque sienten diferente también, y en consecuencia sus reacciones y acciones habrían sido totalmente distintas; por mencionar otra cultura nombremos Grecia quienes se distinguen por la precisión en el sentir y en la expresión de su sentir, por tanto, sus reacciones también serían otras.

Entonces, hasta este punto hemos comprendido que el vivir una emoción es lo que ha llevado a estos sujetos a ejecutar acciones que los han conducido a presentar comportamientos resilientes.

Pero, pensamos que todas las personas vivencian emociones, por tanto, todas las que se enfrentan a situaciones de riesgo tendrían la posibilidad de ser resilientes; bien, de acuerdo a la investigación empírica, las emociones que conducen al éxito son: alegría, amor y felicidad; aún así, seguimos pensando que se trataría de una capacidad que está al alcance de todo ser humano, pues todos en algún momento de su vida han vivido estas emociones.

Investiguemos entonces, por lo interesante y necesario, a cerca del circuito que sigue la emoción, con el objeto de comprender con mayor precisión cómo es que estos sujetos lograron generar comportamientos resilientes a partir de la vivencia de una emoción.

Desde la lectura del texto de las entrevistas, se observa que el primer impulso a actuar en una situación emocional es del corazón y no de la cabeza, los sujetos se sintieron tocados afectivamente en su niñez y desde allí su tristeza, su dolor, o su sufrimiento lo que les provocaba vivir una vida sin sentido.

Pero, también en el texto podemos apreciar que existe una segunda clase de reacción emocional, más lenta que la respuesta rápida, que fermenta primero en el pensamientos antes de conducir al sentimiento.

Esta segunda vía para activar las emociones es más deliberada, y somos típicamente conscientes de los pensamientos que conducen a ella. En este tipo de reacción emocional existe una evaluación más extendida; nuestros pensamientos- cognición- juegan el papel clave en la determinación de qué emociones serán provocadas. Una vez que hacemos una evaluación, tomemos un ejemplo del texto -“ese sueño tiene que significar algo bueno-”, se produce una respuesta emocional adecuada. En esta secuencia más lenta, el pensamiento más plenamente articulado precede al sentimiento. Emociones tales como la felicidad y el amor, vivenciadas por los sujetos, siguen esta ruta más lenta y tardan segundos o minutos en desarrollarse: son emociones que siguen a los pensamientos.

En contraste, en la secuencia de respuesta rápida, el sentimiento parece preceder o existir simultáneamente con el pensamiento. El poder de estas decisiones rápidas consiste en que nos movilizan en un instante para reaccionar, de aquí que muchas acciones nuestras más que ser una elección, nos ocurren. Por esa razón pueden

ofrecer un pretexto: Es el hecho de que no podemos elegir las emociones, lo que nos permitiría entonces, explicarnos esas reacciones, de los sujetos, de no hacer nada, no querer vivir, no esperar nada de la vida, diciendo que estaban dominados por la emoción, en este caso la pena, el sufrimiento y la vergüenza.

Y bueno, así como hay vías rápidas y lentas hacia la emoción - una mediante la percepción inmediata y la otra a través del pensamiento reflexivo-, también existen emociones que son buscadas. Un ejemplo es el sentimiento manipulado intencionadamente, el recurso de un actor, como las lágrimas que surgen cuando los recuerdos tristes son evocados intencionadamente para que surtan efecto. Pero los actores están sencillamente más capacitados que todos nosotros para el uso intencionado de la segunda senda hacia la emoción, el sentimiento a través del pensamiento, pensamos que no es el caso de los sujetos resilientes, de ser así se habrían alejado mucho antes de las situaciones que los perturbaban en su niñez.

Entonces, podemos concluir que habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a la discriminación, el rechazo, la humillación y la marginación; controlar el sentimiento de culpa, la vergüenza y la sensación de injusticia; regular el odio la rabia, se anclan en cierta clave: el vivenciar ingenuo y auténtico de una emoción bien determinada, esto es: amor, felicidad, placer y contentamiento.

Por lo tanto, entendemos que mientras el enfoque de resiliencia nos informa de los elementos que constituyen el comportamiento resiliente, a saber: dos acciones resistir y construir, la información recibida de nuestra investigación con los sujetos resilientes, nos da cuenta de la génesis de esos dos elementos.

Pero avancemos un poco más, la teoría de la resiliencia afirma que “la resiliencia es algo consustancial a la naturaleza humana, pero que no necesariamente siempre se activa, o, aún cuando esté activada, genere una solución positiva”⁽¹²⁰⁾. al respecto preguntamos: ¿de cuál fundamento dispone la teoría para afirmar que la resiliencia es

consustancial a la naturaleza humana?...en sus definiciones nos dice que se trata de una “capacidad del ser humano”; bien lo aceptamos, se trata de una capacidad, pero de ser así todos los seres humanos seríamos resilientes, por tanto, el concepto no tendría sentido. Ahora, si es consustancial ¿porqué no siempre se activa, es decir, porqué no siempre se resiste y se construye,..y siguiendo la teoría, si se llegara a activar, es decir, si se llegara a resistir y a construir ¿porqué no siempre se genera una solución positiva?...

Que la resiliencia sea consustancial a la naturaleza humana, de lo ya expuesto respondemos: si lo es, porque tanto resistencia como construcción son dos acciones, las acciones son consustanciales al ser humano, dado que son generadas a partir de la vivencia emocional, a partir de la vivencia de una emoción; no olvidar que, en esencia las emociones son impulsos para actuar, son generadoras de acción. En síntesis, porque se vivenció una emoción. Ahora bien, retomando lo dicho desde la psicología, “nuestras emociones son ancestrales, es una característica de la naturaleza humana que surge de la arquitectura básica de nuestra vida mental fundamentadas en el diseño biológico del circuito neurológico básico”⁽¹²¹⁾. En palabra más simples decimos que, las emociones son una condición humana; las lentas y deliberadas fuerzas de la evolución han dado forma a nuestras emociones y han hecho su trabajo en el curso de millones de años, por tanto pertenecen a nuestra naturaleza.

No existe ser humano que no vivencie emociones. Sólo en este sentido podemos afirmar que la resiliencia es consustancial al ser humano, en tanto se trata de la capacidad de realizar una acción, o conjunto de acciones; y de hecho, en otra de las definiciones de resiliencia presentada en el marco teórico, así es caracterizada.

Ahora bien, respecto a que la resiliencia no siempre se activa, no siempre se realizan las acciones de resistir y construir ante la adversidad; de acuerdo a lo visto sobre las emociones, ocurre porque va a depender de la de emoción vivenciada a partir del enfrentamiento a situaciones adversas; algunas emociones vividas nos conducen a la

acción de resistir y construir, y otras nos conducen a otras acciones, por ejemplo: a la destrucción; esto quiere decir que, ante el enfrentamiento a determinada situación adversa ¿puede activarse una u otra, o más de una emoción?...si, en efecto, estamos dotados de un repertorio bastante amplio de emociones, y de categorías de ellas, como también ya fue discutido, por tanto nuestras respuestas emocionales dependerán de la valoración de cada vivencia personal, de cada percepción, de nuestra historia personal, de nuestra experiencia de la vida, de nuestra cultura, de nuestro “juicio racional” y de nuestro bagaje emocional.

Finalmente, ¿de qué depende que aún resistiendo y construyendo no siempre se logre el éxito? El éxito va a depender de la secuencia de la emoción. Lo que queremos decir es que existen diferentes vías hacia la emoción: las hay rápidas, lentas y vías manipuladas intencionalmente, como ya fue planteado. Por lo tanto, si aún resistiendo y construyendo no se genera una solución positiva es que, entonces deberíamos preguntar qué secuencia generó tal reacción emocional; lo más probable es que se halla seguido la secuencia rápida en donde la acción de resistir y construir fue sin ningún sentido previsto, esto es, no hubo participación de nuestras funciones cognitivas, por tanto, poco importa cómo se están realizando dichas acciones.

Pero, la teoría de la resiliencia agrega más, al referirse a los elementos constitutivos, señala que “los elementos constitutivos de la resiliencia están presentes en todo ser humano y evolucionan a través de las fases del desarrollo...hasta ser introyectados en la conducta propia de la edad adulta”. La pregunta ahora es ¿qué sustenta tal afirmación, o, a partir de qué se argumenta que resistencia y construcción están presentes en todo ser humano, y que pasan a ser parte de nuestra conducta adulta? Galeano autor consultado representante de la teoría de la resiliencia, nos aclara esto de que están presentes en todo ser humano, él afirma que “existen recursos personales potenciales en un individuo”, es decir, todas las personas poseen en potencia la capacidad de resistir y construir, pero no todas las actualizan, lo que significa que no

todos los individuos disminuyen la connotación negativa de una situación conflictiva, posibilitando el surgimiento de alternativas de solución positivas frente a lo adverso.

Desde lo planteado, estamos totalmente de acuerdo con Galeano; en efecto, como lo mencionamos anteriormente, las acciones de resistir y construir pueden ser generadas pero, su actualización va a depender de la emoción vivida, y su éxito, de la secuencia de esa emoción.

Por otra parte, con respecto a la introyección de las acciones de resistir y construir, de acuerdo a nuestros resultados empíricos, cada emoción ofrece una disposición definida a actuar, señalando una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana; para nuestro caso la disposición definida serían: resistir y construir. “Nuestro repertorio emocional queda grabado en nuestros nervios transformándose en tendencias innatas y automáticas. Las reacciones automáticas quedan grabadas en el sistema nervioso”⁽¹²²⁾; de allí la causa de nuestra supervivencia en oposición a la muerte y, una vida más llevadera a pesar de las dificultades, (estamos retomando conceptos ya planteadas con el objeto de no perder la hilación en las ideas)

De tal manera, ahora se nos hace comprensible la formulación del enfoque de la resiliencia, respecto a la introyección de estas acciones.

Desde la teoría de la resiliencia se afirma que “existen mecanismos protectores, verdaderos escudos protectores que logran proteger a los seres humanos, creando en ellos la posibilidad de ser tanto invulnerables a los efectos de la adversidad, como resistirlos y construir positivamente, revirtiendo no la situación a la que se ven enfrentados, sino la percepción que tienen sobre ésta”; efectivamente, los sujetos resilientes entrevistados, manifestaron que a pesar de no haberles cambiado su condición de vida, una vez vivenciada la emoción y haber tomado conciencia de ella,

se les produjo un cambio de percepción de sí mismos y de la realidad a sí su carácter de negatividad es transformado a una sensación de que es posible actuar sobre ella.

En este punto nos parece interesante preguntar ¿cuáles son esos mecanismos protectores? La teoría de la resiliencia nos responde que “el conocimiento actual de las condiciones, procesos y resultados de la resiliencia está lejos de ser exhaustivo. Sin embargo, ya es posible identificar elementos de resiliencia y factores de protección”⁽¹²³⁾. Estos comprenden: distales, proximales y cualidades personales. No negamos tal respuesta, incluso los elementos constitutivos de resiliencia ya los hemos hasta analizado; ahora, con respecto a los factores de protección también hemos presentado una extensa lista de ellos y con sus respectivas definiciones; atendiendo además a que estos mismos factores son considerados, de acuerdo a la teoría de la resiliencia, como determinantes del enfrentamiento exitoso al estrés y a la adversidad.

Pero, la pregunta aún sigue en pie, dado que el mismo Rutter, uno de los autores centrales de la teoría de la resiliencia nos advierte que “esta clasificación, y otras que se hagan sobre factores protectores, y específicamente sobre cualidades de la personalidad, no difiere en gran medida de las concepciones sobre riesgo, puesto que estas cualidades no son más que antónimos de las variables de riesgo,”⁽¹²⁴⁾ y por ello, en ningún caso serían determinantes. Por otra parte señala que “si queremos encontrar verdaderos determinantes de enfrentamientos exitosos frente a la adversidad, debemos focalizar nuestra búsqueda más en los mecanismos y procesos protectores que en variables y factores”⁽¹²⁵⁾. Esto significa que, más que observar la presencia o ausencia de empatía, por ejemplo en una persona, deberíamos entender cómo ésta característica opera en situaciones de adversidad, para así favorecer un enfrentamiento positivo del problema.

Otras investigadoras consultadas y presentadas, Danae García y Elina Gomez afirman que aún apreciándose diferencias claras entre las maneras de ser de las personas resilientes y las no resilientes es difícil constatar cuales serían los mecanismos más

presentes y relevantes en la génesis de la resiliencia...no se dispone de información acerca de los procesos que pudieran generar comportamientos resilientes, ni de cómo son sus dinámicas de acción⁽¹²⁶⁾.

Kotliarenco y Dueñas, también ya presentadas en el desarrollo del tema de la resiliencia, acerca de nuestra inquietud plantean que más allá de consignar el hecho de que las características o cualidades personales estén presentes, es importante atender a cómo estos atributos operan en la respuesta de las personas frente a una situación de riesgo haciendo que éstas incrementen sus posibilidades de éxito⁽¹²⁷⁾.

Emery y Forehand (1987), autores ya presentados en la teoría de la resiliencia, hablan de ciertos aprendizajes conscientes e inconscientes que modifican el propio desarrollo humano facultando la fortaleza y la capacidad moral e intelectual para hacerle frente a los escollos, conflictos y frustraciones⁽¹²⁸⁾.

Como podemos observar, la teoría de la resiliencia afirma que el éxito del resiliente obedecería a la presencia de factores protectores, pero algunos autores presentados, postulantes de la misma teoría, reflexionan, y a nuestra pregunta responden que más bien se trataría de ciertos procesos, o, mecanismos, o bien de no responder a ellos, debería averiguarse entonces cómo operan los factores protectores en las respuestas resilientes. Por lo tanto, insistimos en encontrar respuesta a nuestra interrogante.

Es el mismo Rutter quien intenta responder a nuestra pregunta con mayor exactitud, planteando que la resiliencia no radica en la evitación de experiencias de riesgo, o en las características de salud positiva ni experiencias normales ni buenas. También es totalmente efectivo dado que los sujetos resilientes estudiados, en ningún momento evitaron exponerse a los efectos de sus condiciones adversas de vida, ni menos contar con experiencias normales en su niñez. Pero, Rutter sugiere que más bien resulta de un encuentro en un momento dado y de cierta forma, con experiencias que hacen que el organismo pueda superar los desafíos con éxito⁽¹²⁹⁾.

Por su parte, el Dr. Suarez Ojeda, en relación a nuestra pregunta, y refiriéndose a resiliencia no dice que cada ser humano “posee un escudo de resiliencia teniendo que descubrir la posibilidad de fortalecimiento, esta posibilidad está referida a un cierto aprendizaje de la gente de dominio, de manejar el arte de vencer obstáculos, de amor, de coraje, moral y esperanza, no se trata sólo de aguantar la adversidad, es más que eso, el resiliente hace algo que lo lleva hacia adelante en la vida”⁽¹³⁰⁾. De acuerdo a nuestros resultados empíricos, los sujetos efectivamente hacen ese “algo”: ellos deciden y actúan.

Por lo tanto, la teoría de la resiliencia, es muy clara sólo en postular que las personas cuentan con cierta protección que les proporcionaría capacidad de resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; y por otra parte, más allá de la resistencia distingue la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles. Pero, no estaría la teoría en condiciones de responder exactamente a qué mecanismos o procesos se está refiriendo.

Es decir, desde el enfoque de la resiliencia, no tendríamos respuesta a la pregunta porqué los sujetos decidieron lo que decidieron, y porqué hicieron lo que hicieron, en otras, porqué decidieron estudiar y porqué estudiaron, logrando finalmente el éxito personal y social.

Sin embargo, Rutter y Suarez Ojeda nos dan algunas pistas que nos parecen muy interesantes, ellos hablan de encuentro con una experiencia y de ciertos aprendizajes, el problema es que ambos no continúan sus investigaciones.

Retomemos una vez más lo planteado por el enfoque de resiliencia: la teoría de la resiliencia cobra significado a partir de las diferencias en la reacción ante circunstancias adversas, generadoras de estrés: mientras algunas personas sucumben a dichas circunstancias, evidenciando desequilibrio y trastornos a diversos niveles,

otras se desarrollan exitosamente a pesar de la adversidad. Nosotros, y desde los resultados obtenidos empíricamente, afirmamos que se debe a la realización de acciones o conjunto de acciones que les permitieron, a estos sujetos salir adelante, porque han descubierto la posibilidad de construir una vida significativa, crecedora y positiva.

Siguiendo con nuestro interés en la búsqueda de nuevas luces frente al cuestionamiento que nos hemos hecho a partir de planteamientos que la teoría de la resiliencia a referido, pero que no queda resuelto, en este caso, acerca de los procesos, acciones, mecanismos o aprendizajes que harían a una persona resiliente retomemos nuevamente algunos conceptos ya mostrados en fragmentos anteriores, conceptos ya presentados a modo de respuesta frente a inquietudes no resueltas por el enfoque de resiliencia, y que para el momento, nos proporcionarán un hilo conductor.

Aceptamos el planteamiento del enfoque de resiliencia, acerca de que el ser humano puede alcanzar un desarrollo armónico de su vida mental, así también puede alcanzar el éxito personal y social posterior a la vivencia de situaciones de estrés y de adversidad, lo que corroboramos en nuestra investigación empírica al observar la inmensa satisfacción personal que invade ahora a estos sujetos. Ahora bien, el elemento constituyente del éxito, sin lugar a dudas, son nuestras acciones, desde el enfoque de la resiliencia, las acciones son resistir y construir. Pero, inmediatamente nos hacemos la siguiente pregunta ¿qué determina que nuestras acciones sean las más exitosas? o, qué determina que las acciones que realicemos nos conduzcan al éxito personal y social?. Porque entendemos, no es lo mismo preguntar qué determina una acción, que puede ser cualquier acción, que preguntar qué determina que una acción, ésta en especial, sea exitosa para un sujeto. Si contestamos respecto al determinante de una acción cualesquiera sea, de acuerdo a los resultados obtenidos y ya referidos, responderíamos que la vivencia absoluta de una emoción; ahora bien, respecto a lo que determina el éxito de ciertas acciones especiales, es el punto donde nos encontramos y, preguntamos nuevamente ¿qué determina que nuestras acciones sean

las más exitosas?, antes contestamos que la secuencia que siguió la emoción?, las diferentes vías hacia la emoción ya las vimos, pero aún no está claro qué determina la secuencia, en otras palabras ¿qué relación existe entre nuestra vida emocional y el éxito personal y social aún después de vivir el estrés y la adversidad?

Iniciemos nuestra reflexión afirmando que la inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Las personas más brillantes pueden hundirse en los peligros de las pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables, los que dan lugar a vivenciar ciertas patologías de orden psicológico: drogadicción, alcoholismo etc; además, de ser así los sujetos resilientes habrían dejado su mundo de miserias mucho antes, pues su coeficiente intelectual no varió de un instante a otro. La experiencia nos dice que el CI contribuye en cierto porcentaje a los factores que determinan el éxito en la vida, porque la inteligencia académica no ofrece prácticamente ninguna preparación para los trastornos sociales o psicológicos, o las oportunidades que ofrece la vida, entonces el restante porcentaje quedaría para otras fuerzas. Por lo tanto, en su mayor parte el lugar que uno ocupa definitivamente en la sociedad está determinado por factores no relacionados con el CI, desde la clase social hasta la suerte.

Bien, no es el CI, pero tendría que ver, de acuerdo a los resultados de nuestra investigación empírica con sujetos resilientes, con la vivencia emocional. Gardner (1995) promotor de la inteligencia emocional, afirma que habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el ánimo y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar se anclan en la Inteligencia Emocional.

Gardner, afirma que a diferencia del CI, con sus casi cien años de historia de estudios de cientos de miles de personas, proporciona pocos datos que expliquen los diferentes destinos de personas con aproximadamente las mismas posibilidades, estudios y

oportunidades; el concepto de emocionalidad es relativamente nuevo, por ello aún no se puede decir exactamente hasta qué punto explica la variabilidad de una persona a otra en el curso de una vida, pero que los datos existentes sugieren que puede ser tan poderosa, y a veces más que el CI⁽¹³¹⁾.

Gadner, postula el concepto de Inteligencia Emocional refiriendo que vida emocional es un ámbito que, al igual que las matemáticas y la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un singular conjunto de habilidades. Y saber hasta qué punto una persona es experta en ellas es fundamental para comprender por qué triunfa en la vida, mientras que otra con igual capacidad intelectual acaba en un callejón sin salida: la aptitud emocional, aclara, es una meta-habilidad y determina lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro⁽¹³²⁾.

Gardner, es enfático al postular el poder de la inteligencia emocional proponiendo que las personas emocionalmente expertas, son las que conocen y manejan bien sus propios sentimientos e interpretan y se enfrentan con eficacia a los sentimientos de los demás, lo que les permite contar con ventajas en cualquier aspecto de la vida⁽¹³³⁾.

Entonces; considerando sus planteamientos, nosotros deberíamos atribuir el éxito de los sujetos resilientes estudiados en nuestra investigación empírica, el éxito en sus relaciones amorosas, trabajo, relaciones sociales, logro de metas, alcance de ambiciones, a que ellos poseen habilidades que les permiten manejar su vida emocional con destrezas, es decir, son expertos emocionalmente. Por otra parte, estos sujetos se sienten, en estos momentos, muy satisfechos con ellos mismos y se sienten ser eficaces en su vida dominando los hábitos mentales de su niñez, favoreciendo con ello su propia y actual productividad; de acuerdo a Gardner, las personas que no poseen habilidades emocionales bien desarrolladas, esto es, que no pueden poner

cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean la capacidad de concentrarse en su propia vida y pensar con claridad⁽¹³⁴⁾.

Gardner, no desconoce el poder de la inteligencia académica, pero a ella agrega la eficacia de la inteligencia emocional. Esta multifacética visión de la inteligencia humana nos ofrece una imagen rica de capacidad y el potencial de una persona para alcanzar el éxito.

Ahora bien, en la inteligencia emocional, Gardner distingue dos áreas: la inteligencia interpersonal, y la inteligencia intrapersonal⁽¹³⁵⁾.

La inteligencia interpersonal es la capacidad para comprender a los demás: qué los motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos, y además incluye las capacidades discernir y responder adecuadamente; pensamos que la razón del éxito social que muestran los sujetos resilientes de nuestra investigación se debería a que ellos actúan acorde a esta vía de la inteligencia emocional, porque ellos muestran una eficaz relación con quienes los rodean.

La inteligencia intrapersonal es una capacidad correlativa, vuelta hacia el interior. Es la capacidad de formar una imagen de sí mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida. Agrega, que en esta inteligencia la clave para el autoconocimiento es el acceso a los propios sentimientos y la capacidad de distinguirlos y recurrir a ellos para guiar la conducta obteniendo resultados exitosos. Frente a este planteamiento, al igual que en el anterior, no nos queda más que aceptarlo sin cuestionamientos, pues refleja paso a paso lo acontecido en los resultados de la investigación con los sujetos estudiados; los sujetos reconocieron sus sentimientos y a partir de allí se forjaron sueños en donde se veían reflejados

haciendo diversas acciones, y gracias a la realización efectiva de ellas es que lograron su éxito.

Ahora bien, siguiendo los postulados de Gardner y de acuerdo a los resultados de la investigación con los sujetos resilientes, estamos en condiciones no sólo de hablar de emocionalidad, sino hasta de caracterizar a las personas que viven acorde a una inteligencia emocional: son socialmente equilibrados, sociables y alegres, poseen una notable capacidad de compromiso con las personas o las causas, de asumir responsabilidades y de alcanzar una perspectiva ética; son solidarios y cuidadosos de las relaciones. Su vida emocional es rica y apropiada, se sienten cómodos con ellos mismos, con los demás y con el universo social donde viven. Suelen ser positivos con respecto a ellos mismos y para el mundo que los rodea y expresan sus sentimientos abiertamente, para ellos la vida tiene significado, se adaptan bien a las tensiones, espontáneos y abiertos a la experiencia sensual

Por lo tanto no nos cabe duda que ellos han seguido los dictámenes de su inteligencia emocional. Pero, quisiéramos ahora, analizar los pasos que llevan a los sujetos a mostrar comportamientos resilientes.

Nos parece interesante los planteamientos de Gardner, dado que nos ha sido posible, a partir de ellos, interpretar parte de los resultados obtenidos en nuestra investigación empírica; por ello, intentaremos continuar nuestro propósito desde lo planteado por la inteligencia emocional

Partimos aceptando que existe una dimensión en la inteligencia personal que está *ampliamente mencionada, como pudimos apreciarlo desde la psicología en nuestra primera parte*; pero, también reconocemos que poco explorada: lo observamos en la dificultad que presentaron los sujetos al referirse a ella, estamos hablando del papel

de las emociones: las emociones, por lo visto con nuestros sujetos de la investigación, se extienden más allá del alcance del lenguaje y la cognición; en estos sujetos les brindó la posibilidad de salir de su estado de estrés, y lograr éxito en su vida.

Bien, los resultados de nuestra investigación empírica, mostraron que en la vida de las personas se da un momento en el que ellas toman plena conciencia de la emoción que los embarga y nos preguntamos qué relevancia posee este hecho.

De acuerdo a los postulados de Gardner, se trataría de un momento crucial en el desarrollo de la inteligencia emocional.

“La piedra angular de la inteligencia emocional, explica Garner, ya fue dicha hace bastantes siglos antes cuando Sócrates proclamaba “¡Conócete a ti mismo!”: la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan, es lo que se ha conocido bajo el concepto de “conciencia de uno mismo”, en el sentido de una atención progresiva a los propios estados internos. En esta conciencia autorreflexiva la mente observa e investiga la experiencia misma incluidas las emociones. Este tipo de atención abarca todo lo que pasa por la conciencia de una forma imparcial”⁽¹³⁶⁾. Algunos psicoanalistas lo llaman el “ego observador”; anteriormente, nos referimos a esta instancia al hablar de las vías que activan la emoción la diferenciamos como vía lenta. Investigando más acerca de este tema, encontramos que esta conciencia de uno mismo exige una neocorteza activa, sobre todo en la zona del lenguaje que identifique y nombre las emociones que surgen. Los resultados de la investigación con los sujetos resilientes, nos informan que una vez que las personas toman plena conciencia de sus emociones, las nombran. Al respecto, Henry Rotad afirma, sobre el poder de la lengua, que si se puede expresar con palabras lo que se siente, se hace nuestro, no tener palabras para los sentimientos significa no apropiarse de ellos⁽¹³⁷⁾.

La conciencia de uno mismo, entonces, no es una atención exaltada por las emociones, se trata de una forma neutra que conserva la autorreflexión incluso en medio de emociones turbulentas. Es una meta conciencia consciente de lo que está ocurriendo en lugar de quedar inmersa y perdida en la misma. Es la diferencia que existe, tomando un ejemplo de nuestros sujetos entrevistados, -entre sentir una rabia asesina - y elaborar el pensamiento autorreflexivo: “esto que siento es rabia”, incluso mientras uno está furioso. De acuerdo a la biología del comportamiento, en términos de la mecánica nerviosa de la conciencia, este sutil cambio en la actividad mental supuestamente señala que los circuitos neocorticales están controlando activamente la emoción, un primer paso para alcanzar cierto control.

Por lo tanto, conciencia de uno mismo significa ser consciente de nuestro ánimo y también de nuestras ideas sobre ese ánimo.

Gardner, reconoce que aunque existe una distinción lógica entre ser consciente de los sentimientos y actuar para cambiarlos, consideran que ambas acciones suelen estar unidas; por ejemplo: reconocer un humor desagradable es sentir el deseo de superarlo⁽¹³⁸⁾. La conciencia de uno mismo posee un efecto poderoso sobre los sentimientos intensos y de aversión; exigen la posibilidad de tratar de librarse de ellos.

¿Qué mostraron al respecto en sus relatos los sujetos de nuestra investigación empírica?... Que una vez, reconocida la emoción que los embargaba, esto es, una vez que se apropiaron de sus estados de ánimo, la percepción negativa que mantenían de sí mismos y de su entorno cambió hacia una perspectiva totalmente positiva.

Según Mayer, propulsor de la conceptualización de inteligencia emocional, sucedería porque existen dos niveles de emoción, una consciente y otra inconsciente. En

palabras de Gardner, una rápida y otra lenta. El comienzo fisiológico de una emoción ocurre típicamente antes de que una persona conozca conscientemente el sentimiento mismo. Mientras la agitación emocional preconscious sigue formándose, acaba volviéndose lo suficientemente fuerte para convertirse en emoción consciente. El momento en que una emoción se convierte en consciente marca su registro como tal en la corteza frontal. Las emociones conscientes pueden ejercer un poderoso impacto en la forma en que percibimos y reaccionamos, aunque no tengamos idea de que están funcionando⁽¹³⁹⁾.

A partir de lo dicho entonces, nosotros podemos comprender que una vez que se registran las emociones en la corteza, o sea, es consciente la persona puede volver a evaluar la situación, minimizar sus sentimientos, decidir y cambiar su visión de la realidad

Por lo tanto, respecto a cómo opera la inteligencia emocional, primero, toma de conciencia de la emoción imperante, esto es, apropiarse de ella; paso seguido literalmente por los sujetos entrevistados.

Un segundo paso tiene que ver con el autodomínio, con la templanza, que no es otra cosa que el dominio del exceso emocional negativo y una exaltación de las nuevas y placenteras emociones vividas. No se trata de la supresión emocional negativa, por el contrario, una vida sin pasión sería un aburrido páramo de neutralidad, aislado y separado de la riqueza de la vida misma. Cada emoción tiene su valor y su significado, pero lo que se requiere es afianzar la nueva emoción no suprimiendo totalmente las pasiones negativas. En definitivas el equilibrio.

Porque cuando las emociones son demasiado apagadas crean aburrimiento y distancia; cuando están fuera de control y son demasiado extremas y persistentes, se

vuelven patológicas, como en la depresión inmovilizante, la ansiedad abrumadora, la furia ardiente y la agitación maniaca. De hecho los resultados con los sujetos resilientes, nos indican que las personas no eliminaron definitivamente sus penas o tristezas, pero sí, mayor poder ejercieron sus nuevas emociones placenteras.

Si bien entendemos que, unos de los pasos fundamentales en la operación de la inteligencia emocional es el equilibrio emocional; esto es bajar el perfil de las emociones negativas y elevar el de las positivas, de acuerdo a los resultados de nuestra investigación con los sujetos resilientes, existe una emoción que, en medio de todas las otras de las cuales las personas desean liberarse, parece ser la más intransigente; es la ira, la furia es la emoción que las personas peor dominan, en efecto es la más seductora de todas las emociones negativas. A diferencia de la tristeza, la ira proporciona energías e incluso resulta tonificante. De acuerdo a los postulados de la inteligencia emocional, el monólogo interior que la impulsa llena la mente con los argumentos más convincentes para hacerla más vívida, y ocurre porque el impulso límbico es creciente, la ira se construye sobre la ira, liberándose de las trabas que impone la razón, entonces, careciendo de una guía cognitiva, cae en las respuestas más primitivas. Pensamos que estamos en presencia de una “incapacitación cognitiva”, la gente ya no puede pensar correctamente. Ejemplo suficiente para comprender el poder de la emoción por sobre la razón. Frente a tal situación, la única herramienta utilizable, es combatir emoción con emoción, lo que antes hemos llamado equilibrio emocional.

Por otra parte, los resultados de la investigación con los sujetos resilientes, demuestran que estas personas actualmente se enfrentan muy positivas y renovadas a la vida, abrigando esperanzas, optimistas, empáticos, altruistas, comprensivos, generosos y confiados en ellos mismos y Dios.

Bien, podría afirmarse que tanto la esperanza como el optimismo, corresponden al temperamento, y que por ello es innato; algunas personas, por naturaleza, tendrían tendencia a una u otra actitud. Pero, lo cierto es que el temperamento puede ser modelado por la experiencia. El optimismo y la esperanza, al igual que la impotencia y la desesperación, pueden ser aprendidos; es lo que los psicólogos llaman “autoeficacia”, la creencia de que uno tiene dominio sobre los acontecimientos de su vida y que puede aceptar los desafíos tal como se presentan. Actitud que hace que la gente tenga más probabilidades de utilizar de manera óptima sus habilidades, o, que haga lo necesario para desarrollarlas.

En los resultados de pruebas realizadas por Gardner, se concluyó que hubo una relación sólo fortuita entre las puntuaciones de agudeza empática y las puntuaciones de C.I. o de las pruebas de rendimiento escolar. La independencia que la esperanza, el optimismo y la empatía tiene de la inteligencia académica se ha descubierto también al probar una versión del PONS test de habilidad empática. Las pruebas realizadas con 1.011 niños, aquellos que mostraban mayor habilidad para interpretar las emociones y sentimientos eran los más populares en la escuela y los más estables en el plano emocional, pero su C.I. no era el más elevado⁽¹⁴⁰⁾.

Bien, pero ahora nos interesa comprender cómo fue posible, de acuerdo a los resultados obtenidos con los sujetos resilientes, que la felicidad, o alegría vivida en un determinado momento permaneciera en ellos hasta estos días. Veamos que interpretación nos proporciona la inteligencia emocional.

Al respecto, Mayer impulsor de desarrollo de la inteligencia emocional como camino para lograr el éxito persona y social, postula que el cerebro emocional adopta rutinas de respuestas, volviéndose dominantes; así tenemos los casos de: miedos, fobias, ansiedades, angustias, temores, inseguridades. De la misma manera que las personas

aprenden un tipo de respuesta emocional, bien puede aprender otro tipo, entonces, de lo que se trata, es que el ser humano amplíe su repertorio del circuito emocional, logrando asimilar mayor cantidad y variedad de respuestas adquiridas. Ahora bien, si una respuesta emocional más productiva es aprendida, pero, resulta poco familiar o no está muy practicada, es sumamente difícil intentarla en medio de un malestar. Por tanto, si una respuesta es adquirida y practicada de modo tal que se convierta en automática tiene mejores posibilidades de encontrar expresión durante una crisis emocional⁽¹⁴¹⁾.

Ahora sí que estamos en condiciones de comprender porqué los sujetos entrevistados, desde “aquella experiencia emocional”, se observan felices, empáticos, y confiados en sí mismos; entre otras cualidades.

Ahora bien, pero, los aprendizajes emocionales, al igual que las emociones en sí, siguen cierta vía; de acuerdo a Gardner, comienzan en los primeros momentos de la vida y se prolongan a lo largo de la vida, y es que el cerebro del niño crece hasta aproximadamente los dos tercios de su tamaño definitivo, y evoluciona en complejidad a un ritmo mayor del que alcanzará jamás⁽¹⁴²⁾.

Durante este período las claves de aprendizaje se presentan con mayor prontitud que en años posteriores, y no olvidar que el aprendizaje emocional es el más importante de todos por lo fuerte e impactante de su grabación, lo que no quiere decir que más tarde no existan aprendizajes, o que no sean relevantes. Durante este período el estrés grave puede dañar los centros de aprendizaje del cerebro, y por lo tanto resultar dañino para el intelecto. Por lo tanto, el impacto de este primer aprendizaje es profundo. Sin embargo, la inteligencia emocional postula que todos los impactos de los primeros aprendizajes pueden modificados, en cierta medida, por experiencias posteriores de la vida⁽¹⁴³⁾.

De tal manera el cerebro mismo queda modelado por la brutalidad o por el amor. Niños golpeados reciben una dieta de traumas, y los traumas podrían dejar una huella permanente en el cerebro, pero lo interesante es que estas crueles huellas pueden ser reparadas a través de la vivencia, y su constante repetición; prácticamente es lo ocurrido con nuestros sujetos de estudio, a pesar de tanto mal trato, tanta brutalidad ellos actualmente se sienten muy recuperados y confiados en ellos mismos.

Gardner, agrega que cuando se trata de superar los temores aprendidos, la neocorteza es fundamental porque se trata de un proceso activo de reaprendizaje de experiencias adecuadas. Los intensos recuerdos emocionales, y las pautas de pensamiento y reacción que habitualmente se ponen en marcha, pueden cambiar con el tiempo dadas las nuevas experiencias emocionales. Se trata de un reaprendizaje cortical. El temor original inculcado en la amígdala no desaparece por completo; en todo caso, la corteza prefrontal suprime activamente la orden de la amígdala al resto del cerebro para responder con temor⁽¹⁴⁴⁾.

Las lecciones emocionales e incluso los hábitos más profundamente arraigados, aprendidos en la infancia, pueden ser autorremodelados. El aprendizaje emocional es modificable dadas nuevas experiencias emocionales, que de ser placenteras se transforman en rutinas de respuestas; definitivamente es lo acontecido con los sujetos resilientes, ellos vivenciaron el amor, la felicidad; y a partir de aquélla experiencia se modificaron las huellas emocionales anteriores, puesto que nunca más volvieron a vivir de acuerdo al odio, o la rabia que los invadía, por el contrario empezaron a vivir de acuerdo el amor, o la felicidad que aprendieron en un momento determinado.

Nos preguntamos, qué sucede con las respuestas genéticas, porque en esos casos no habría ninguna posibilidad de cambio para las personas. Respecto a ellas la inteligencia emocional dice que estas respuestas que pertenecen a la herencia

genética, esta variedad emocional que cae dentro de la gama del temperamento, definido éste en función del ánimo que tipifica nuestra vida emocional esta estructura emocional determinada biológicamente y puede ser también modificada por la experiencia. Las lecciones emocionales de la infancia, o posterior a ella pueden tener un impacto profundo sobre el temperamento, ya sea ampliando o amortiguando una predisposición innata. Dada la gran plasticidad del cerebro, lo que significa que las experiencias vividas pueden ejercer un impacto duradero en la creación de sendas nerviosas para el resto de la vida.

Por lo tanto, podemos afirmar, que los genes por sí solos no determinan la conducta: nuestro entorno, sobre todo lo que experimentamos y aprendemos a medida que crecemos, determina la forma en que una predisposición temperamental se expresa por sí misma a medida que la vida se desarrolla. Nuestras capacidades emocionales no son fijas; con el aprendizaje correcto pueden mejorar. Las razones de esto radican en cómo madura el cerebro humano.

La biología del comportamiento señala que diversas áreas del cerebro que son críticas para la vida emocional se encuentran entre las más lentas en madurar; el sistema límbico durante la pubertad, los lóbulos frontales, sede del autodomínio emocional, la comprensión y la respuesta ingeniosa, continúan desarrollándose en la última etapa de la adolescencia.

A partir de esta investigación teórica, motivada por la búsqueda de una eficaz interpretación de nuestros resultados obtenidos empíricamente, concluimos que los atributos o cualidades que presentan los sujetos resilientes se originaron a través de los reaprendizajes emocionales logrados a partir de su vivencia emocional y dadas las características de nuestra estructura nerviosa.

Además y como ya lo habíamos planteado, las habilidades para el buen manejo de su vida emocional que se repitieron una y otra vez durante su vida, ayudaron a moldear este circuito nervioso provocando como resultado los atributos mencionados.

Ahora, respecto a las cualidades generadas por los sujetos resilientes, y a las características que ellos presentan, podemos afirmar, que desde la perspectiva de la conceptualización de la inteligencia emocional la emoción por excelencia es la esperanza.

Nos interesamos por esta emoción, dado que los sujetos entrevistados marcaron mayor frecuencia en ella. Nuevamente es la inteligencia emocional la que nos permitirá interpretar el comportamiento actual de los sujetos entrevistados.

En un sentido técnico, la esperanza es algo más que el punto de vista alegre de que todo saldrá bien. Zinder la define como: "creer que uno tiene la voluntad y también los medios para alcanzar sus objetivos, sean estos cuales fueran"⁽¹⁴⁵⁾. Es no ceder a la ansiedad abrumadora, a una actitud derrotista ni a la depresión al enfrentarnos a desafíos o contratiempos.

Ahora bien, ser optimista, de acuerdo a nuestra investigación empírica, es abrigar esperanzas, significa tener grandes expectativas de que, en general, las cosas saldrán bien en la vida a pesar de los contratiempos y las frustraciones. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en la apatía, la desesperanza o la depresión ante la adversidad. Seligman define el optimismo en función de la forma en que la gente se explica a sí misma sus éxitos y sus fracasos. El optimista considera que el fracaso se debe a algo que puede ser modificado de manera tal que logre el éxito en la siguiente oportunidad; el pesimista

asume la culpa del fracaso. Estas explicaciones distintas tienen profundas implicaciones en cuanto a la forma en que la gente reacciona ante la vida.

De acuerdo con los descubrimientos acerca de otros elementos de la inteligencia emocional, la empatía parece ser importante. Se trata de una capacidad definida como la habilidad de saber lo que siente otro. Se construye sobre la consciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos y emociones de otros. Quien no tiene idea de sus propias emociones, se siente totalmente perdido cuando se trata de saber lo que siente alguien que está cerca. Quien no tiene consciencia de sus propias emociones es emocionalmente sordo. Esta imposibilidad de registrar las emociones de otros es un déficit importante en la inteligencia emocional, y un trágico fracaso en lo que significa ser humano. Porque toda compenetración, la raíz del interés por alguien, surge de la sintonía emocional, de la capacidad de empatía⁽¹⁴⁶⁾. Respecto de este planteamiento, una vez más estamos totalmente de acuerdo, los sujetos resilientes entrevistados, mostraron un alto nivel empático, y es porque ellos siempre tuvieron muy claro lo que se siente siendo rechazados, o humillados, y también aprendieron la vivencia del amor, por lo tanto están en una muy buena disposición para comprender al resto de las personas en lo relativo a la vivencia emocional.

Finalmente, al analizar el enfoque de la resiliencia, y consultar a sus representantes respecto a qué hace que una persona sea resiliente, las respuestas versaron en diferentes conceptos, a saber: experiencias procesos, acciones, mecanismos, o aprendizajes; sin lograr una respuesta determinante. Nosotros desde nuestra investigación empírica y desde la conceptualización de Inteligencia Emocional, afirmamos que se trata de un proceso. La resiliencia es un proceso de base emocional. Proceso que se inicia con la consciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan, consciencia de uno mismo, en el sentido de una atención progresiva a los propios estados internos, paso muy determinante como ya vimos para

CITAS CAPITULO N° 6 “DISCUSION”

- ¹¹⁷ Rutter. M. Op. Cit.
- ¹¹⁸ Papalia D., y Wendkos S., “Psicología”. McGrawHill, México, 1987
- ¹¹⁹ Ibid, 319
- ¹²⁰ Rutter, M. Op. Cit., pág 321
- ¹²¹ Papalia D., y Wendkos S. Op. Cit.
- ¹²² Papalia D., y Wendkos S. Op. Cit
- ¹²³ Rutter. M. Op. Cit
- ¹²⁴ Rutter. M. Op. Cit
- ¹²⁵ Rutter. M. Op. Cit
- ¹²⁶ Valenzuela, M.E; Venegas, S., y Andrade, C., “De mujer sola”, Sernam, 1994
- ¹²⁷ Idem
- ¹²⁸ Rutter. M. Op. Cit
- ¹²⁹ Rutter. M. Op. Cit
- ¹³⁰ Rutter. M. Op. Cit
- ¹³¹ Gardner, A. “El sentido de si mismo”, Nueva Madrid, Madrid, España, 1995
- ¹³² Gardner, A. Op. Cit
- ¹³³ Gardner, A. Op. Cit
- ¹³⁴ Gardner, A. Op. Cit
- ¹³⁵ Gardner, A. Op. Cit
- ¹³⁶ Gardner, A. Op. Cit., pág 141
- ¹³⁷ Rotad, J. “Conciencia de uno mismo”. New York, Oxford, University, 1978
- ¹³⁸ Gardner, A. Op. Cit
- ¹³⁹ Gardner, A. Op. Cit
- ¹⁴⁰ Gardner, A. Op. Cit
- ¹⁴¹ Mayer, B. “Conciencia de uno mismo”, México, 1985
- ¹⁴² Gardner, A. Op. Cit
- ¹⁴³ Gardner, A. Op. Cit
- ¹⁴⁴ Gardner, A. Op. Cit
- ¹⁴⁵ Zinder, A. “Quererse más”, New York, Oxford, University, 1978
- ¹⁴⁶ Gardner, A. Op. Cit

7. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

CONCLUSIONES

Entonces, emoción, pensamiento, decisión y reacción o acción son cuatro pasos fundamentales que han realizado los sujetos resilientes, y que los ha conducido, como lo observamos a través de los resultados obtenidos en nuestra investigación empírica, al éxito social y personal.

Que la emoción es el pilar inicial fundamental y que los otros son consecuencias, no por ello intrascendentes dentro del proceso, lo descubrimos también a partir de las respuestas de los sujetos resilientes.

Mientras el enfoque de resiliencia enfatiza en los factores protectores, por ejemplo: la empatía, o el optimismo afirmando que son ellos los que reducen las probabilidades de tener consecuencias negativas para la salud. Dicho de otra forma, serían factores que mitigan el impacto de riesgo en la conducta y que motivan para el logro de tareas; nosotros, y a partir de lo narrado por los sujetos resilientes descubrimos que a la base de los comportamientos resilientes se encuentra un proceso llamado: inteligencia emocional, y que a partir de él surgen determinados factores, o variables: optimismo, esperanza y empatía fundamentalmente; asumiendo que la protección radica en la forma como las personas asumen los cambios de la vida, planificando activamente como enfrentar situaciones importantes.

Por lo tanto, el mecanismo protector buscado refiere a un proceso, llamado inteligencia emocional, proceso que cambia nuestra emocionalidad provocando ésta también un cambio de nuestra visión de la realidad, paso determinante, de acuerdo a los resultados obtenidos, en la promoción de la resiliencia.

Ahora bien, la perturbación emocional constante origina reacciones y acciones que por su constancia son aprendidas transformándose en reacciones automáticas las que sin duda provocarán en la persona, a pesar de poseer un potencial intelectual alto, impulsividad, ansiedad, mayor riesgo de fracaso, alcoholismo e incluso hasta criminalidad, y es que no poseen un mayor repertorio de experiencias de aprendizaje a que echar mano. Siendo así, podemos observar el poder que tienen las emociones: el de alterar el pensamiento mismo.

Concluimos también otra consecuencia de las emociones y, es en relación con la toma de decisiones: los resultados nos indican que los sujetos entrevistados no mostraban deterioro en su consciente intelectual ni en ninguna capacidad cognitiva intelectual, sin embargo, nunca antes pudieron decidir ni menos actuar para salir de las vivencias tormentosas en las que se encontraban, hasta el momento que vivieron “su experiencia emocional”, y a partir de ese momento, y través de un acto reflexivo instantáneo lograron su equilibrio emocional que los condujo a la decisión y finalmente a la acción.

De tal manera, el cerebro emocional está tan comprometido con el razonamiento como lo está el cerebro pensante con el emocional.

Así, a las emociones les importa la racionalidad. En la danza de sentimiento y pensamiento, la facultad emocional guía nuestras decisiones momentáneas trabajando en colaboración con la mente racional y permitiendo o imposibilitando el pensamiento mismo y nuestras reacciones. De la misma manera, el cerebro pensante desempeña un papel ejecutivo en nuestras emociones y reacciones, salvo en aquellos momentos en que las emociones quedan fuera de control y el cerebro emocional pierde su freno.

Entonces, la investigación empírica con sujetos resilientes, nos ha llevado a comprender que, en cierto sentido tenemos dos cerebros, dos mente y dos clases

diferentes de inteligencia: la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinado por ambas; lo que importa no es sólo el consciente intelectual sino también la inteligencia emocional. En efecto, el intelecto no puede operar de manera óptima sin la inteligencia emocional, cada uno es un socio pleno de la vida mental. Cuando estos socios interactúan positivamente, la inteligencia emocional aumenta y al aumentar, el abanico de posibilidades se abre para la persona que se encuentra en serias dificultades pudiendo aparecer ante la vida con un perfil psico-social optimista, esperanzador y empático.

Finalmente, cuando afirmamos que controlar las emociones es lograr el equilibrio emocional, en otras palabras, es ser inteligentemente emocional y también, cuando afirmamos que la consciencia de las emociones posee un efecto poderoso sobre la misma emoción, sobre los pensamientos, sobre las percepciones, reacciones y acciones es que creemos haber conocido el proceso que nos conduce hacia la resiliencia.

SUGERENCIAS

En primer término, promover la resiliencia en todos los ámbitos, educacional, familiar, social, político y cultural, porque ello significa reconocer las fortalezas más allá de la vulnerabilidad; tal promoción apunta a mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, según ellos perciben y se enfrentan al mundo.

Sugerimos que la promoción de la resiliencia puede ser fuente de inspiración para la educación, la política social y la labor social. Un trabajo interventivo desde el enfoque de resiliencia puede conducir a que se concentre la atención en la política social, lo que debiera ser una política de prevención de daños sociales.

Respecto de las culturas autóctonas y la utilización de métodos locales, sugerimos que deben definirse como un planteamiento constructorista más que compensatorio. Si la participación de las personas es real, la programación será por definición, constructiva y respetará la cultura. Esta actitud respetuosa contribuirá al fortalecimiento de la identidad colectiva.

En relación a las personas discapacitadas, nosotros sugerimos que en la capacitación del personal, tanto de centros de salud como educativos, siempre se incluyan conceptos de desarrollo personal y promoción de resiliencia, esto es, fomentar aquellas actitudes relacionadas con reconocer las otras capacidades que la persona tiene, en vez de detenerse en todo aquello que no puede hacer.

Y dentro de la familia misma, estimular la crianza humanizada. Que los padres comprendan que la crianza es la acción y efecto de criar, que es instruir, educar y dirigir a niños; que ella empieza por el establecimiento de vínculos afectivos y es, todo el tiempo, establecimiento de vínculos, los que propenden a la construcción de aprendizajes emocionales conscientes e inconscientes y que resultan de las interacciones a lo largo de la vida, estamos hablando de socialización de los sujetos de crianza, pero que también los padres comprendan, que es una relación de doble vía: al mismo tiempo los adultos actores en la crianza están modificando su propio desarrollo.

Reconocemos que ha habido algunos intentos de intervenir en el ámbito educacional que persiguen la eficacia escolar, pero a parte de ser bastante limitados, éstos han sido aislados y carente de métodos de evaluación rigurosa. Ahora bien, dado que nosotros creemos con absoluta convicción que resultan fundamentales ciertos factores formativos en el desarrollo de cada individuo; como una buena estimulación intelectual, social y afectiva, ya que es la instancia para obtener aprendizajes de experiencias emocionales, conformando un pilar sólido al momento de enfrentarse a

situaciones adversas. Es que sugerimos que en el área de la educación se realicen planes de intervención que apunten específicamente a este tema.

Dentro de los parámetros de la Psicología, sugerimos estudiar la resiliencia primordialmente en los contextos individuales, dada la importancia de estimular el proceso de resiliencia interno de las personas, pero también sugerimos la inclusión del concepto como estrategia de trabajo social comunitario, esto es, estimular factores externos como el sistema social de apoyo, el que involucra estimulación de la socialización secundaria. Nos referimos específicamente a la ayuda de las familias, ya que ser resiliente no depende solo de un proceso personal, sino también de un medio facilitador y apoyador. De tal manera, amplía su radio de acción y le permite incursionar con propiedad en diversos campos del desarrollo humano.

Ahora bien, de realizarse un programa destinado a fomentar la resiliencia en el área comunitaria, recomendamos que éste debe ser muy bien evaluado, así también su aplicación, pues ellos deben estar ajustados a las características sociales y culturales de cada escenario. Se ha visto como se ha acumulado abundante información de que no existe esa persona universal, especialmente en lo que hace a la psicología. De allí que las acciones y ejemplos que se propongan para fortalecer resiliencia, sea a nivel personal o comunitario, deben estar adecuados a situaciones de la vida cotidiana de cada individuo y de cada comunidad.

Esta diversidad de ámbitos de intervención ofrece una perspectiva muy alentadora con respecto a las posibilidades de un trabajo preventivo que abarque de forma simultánea varios de estos ámbitos.

Respecto a la elaboración de nuestra investigación, pensamos que los objetivos fueron logrados, sin embargo, también pensamos que ésta presenta ciertas limitaciones, a saber: el estudio fue realizado con sujetos que viven en la Zona Central de nuestro país a escasos kilómetros de la capital, y geográficamente rodeados de mar; nos preguntamos, ¿qué resultados habría arrojado esta misma

investigación, pero en otras localidades, por ejemplo en los extremos como Zona Norte o Sur, y hacia los interiores, es decir localidades rurales?...

Los sujetos de estudio fueron todos mayores de edad, entre 30 a 45 años, y que actualmente presentan conductas resilientes, por ello nos preguntamos ¿en la infancia y adolescencia es posible observar comportamientos resilientes?, y de ser así ¿qué mecanismos, dinámicas o procesos protectores han generado para no resultar dañados por la adversidad?...

Y, las preguntas emergen, brotan, ¿qué resultados se obtendrían en una investigación del mismo carácter y mismos objetivos, pero que los sujetos de estudio fueran hombres?...porque en nuestro caso solo fueron dos, por tanto, los resultados pudieron ser fortuitos.

Si los eventos estresantes, ante los cuales los individuos presentaran comportamientos resilientes, refirieran a catástrofes naturales como terremotos, maremotos; o, producidas por el hombre como incendios guerras, en otras palabras, de otro tipo a los presentados por nuestros sujetos investigados ¿observaríamos el mismo proceso protector?...

Finalmente, un estudio de similar enfoque y mismos objetivos, pero referido a sujetos de nivel socioeconómico y cultural alto en su lugar de origen ¿qué respuestas obtendríamos?

Dado que nuestra investigación da origen a una diversidad de cuestionamientos, es que los planteamos a modo de sugerencias para posibles futuras investigaciones; y de la manera como fue planteado ya en nuestra introducción “estaremos contentos en la medida en que este aporte sea la inspiración para otros estudiosos del tema”.

8. BIBLIOGRAFIA

LIBROS

- Del Rincón, Arnal y otros, “Técnicas de Investigación en Ciencias Sociales”, Editorial Dykinson, Barcelona, España, (1984)
- Diccionario Básico Latin – Español/Español – Latin; Barcelona, España, 1992
- Enciclopedia Hispánica: Micropedia, Barcelona, España, (1989 – 1990)
- Enciclopedia Salvat de la Ciencia y de la Tecnología, Barcelona, España, (1964)
- Garcia, F. “El análisis de la realidad social”, Editorial Dykson, Barcelona España, (1996)
- Gardner, A. “El sentido de sí mismo”. Nueva Madrid, España, (1995)
- Gil Flores, Javier “Aproximación Interpretativa al contenido de la información textual”, en Análisis de Datos Cualitativos, Promociones y Publicaciones Universitarias, S.A., Barcelona, (1994)
- Hernández Sampieri, R y otros, “Metodología de la Investigación”, Editorial McGrawHill, Colombia, (1995)
- Ibañez, J. Los elementos de la investigación, Publicaciones Universitarias S.A., Barcelona, España. (1997)
- Marchandón, A., Florenzano, R. Y Pino, P. Frecuencia De Conductas de Riesgo de Adolescentes. CEAP (1993)
- Mc Geady, M.R. La resiliencia en los niños. La infancia en el mundo. Familia y Resiliencia del Niño, Bice. (1994)
- Osborn, A.F. Resiliencia y estrategias de intervención, Chicago: Markham Publishing Company, (1994)
- Papalia D., y Wendkos S., “Psicología”, McGrawHill, México, (1987)
- Rutter, M. La Resiliencia: Consideraciones Conceptuales. Elsevier Science Publishing Co., Inc., New York (1993)

- Salgado y Gutiérrez, “Métodos y Técnicas Cualitativas de Investigación en Ciencias Sociales”. Editorial Síntesis, España, (1995)
- Vanistendael, S. La resiliencia, un concepto largo tiempo ignorado. La infancia en el mundo. Familia y Resiliencia. Editorial Ariel, Barcelona, (1994).
- Young, M.E y Suárez Ojeda E. “Desarrollo Integral del Niño en la infancia; Desafíos y Oportunidades”. Banco Mundial. Washington, D.C. (1995)

APUNTES Y MANUALES

- Anthony, J. Evaluación de Programas de Prevención: Exitos y Fracasos, Ponencia presentada en Congreso Anual Asociación Iberoamericana para el Estudio de Alcohol y Drogas. (1994).
- Apuntes de Cátedra: Psicología, Desarrollo y Personalidad . (1997)
- Cabello, C. Seminario de título Psicología,(2000)
- Hijos de padres Bebedores Frecuentes. Trabajo Presentado en la VI Jornada Anual de la Asociación Iberoamericana de Estudios de los Problemas de Alcohol y Drogas. Publicado en Documento de Trabajo CEAP. Roma.
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., y Alvarez, C. Resiliencia, construyendo en adversidad. CEANIM, Santiago, Chile (1996).
- Kotliarenco, M.A. y Dueñas, V. Vulnerabilidad versus Resilienci: Una propuesta de Acción -Educativa. Derecho a la Infancia, 3 Bimestre. Santiago de Chile. (1994)
- Kotliarenco, M.A. “El impacto de la pobreza en algunos aspectos del desarrollo infantil”. Ponencia presentada en la 3ra, Conferencia Nacional de Psicólogos, (1989) .
- Larrain, S.. Proyecto Maltrato. Documento Interno de Trabajo. CEANIM (1995)
- Mideplan. Resultados encuesta Casen (1999)
- Moreno E. Suárez Ojeda E. N. y Anderson, C. Evaluación de Servicios Materno Infantil. Organización Panamericana de la Salud / Organización mundial de la Salud (1992)

- Manual de Enfoque de Riesgo..-Reunión Especial de Ministros de las Américas, Santiago de Chile 1972
- Peña Vial, J. “Felicidad y amor en la mística cristiana”. Estudios Publicos (1995)
- Sernam Informe Comisión Nacional de la Familia (1994)
- Vanistendael, S. Un enfoque posible en el trabajo con los niños y sus familias. Ponencia presentada en la asamblea general de Cáritas Internationalitis, (1991).

ANEXOS

Anexo N° 1

Transcripción textual de entrevistas

Entrevista N° 1

Johanna, 39 años, casada, dos hijos, nacida y criada en la comuna de Cartagena. Actualmente vive con su esposo y con sus hijos en la misma localidad, administra un complejo turístico en un balneario cercano a donde vive.

1. Inv. Johana, como habíamos hablado, yo estoy haciendo un estudio, una investigación. Se que sus experiencias de vida, son para mi muy interesantes y que me aportarán muy buen material, más que nada, los cambios que ha tenido en su vida y cómo los ha logrado, por eso le pido que haga un recorrido por su vida y que hable con sinceridad. Todo lo que diga nunca nadie lo sabrá. A si es que adelante.

2. “Mire eee mi vida, yo diría, m...la dividiría en dos partes: una antes de... y la otra parte después de... Lo primero que me tocó vivir fue lo que yo diría es la primera parte, ¡uf...fue terrible!... Mi mamá era una de esas personas que lo único que le importaba era tener un hombre a su lado, no le importaba si era bueno o malo, si nos quería o no, si trabajaba o no, lo único que la tenia contenta era saber que él llegaba a la casa o que vivía con ella.

3. Nosotros éramos cuatro hermanos, yo era la menor y la única mujer. aparte de mi mamá claro sí, mis hermanos como eran mayores que yo. no jugaban conmigo, ni siquiera recuerdo que hubieran conversado conmigo. yo conversaba sola, o sea yo sola... conmigo misma y jugaba también sola. yo tenía pocos juguetes, más que nada jugaba con cosas de la casa, con botellas. zapatos o con cualquier cosa que encontraba en la casa, a veces con ropa de mi mamá.

4. **Inv. ¿Qué sentimientos recuerdas, o qué sentía entonces?**

5. Yo recuerdo haber sentido que ni mi papá ni mi mamá me querían, porque ellos, o sea, para ellos parece que yo no era importante, no me hacían cariño ni me regalaban cosas; mi papá lo único que hacía era retarme y pegarme, me pegaba hartito, una vez me dijo: ¡anda chiquilla de mierda no sé pa qué taí en esta casa, si no serví pa ná, yo tendría unos cinco o seis años, y mi mamá escuchaba todo lo que me decía y cómo era él conmigo, pero como que se hacía la tonta, no sé era como si nada, nunca me defendió o me hizo cariño o conversar conmigo por eso yo pienso que tampoco me quería, también me retaba y me pegaba no tanto como mi papá, pero también lo hacía.

6. Nunca me voy a olvidar de esa vez que me pegó con un palo que teníamos para colgar la ropa, esos palos que se ponían para levantar el cordel donde se tendía la ropa, yo no me acuerdo porqué me pegó, ella siempre que me pegaba yo nunca entendía porqué lo hacía; yo mirando paratrás y recordando pienso que yo creía que era así, que así trataban los padres a los hijos, es que no tenía con quien compararme, o ver si era así o estaba mal, esos recuerdos son que me quedaron más presentes, esos tengo de lo primero que me acuerdo que sentí.

7. Después empecé a ir al colegio, de lo que me acuerdo era que yo me sentía, como que era visita y estaba un rato y después me tenía que ir a mi casa, la profesora, la Srta. Olga, no me hablaba tanto, tampoco me hacía cariño y yo veía que a otras niñas y niños si se les acercaba y les hablaba, pero conmigo no era cariñosa, a lo mejor yo tampoco me acercaba a ella no, no me acuerdo como era yo, pero tengo esos recuerdos; recuerdo que yo creía que las cosas eran así y no lloraba ni me apenaba, no sé no pensaba yo vivía no más, como un pollo.

8. Lo trágico para mi empezó cuando tendría unos 10 años, había que formar unos grupos para hacer una presentación de una revista de gimnasia en el colegio, y ahí me di cuenta que ninguna de mis compañeras quería formar el grupo conmigo ¡huy me sentí tan sola!, pero yo no entendía por qué no querían que yo estuviera en ningún grupo y fui y le dije a la Srta. Olga que no querían que yo hiciera la gimnasia con ellas, y me acuerdo que va ella bien seria y les pregunta que qué les pasa y las chiquillas le dicen que no quieren que yo esté porque mi papá es un borracho y yo tengo mal olor y que tengo olor a vino, no sé como fue al final , si la profesora me puso en un grupo o no participé no sé

9. no sé, pero lo que yo sentí fue una humillación tan grande, una vergüenza tan grande y fue como que desperté, como que ahí de un sopetón me di cuenta lo que pasaba en mi casa y lo que pasaba conmigo; mi papá era un borracho, mi mamá también tomaba y mis hermanos pasaban todo el día jugando a las famosas pichangas, la casa era un desastre todo sucio, pobre, basura por todos lados, a veces eran las doce de la mañana y mi mamá y mi papá durmiendo muertos de borrachos, nada que comer, moscas por todos lados, a veces llegaba una vecina que me invitaba a comer algo

10. Inv. ¿y qué era lo que pasaba en usted?

11. Yo sentía ganas de no estar en mi casa, por lo feo me daba pena, me sentía sola, lloraba, lloraba hartito, sentía que me faltaba algo, a lo mejor una amiga o una persona que fuera buena y que me quisiera y que me atendiera, no sé algo así.

12. Un día, yo tenía once años, eran como las siete de la tarde yo estaba sola en la casa y llega un amigo de mi papá a buscarlo yo le dije que no estaba

y que no había nadie, entonces él me dijo que mi papá me había mandado a buscar para que le ayudara a traer no sé qué, unas cosas, no sé qué me dijo. entonces yo le creí, porque él me dijo que él sabía donde estaba y que me tenía que ir con él, entonces me fui con él, caminamos harto, ya se estaba oscureciendo y atravesamos una quebrada, y ahí en la quebrada... (cinco minutos de silencio y de sollozos) el hombre me levanta el vestido y me violó.

13. Me quedé como dos horas ahí en el mismo lugar sola, lo único que hacía era llorar y llorar, el asco era tan grande que vomité no sé cuantas veces, ese olor a vino ¡Dios Santo!, no quería irme a mi casa, yo pensaba que era lo mismo estar ahí o estar en mi casa, me sentía sucia por dentro y por fuera; yo no tenía regla todavía y por primera vez veía sangre, entonces tenía más susto, más miedo pensaba que me podía pasar algo grave, pero también pensaba que no tenía a nadie a quien recurrir, a nadie a quien contarle lo que me pasó

14. mi mamá... ¡ni pensar! ella no iba a entender nada y lo único que haría sería pegarme y retarme y yo pensé que me iba a echar la culpa a mi; mi papá un borracho de mierda que me iba a ayudar, mis hermanos ni nos hablábamos, prácticamente no nos conocíamos, creo que ahí viví mi soledad más grande, sin ayuda sin consejos, sin saber qué hacer ni adonde ir (pausa y sollozos)

15. como ya era tarde me empezó a dar frío, me fui caminando a mi casa despacito llegué como a las doce de la noche, mi mamá estaba con mi papá y con uno de mis hermanos celebrando que habían ganado un partido de esas pichangas, no estaban totalmente borrachos, pero harto mareados y hablando leseras, qué iba hacer yo, yo me sentía como viniendo de otro mundo, me fui a mi cama y ahí maldije haber nacido, odié a todos los de mi familia a mi papá a mi mamá a mis hermanos y hasta yo misma me odié, odié al mundo entero. sentí furia por ese hombre, pena de mi por todo lo que me había pasado, por

todo lo que me había tocado vivir y de repente siento un miedo, pero un terror tan grande que me quedé, no se tesa sin moverme a penas respirando y pensando lo que me podía pasar en el cuerpo, ahí ya no podía más, no sé cómo me quedé dormida.

16. Desde ahí no quise ir más al colegio, no conversaba con nadie, vivía asustada todo me daba miedo, no quería ni siquiera ir a comprar, mi papá me retaba todo el día por cualquier cosa, mi mamá me retaba y hasta me pegaba porque según ella yo era floja y tenía que trabajar para ayudar a la casa y como yo no lo hacía, yo vivía con ese miedo a todo, a sea a todas las personas o ir a algún lugar por eso no quise ir más al colegio ni tampoco salía de la casa y con esa furia o rabia contra todo, es que todo me producía indignación, lo que veía o lo que escuchaba, también con mucha vergüenza por las borracheras de mi casa, por lo feo de mi casa y más que nada por lo que me había pasado con ese hombre.

17. Yo, me figuro ahora, tengo que haber sido como una sonámbula, un pájaro, no tenía amigos ni amigas, no tenía más parientes, es que no compartía con nadie, con mi mamá lo justo y necesario, con mi papá nada, con mis hermanos una que otra palabra y ellos conmigo igual, la comida siempre muy pobre, pero igual no me enfermaba, yo era sana, pero, yo no estudiaba ni leía ni tampoco pensaba en un Dios, yo decía que respiraba y me alimentaba de lo que le conté, mis vergüenzas, mis rabias y mis miedos, yo sentía que no quería a nadie y sentía que a mi nadie me quería tampoco, parece que lo que yo estaba esperando era morirme un día, así lo pienso ahora

18. Inv. ¿y cómo siguió su vida?

19. Bueno, y así pasaron como tres años y un día estaba tendida en mi cama y en la radio escuché una canción de José Luis Perales, esa canción que

dice que el amor es esperar, que el amor es soñar, que el amor uno no sabe cuando llegará y en ese momento veo al perro que había en la casa, un perro que teníamos que estaba al lado mio y qué me miraba, así bien fijo, me me me estaba mirando, pero se lo juro nunca me había fijado en el perro ni en que me miraba y sentí que el perro estaba conmigo, que el perro parece que me quería o entendía lo que yo estaba pasando, y que me decía pobrecita eso sentí cuando veo la cara del perros que me miraba ¡huy parece tonto, ridículo! pero el perro me hizo sentir una especie de ternura, me paré y lo abracé bien fuerte, el perro me movía la cola y se dejaba que yo le hiciera cariño, me gustó tanto esa sensación de sentirlo tan cerca y de abrazaarnos, yo me acuerdo que sentí que parece que el perro vivía lo mismo que yo, que los dos estábamos pasando por lo mismo, por las humillaciones, por los miedos y que a ninguno de los dos nos querían, porque nadie en la casa le hacía ni conejo al perro, el perro estaba un poco flaco, me acuerdo que me costó separarme del perro, esta especie de ternura nunca jamás la había vivido ¡que la iba a vivir, si yo lo único que había conocido era la rabia puro no má.

20. pero lo más curioso es que cuando desperté al otro día, lo primero que hice fue acordarme del perro y sentí una especie de felicidad, de alegría de ...de alivio, me sentía tan contenta, y fijese que yo nunca antes había sentido eso, pero yo nunca , nunca había sentido eso antes por nadie era como un gusto grande y me volví acordar de la canción de Perales, yo me acuerdo que creí en lo que decía Perales y me sentí tan pero tan contenta, era un placer grande pero tan grande que no se lo puedo explicar ahora, pero parece que lo estoy sintiendo, ese mismo sentimiento se me ha vuelto a repetir varias veces más, pero claro después muchas veces más.

21. Estuve, mire me acuerdo, me acuerdo que algunos días dos o tres no se, pensando qué me estaba pasando, fijese que la alegría yo la seguía sintiendo, entonces me acuerdo que fui a conversar con el sacerdote, yo casi

no lo conocía, lo había visto algunas veces, pero nunca había conversado con él y le dije que quería mmm confesarme, le conté de que me habían violado, que yo sentía que nadie me quería, de que me sentía muy rechazada por la gente, lo sola que me sentía, que odiaba a todo el mundo, que por todo lo que yo había pasado sentía mucha rabia, que me daba rabia que mis papás fueran alcohólicos, de que mis hermanos no me quisieran ni hablaran conmigo y que yo encontraba que todo lo que me pasaba era malo y que mejor era no estar viva, pero también le conté lo que me había pasado con lo de la canción y con lo del perro, esa alegría que empecé a sentir, entonces me acuerdo que él me dijo que pensara que eso significaba un cambio en mí, que yo estaba cambiando y que lo que yo estaba sintiendo era amor y que ese amor se lo debía dar a alguien., entonces me convencí de que en realidad era amor lo que estaba sintiendo ¿hacia quién? no lo sabía pero claro que era amor.

Inv. ¿y qué sucedió entonces?

22. Entonces mire, yo empecé a pensar, y ésta es la que yo le llamo como segunda parte, o sea, la primera parte es cuando yo pensaba que mejor era estar muerta, y la segunda parte es cuando yo escuché esa canción del amor de Perales y cuando el perro de mi casa parece que me estaba hablando y me decía que él me quería y yo también lo quería a él y entonces me puse contenta y empecé a sentir eso que le cuento como una felicidad que a uno la hace sentir tan bien y que después yo descubrí que era amor

23. Entonces, yo me acuerdo que empecé a sentir como eso, como un sentimiento de...de...de amor, no se de...de...como de alegría es que yo sentía que estaba sintiendo esa cosa bonita, pero para mí era como una sorpresa que yo estuviera sintiendo eso que yo fuera capaz de sentir esos sentimientos porque como que yo no era capaz de, o sea no nacían de mí, nunca yo había

sentido eso antes, bueno es que todo lo malo que me había tocado vivir también, y me empezó a dar como una mezcla de cosas

24. bueno ahora lo tengo más claro, me empezó a dar como una pena de mis papás, pero la pena de que ellos fueran borrachos, pero no por mi, sino por ellos mismos, por lo que ello perdían también me daba pena mis hermanos que no hacían nada bueno y que también se emborrachaban porque antes me daba una rabia así de grande y me avergonzaba y ahora me daba una compasión por ellos

25. pero lo que más me sorprendía yo misma era que yo a pesar de haber vivido todo lo que viví en mi casa y también en el colegio y lo del hombre ese que abusó de mi, a pesar de todo eso y que yo quería morir, todo eso, yo estaba ahora sintiendo algo de felicidad y de alegría y que en realidad era amor, como me había dicho ese sacerdote

26. Entonces me acuerdo como el día de hoy que después un día me dije: nunca más viviré en esta casa yo voy a salir de aquí y buscaré a gentes y animales para quererlos y que me quieran a mi también, yo no quiero ser más pobre y nunca más abusará ningún hombre de mi, porque me gustaba sentir esa cosa nueva que estaba sintiendo que realmente no se como me estaba pasando.

27. Inv.:y qué paso entonces?

28. De ahí me acuerdo que fui a donde el sacerdote otra vez y le pedí que yo quería trabajar en alguna casa y que también quería estudiar. Así lo hice, empecé a trabajar de empleada doméstica en la casa de la señora Marta que era directora de la escuela básica, al principio me costó mucho porque no sabía hacer las cosas, pero ella era buena, parece que el cura le había hablado

bien de mi, y de ahí de apoco fui aprendiendo, yo dormía en la casa de ella, me gustaba ver todo bien limpio y bonito;

29. después fui al colegio en la nocturna para terminar mi escuela, o sea mis primarias, era muy tímida pero yo sentía que tenía que estudiar, me lo había prometido a mi misma y tenía que hacerlo, me costó harto también al principio pero lo logré.

30. Me acuerdo que lloré de emoción cuando me entregaron el certificado final de octavo básico yo tenía como 18 años. Ahí dejé de trabajar en la casa de la directora por unos problemas familiares que ella tuvo, pero yo tenía mi platita guardada en una libreta de ahorros, esta señora me recomendó a otra profesora que vivía en San Antonio, entonces me fui a donde esa otra señora, yo ya sabía hacer bien las cosas, sabía cocinar, planchar o sea lo que se llama llevar una casa, y en las noches iba a la nocturna del Liceo Fiscal a hacer la enseñanza media, aquí también vivía todos los días, o sea yo trabajaba puertas adentro, yo me había prometido un futuro y lo iba a lograr cueste lo que cueste y ya lo estaba logrando

31. yo seguía contenta, yo era como optimista porque tenía expectativas ideas para hacer con la vida y yo creía que tenía la ganas y que contaba con los medios para alcanzar esa promesa, duré cuatro años en la casa de esa profesora justo cuando terminé el cuarto medio porque ellos se cambiaron al norte, a la Serena

32. yo ya tenía 22 años, pocas veces vi a mis hermanos, pero sabía que la vida de ellos era pobre se habían casado y no lo pasaban muy bien por eso del trago, mis papás cada ves más pobres y un poco enfermos también por el trago, ellos ninguno de ellos me buscaron nunca, pero nunca más me senti

sola o sufrí o me dio pena porque ellos no me buscaran, al contrario, me sentía libre para hacer lo que yo quería hacer

33. yo me acuerdo que me esforzaba y luchaba para trabajar bien para que las patronas y las personas de la casas donde trabajaba me quisieran y parece que a si era porque yo me sentía querida y la prueba estaba que nunca me echaron de ninguna de las dos casas y lo pasé re bien, si me trataban mal no me daba ni cuenta, pero parece que no , o sea yo ya no era la que esperaba morirse un día

34. tenía la cabeza tan llena de ideas y sueños que quería realizar que se cumplieran que no me preocupaba de nada más, lo único que yo soñaba era trabajar para no ser pobre, estudiar y encontrar gente a quien querer y que me quisieran a mi también, soñaba con que tener animales porque pensaba que ellos me habían salvado la vida, me habían salvado de la muerte y que eran seres muy lindos, muy especiales ser una persona importante y que me reconocieran por eso

35. De ahí, me puse a estudiar administración de empresa y trabajaba en el día en una fotocopidora, yo me arrendaba una pieza, los estudios me los pagaba con mis ahorros, la pieza y la ropa y la comida con mi trabajo, esta carrera fue un paso más hacia mi felicidad

36. yo no había cambiado mucho, asea todavía era medio tímida y un poquito desconfiada, pero eso me ayudó a no entrar en problemas con la gente, no pensaba en pololear, no pensaba en eso, asea no me preocupaba, estuve cuatro años trabajando en la fotocopidora y justo mi carrera duró cuatro años. Y justo ahí el dueño de la fotocopidora me preguntó un día que yo qué pensaba hacer cuando me recibiera, porque él conocía a una persona que iba a necesitar a una persona para que le administrara un negocio y que si

yo me interesaba por saber de qué se trataba, le dije que bueno que yo me interesaba por trabajar, eso sería un pasito más, para alcanzar por fin mi felicidad

37. ahí conocí al Sr. Cárdenas que es dueño de un complejo turístico de acá, tiene cabañas, casino, canchas deportivas, piscina al aire libre y temporada, y como me gustó, entonces empecé a trabajar, pero claro cuando todavía no tenía todo lo que tiene ahora. Ahí él me ofreció que viviera en una de las cabañas de ahí mismo, me gustaba hacer lo que hacía, era como una mini empresa, el Sr. Cárdenas vive en Santiago a si que yo prácticamente era como la dueña, o sea soy como la dueña, empecé, como le decía, a trabajar ahí y ahí empecé a presentir que iba a lograr lo que yo me había propuesto hace tantos años atrás.

38. Me sentía tan capas de hacer todo bien, tenía como muchas energías y ganas de que resultara todo bien y que esto creciera y que cada ves fuera mejor, el dueño está muy contento conmigo y yo también con él. Aquí conocí al que ahora es mi marido, él es técnico electricista autorizado, así que lo llaman de las municipalidades, de algunas empresas, le va super super bien y a mi también.

39. Inv. Hábleme de sus sentimientos actuales.

40. Mire yo lo amo a mi marido él sabe todo todo lo de mi vida y él me ama a mi también, ve, sentía que tenía que amar y estoy amando, sabía que iba a ser querida y soy querida, pero yo no solo lo amo a él, sino que yo amo a toda la gente que trabaja para mi, son muy buenos y responsables yo les he enseñado prácticamente a trabajar, yo quiero al dueño yo lo respeto y él me respeta a mi también.

41. Tenemos un mini zoológico y tengo dos grandes perros, yo les debo la vida a los animales y tengo todos los discos de José Luis Perales, los dos seres que me hicieron vibrar de emoción y que le dieron sentido a mi vida. más mi inteligencia y capacidad para organizar mi vida, para rematar mi felicidad tengo dos niños, yo me acuerdo de lo que me tocó vivir en mi, asea cuando yo era niña y entonces me da el ánimo y la fuerza para ser con ellos lo que mis padres no fueron conmigo, cuando estoy cansada y un poco aburrida, me acuerdo de cuando era niña lo mal que lo pasé lo que sufrí y ahí me vienen todas las energías y las ganas de ser buena mamá, pienso lo que ellos querrán de mi, me pongo en el caso de ellos y trato con toda mi alma de dárselo.

42. Hoy, o sea ahora me siento muy satisfecha de lo que he logrado y yo creo que aún me falta por hacer cosas, pero siempre está en mi el pensamiento de ayudar, de dar no sé con cariño, con comprensión, yo ahora siento que el cura ese con el que me confesé en ese tiempo, tenía razón yo estaba sintiendo amor, yo de repente como que me llené de amor y parece que cada día tengo más para dar, yo pienso ahora que si fui a un cura, si fui a pedir ayuda a ese sacerdote es porque creía en ellos y porque también creía en un Dios, pero la fe me vino después cuando yo veía que podía lograr lo que quería, entonces me decía a mi misma si existe Dios porque él me da la fuerza, la esperanza, el optimismo y la comprensión.

43. *De mis padres cada cierto tiempo se porque los voy a ver y les llevo algunas cosas, pero todavía hasta hoy no siento que me quieran, no me demuestran que me quieren y es de verdad no porque sean orgullosos, yo creo que no se dan ni cuenta de lo que soy o de lo que tengo, me refiero a mi familia y a mi persona y de mis hermanos, la misma cosa, jamás me han pedido nada, ni se acercan a mi, parece que siempre fui ignorada por todos, yo no es que quiera que me pidan para sentirme importante, no no lo que pasa es que para ni eso se acercan, yo de ves en cuando les llevo cosas a mis sobrinos,*

que puchas que las necesitan las reciben pero ahí no más, a mis cuñadas les he ofrecido trabajo acá en el complejo, pero jamás han venido y como le dije antes, no me hacen sentir ni pena ni sufrimiento, y ahora me da lo mismo

44. Creo que lo más importante es lo que yo siento ahora y lo que yo siento es una gran alegría por los logros de este complejo y un gran orgullo de mi familia porque siento que yo he sido la que ha hecho todo esto.

45. Inv.¿Hay algo más que usted considere importante y que desee compartir?

46. M...m...m algo más que sea importante para mí, no parece que no, lo más importante ya se lo dije y mire no me había dado cuenta que lo tenía todo tan ordenado, ni que me hubiera preparado, si yo cuando usted me habló, de ahí no pensé más, pero no me preparé ni nada, pero otra vez me admiro y me sorprende de...de mí misma, parece que nunca me voy a conocer de verdad, quizá de qué soy capas y todavía no lo descubro pero lo que si se que descubrí es que la vida de ahora es mucho más vida o sea esta vida de ahora es como que tiene más sentido a la que yo estaba viviendo.

48. Ahora que he como repasado, mi vida toda mi vida yo diría que desde lo que le conté, o sea desde cuando sentí eso que le dije que sentí al escuchar la canción de Perales y esa ternura por ese perro, esa como felicidad o alegría ¡ha! y cuando el sacerdote me hizo que yo tenía hartos amor, yo creo que ahí empecé a ver la vida con más ánimo y como le digo que la estoy viviendo ahora, porque desde ahí que empecé a vivir, como bueno que le conté todo lo que empecé hacer.

ENTREVISTA N° 2

1. Berta, 44 años, vive en la comuna de Cartagena, viuda, 3 hijos, actualmente es profesora de Enseñanza Básica.
2. “Hay en mi vida, mejor dicho mi vida está llena de acontecimientos tristes, penosos, de esos que yo nunca se los daría a nadie, pero mira a veces pienso que si no fuera por lo trágica de mi vida, o sea por lo duro y cruel de todo lo que me ha tocado vivir, yo no estaría como estoy ahora
3. Fijate que yo debería estar muerta y remuerta no sé cuantas veces de pena de sufrimientos de...amarguras, sin embargo ya me ves estoy aquí, como tu me ves, parece que no tan muerta; yo pienso que por todo lo que he vivido parece que ahora tengo más fuerzas, como que ahora me digo ahora si que te viene la buena y de verdad Berta,
4. Yo tengo paciencia con mis niños los quiero, quiero que aprendan y todo lo hago con gusto, con dedicación, yo me entrego a lo que hago, me gusta bastante, me preocupo de los apoderados que hagan bien su tarea de padres, les enseño en la escuela de padres, asea en la escuela para padres, que aprendan a ser papás que quieran y que respeten a sus hijos, pobrecitos si son chicos y son tan inocentes.
5. Mira lo que me sucede es que yo me he propuesto hacer de la mejor manera lo que estoy haciendo, hacerlo bien y por ello yo me dedico a tiempo completo, no se a veces pienso que lo estoy haciendo bien, fijate que el año pasado me dieron el premio a la excelencia académica, o sea fui elegida la mejor profesora del año de todos los establecimientos de la comuna, y eso para mi es orgullo, me hincho como un pavo real cuando me acuerdo, entonces por eso pienso que lo que hago lo estoy haciendo bien, y eso es lo

que quiero que lo que hago sea algo bueno, eso es lo que le da sentido a mi vida le da alegrías a mi vida y también es bueno para la comunidad en la que vivo, es bueno para la sociedad en la que vivo ¿no te parece?, porque tampoco se trata de hacer cosas solo para nosotros o para mí, eso pienso yo sería egoísmo y entonces no tendría ni un solo valor social o moral no se.

6. Mira, yo hago algo que yo lo elegí, nadie me lo impuso ni es una obligación y lo hago porque me siento ser una persona que puede que tiene capacidad que tiene inteligencia, y esto que elegí aparte de ser bueno para mí es bueno para mi sociedad para mi comuna para mi Cartagena, que a pesar de darme tantas tristezas ahora me está dando grandes alegrías, por eso yo digo soy feliz,

Ahora soy inmensamente feliz y estoy dispuesta hasta el día que me muera de dar más, es que es maravilloso dar y recibir y eso es como me siento ahora, dando y recibiendo, apoyo cariño amor y esta satisfacción que yo siento ahora, es mire, porque yo sentí pena y también alegría de ver el diario de Mario, yo desde ahí pensé que todo lo malo mío de alguna manera tenía que cambiar y yo iba a ser todo de la mejor manera que pudiera

7. Inv.¿A partir de qué nació en usted hacer de la mejor manera lo que hace?

8. Es que mira tendría que empezar a contarte desde el principio. Nosotros éramos de esas familias antiguas, de esas que ya no existen ahora, éramos siete hermanos yo era la del medio, bueno yo era la número cuatro de arriba para abajo, o sea yo fui la cuarta en nacer ¿me entiendes?. Yo, diría que éramos felices, no sobraba nada, pero tampoco faltaba nada, teníamos la ropa para vestirnos, teníamos la comida, en la casa teníamos las camas, teníamos un baño que era para esos tiempos bastante bueno, y así pasábamos bien, pero

a veces pasábamos algunas estrecheces, no te voy a decir que no, por ejemplo, a mi me hubiera gustado tener otra ropa, los zapatos por ejemplo a veces los tenía medio rotitos, o que me hubieran regalado algunos juguetes que la verdad nunca los tuve, pero no éramos pobres pobres, ves tu

9. Bueno, un día mi papá le dijo a mi mamá que había un vecino que quería vender su auto, yo tenía 11 años, y que él o sea a él, a mi papá, le gustaría comprárselo, esto fue tema por un montón de tiempo que mi papá quería convencer a mi mamá para que le compraran el auto al vecino, mi mamá como que no quería mucho, me acuerdo que ella le decía que con esa plata podrían arreglar la casa, entonces ella tiraba más para la casa que para el auto y claro con tanto chiquillo se preocupaba más de las cosas de la casa que pensar en un auto, mi mamá no trabajaba, o sea ella hacía las cosas de la casa y mi papá era administrativo de la municipalidad de Cartagena.

10. Bueno, pasaron como cuatro meses de esto y mi papá seguía con la idea de comprarle el auto al vecino, fijate que él, mi papá, iba los domingos ayudarle a lavar el auto al vecino, lo limpiaban le arreglaban esto y lo otro, se preocupaban del auto los dos juntos, era un Peugeot 404, de esos que ya no existen ahora, ¿te acuerdas tu de esos autos?...

11. Bueno, la cosa fue, que no se bien si mi papá pidió un préstamo o alguien le prestó el dinero y se compra el auto, ¡puuucha la felicidad! Mi papá estaba como tonto de alegría, el pobrecito, era rebueno con nosotros, bien cariñoso y con mi mamá también, si mira todo lo hacía para nosotros y lo del auto también, para que saliéramos, paseáramos en fin, el auto lo manejaba puro mi papá, mis hermanos mayores lo tenían puro que mirar no más por nada del mundo ni pensar que uno de mis hermanos se subiera y lo manejara, el auto era la maravilla de la casa y ya mi mamá estaba contenta también

porque iban a comprar en él y bueno todo lo que tenían que hacer lo hacían en el auto, bueno no todo, o a lo mejor también eso (se ríe bastante y también yo)

12. Bueno, la cosa fue que pasó bastante tiempo y un día a mi papá se le ocurre que vamos todos a Valparaíso en el auto, pero como no cabíamos todos entonces hicieron una especie de sorteo, para ver quienes iban y quienes no iban, me acuerdo que fue en la noche que hicimos como un juego, hacíamos preguntas y quienes las contestaban iban sumando puntos, ¡ha! y quienes habían hecho las tareas también tenían más puntos, pero parece que ellos ya sabían quienes iban a ir y quienes no porque antes de acostarnos mi mamá me dijo a mi que yo no me olvidara de comprar el pan y que tuviera mucho cuidado con la cocina, con el fuego y varias recomendaciones más, que la puerta y que no saliera hasta que ellos llegaran, bueno yo hice lo que ella me dijo, ¡ha! me quedé yo con mi hermano mayor, con el más grande

13. Porque éramos tres hermanos hombres mayores que yo, después venía yo y después de mi venían tres mujeres menores que yo, entonces me quedé yo con mi hermano mayor y con el que seguía de mí, o sea fueron mis dos hermanas menores y un hermano de los mayores el del medio, ¡hay me confundo! Fueron mis tres hermanas menores y uno de mis hermanos mayores

14. Mi hermana más chiquitita tenía cuatro años, yo parece que la estoy viendo era como una muñequita, todos mis hermanos eran bonitos, rubiecititos y todos de ojos claros, ninguno fuimos morenos, uno solo pero tampoco era feo

15. Bueno, y ahí sucedió el accidente, eran como las diez de la noche cuando llegaron los carabineros a mi casa y nos dijeron que mi papá y mi mamá no llegarían porque estaban en el hospital, pero que no nos moviéramos

porque vendría una tía de nosotros que ellos la iban a buscar y que iban a volver con ella para que se quedara con nosotros.

16. Ese accidente fue tremendo porque varias familias perdieron a familiares, fue un camión cargado con madera que iba llegando a Valparaíso por la bajada llegando llegando a Valparaíso y se le cortaron los frenos, fue como a las cinco de la tarde y durante el día había llovido un poco, entonces el suelo estaba como jaboncillo y el camión se atravesó y como no estaba separado las calles como está ahora que tiene como un muro en el medio así bajito, entonces el camión se cruzó por la calle que venía el auto de mi papá y arrastró como cinco autos que venían así como saliendo de Valparaíso y creo que los palos que se le cayeron al camión también alcanzaron a chocar con otros vehículos, así que fue tremendo el accidente, si dicen que las ambulancias no alcanzaban a llevar a todos los heridos, si fue grande grande el accidente, (pausa y silencio) ahí perdí a mi papá, a mi madre y a mis tres hermanas menores, se salvó mi hermano mayor, bueno, no fue todo el mismo día, porque mis hermanas dos fallecieron después porque quedaron muy graves, pero mis papás eee mi papá y mi mamá fue de ahí mismo, ellos no se dieron ni cuenta porque el camión se les apareció de repente, creo yo y yo tenía once años y mis dos hermanos mayores uno tenía 14 y el otro 16.

17. Yo no me podía convencer, yo no creía lo que me decían, yo pensaba que era un sueño, no se yo creía que iba a despertar y todo iba a ser como siempre, yo quería despertar porque era como una pesadilla, como un sueño, pero no despertaba nunca yo no escuchaba lo que me decían ¡ha! porque esa noche nos quedamos en la casa con la tía, hermana de mi mamá, pero al otro día fueron a la casa casi todos los hermanos de mi papá, mi abuelita, la mamá de mi mamá y las hermanas de mi mamá, yo me daba cuenta que entraban personas y salían personas y me abrazaban a todos a mis hermanos también y

yo veía que lloraban que tomaban café y fumaban yo pensaba que era un sueño una película, yo estaba cansada me quería dormir

18. Yo no pensaba en nada lo único que quería era despertar, estaba como asfixiada como si me faltara el aire, debe ser porque todos me abrazaban y me apretaban, lo que me acuerdo es que sabía, o no se, pero como que me imaginaba que no vería más a nadie de mi familia ni a mi papá ni a mi mamá ni a mis hermanos, como si de repente todos se habían desaparecido, pero era algo que me cansaba que me daba sueño y no decía que me quería a dormir, no lloraba ni pensaba en nada, no preguntaba nada yo veía igual como si estuviera viendo una película gente que entraba gente que salía que conversaban que lloraban que se movían, de repente vi la casa llena de gente, gente que nunca había visto y a otras personas si las conocía porque algunos eran vecinos o amigos de mi papá y de mi mamá, pero lo que me parece estar sintiendo ahora era ese cansancio ese sueño.

19. Bueno, después vino todo lo del funeral yo me acuerdo que estaba en un salón bien grande, era un salón de la municipalidad y ahí estaba la urna de mi papá, la de mi mamá y la de mi hermana, ¡uf! ese olor a flores tan fuerte y el entierro, pero todo pasó muy rápido.

20. Yo me fui a vivir con una tía que era hermana de mi papá y mis dos hermanos se fueron a vivir con otra tía que era hermana de mi mamá, yo no se como fue la decisión de quien se iba a vivir con quien, pero para mi la tristeza y la pena y el desconsuelo fue cuando pasé la primera noche después del entierro, cuando estaba en esa casa que no era la mía y me tenía que ir a acostar sin mi papá ni mi mamá, me tenía que acostar sin despedirme de ellos y sabiendo que al otro día no estarían

21. Me di cuenta de lo que significaba lo que había pasado, era una soledad tan grande, estaba tan desconcertada, no me imaginaba que esa iba a ser mi casa que yo iba a vivir ahí para siempre, y mis hermanos cuándo los vería, entonces empecé a sentir mucho sufrimiento todo era nuevo, la pieza. la comida, los horarios, las personas que ahí vivían, yo sentía que me querían bastante pero yo necesitaba a mi mamá, nada nada me alegraba yo lloraba todo el tiempo.

22. Mis tíos estaban siempre preocupados de mi, y eso me empezó a molestar, empecé a tomarles distancia y no sé en que momento ni como ni cuando me empezó a molestar todo lo de esa casa, yo pensaba mucho en que necesitaba a mi papá y a mi mamá, en que quería verlos estar con ellos y sentía como que me obligaban a ver a mis tíos y a mis primos, me sentía obligada a estar con ellos. ¡eso era! mira ahora lo tengo, a los años ahora lo tengo más claro, en ese tiempo me sentía muy molesta, me molestaba esa gente y me empecé a poner de mal humor de mal genio

23. Empecé a sentir rabia pero, al mismo tiempo una pena un sufrimiento era como si el mundo se me hubiera acabado, ninguna alegría, por nada me ponía contenta, cada día echaba más de menos a mis papás y cada día era como una obligación vivir con esa gente, era como saber que mi familia estaban en mi casa y yo obligada a estar ahí y sola, sola sin ellos, esa era la rabia que tenía, cuando pensaba que no vería más a mis papás y a mis hermanos me venía una pena casi insoportable, yo recuerdo en un momento haber sentido que ya no me quedaban lágrimas, eso de llorar y que no te salgan lágrimas es demasiado atroz.

24. Mis tíos me dejaban ser como yo me estaba portando, parece que no era muy desagradable para ellos soportarme, siempre me dejaban si me preguntaban algo y yo no les contestaba se quedaban callados y mis primos

que eran mayores que yo también me dejaban sola si yo no quería estar con ellos, al final terminé como sola en una casa en la que yo sabía que todos me querían. Yo pensaba que nunca iba a ser como antes, que una parte se había muerto, una parte de mí se había muerto y más pena me daba y más rabia sentía por eso, porque todo había cambiado y yo era como una cosa que la ponían aquí o allá y tenía que aceptarlo no más.

25. Había pasado un tiempo y un día mi tía me dice que si quiero ir al cementerio a ver a mis dos hermanas que ya tampoco estaban con nosotros, ellas habían muerto después que mis papás, yo no había ido a sus funerales, después me enteré que no me habían querido llevar, ni si quiera me dijeron cuando habían muerto, pero yo sabía que no iban a vivir, no se si lo escuché o me lo imaginé, pero como yo ya había dado toda mi familia por perdida no fue algo que en ese momento me sorprendiera yo ya había llorado la pérdida de todo y de todos, bueno, le dije que bueno que fuéramos

26. Cuando estábamos allí, en la tumba de mis hermanas, me dieron unas ganas de morir de estar muerta igual que toda mi familia y ahí empecé a pensar en mi propia muerte, todos los días imaginaba como iba a morir, todos los días inventaba la mejor manera de morirme y me la imaginaba con todos los detalles

27. Oye, esto de imaginarme mi propia muerte y ver todo lo que sucedería la gente llorando, diciendo pobrecita y tanto que sufrió, me causaba una emoción tan grande que terminaba llorando por mi misma muerte y vivir estas emociones, emocionarme por mi misma me daba fuerzas para que llegara el otro día y entonces imaginarme otra forma de morir, esto se empezó a transformar como como en un placer, la pena que imaginaba en todas las otras personas por mí, me daba también pena a mí y eso, sentir eso me gustaba

y parece que mi pensamiento más funcionaba y más le ponía de imágenes fuertes.

28. Fijate que me empecé a portar mejor, más cariñosa con mis tíos, con mis primos, con todos, en el colegio me empecé a sacar buenas notas, quería ser la persona perfecta o casi perfecta, para cuando me muriera causar harta pena porque ver eso que sufrieran por mi me daba tanta pena a mi, sentir esa autocompasión por mi, me daba como ánimo, y oye, fijate que me empezó a ir bien, como que me enredé y me empecé a confundir porque empecé a sentir a la gente más cerca, no como una cosa o un mueble que pusieran aquí o allá, como que me tomaban más en serio, yo sentía que valía más para las personas más que nada lo sentía eso con mis familiares.

29. Una vez, bueno ya había pasado como un año o más, porque ya estaba en 8° año y mi tía había ido a una reunión del colegio y cuando llegó me llevaba un regalo porque la profesora le había dicho que yo era como otra persona y que podría llegar muy lejos si me lo proponía, esto de llegar muy lejos como que me gustó y empecé a soñar con esto de llegar muy lejos, me empecé a imaginar esto de llegar muy lejos y como que le tomé el gusto, me empecé a animar y como que la idea de mi muerte la cambié por esto de llegar muy lejos, me imaginaba viajar, conocer otros lugares, otras personas no se fue algo bien rico y me gustaba mucho imaginar lo lejos que llegaría, me estaba yendo bien en el colegio, todavía sentía pena por la pérdida de mi familia, pero ahora me gustaba imaginar y soñaba mucho mucho.

30. Cuando un día mi tía me dice que yo tengo que ser muy fuerte que yo debo entender las cosas que pasan porque ella tiene que decirme algo muy terrible, lo que había pasado era que mi hermano mayor se había suicidado, el que vivía con mi otros tíos, con el que yo me había quedado en el día del accidente de mis padres. Yo me veía con él y hablábamos nos veíamos en el

colegio y a veces él venía para mi casa, pero era muy muy callado, mira, como que después que nos separamos como que ya no éramos hermanos como que éramos parientes, no nos sentíamos tan cerca, no peleábamos hablábamos poco, como que nos faltaba confianza, por ejemplo yo nunca le contaba lo que me pasaba, o lo que pensaba o lo que sentía, mira yo nunca supe porqué se se suicidó, yo pienso que fue porque nunca se acostumbró a la idea de haber perdido a mis padres, se tiene que haber sentido muy solo, o no se algo terrible tiene que haber sentido, ¡imagínate! , se habían muerto mis padres, mis hermanos y ahora este otro hermano

31. Mira yo recuerdo haber pensado que no tenía que quedar nadie de esa familia, o sea ninguno de mis hermanos, que parece que todos tenían que morir y eso me angustiaba, yo decía porqué porqué tiene que ser así, porqué para qué nacimos, no si era enfermante, la cabeza me daba vueltas, me desesperaba porque no lograba entender nada, no sentía que lo echaba de menos, pero nadie me explicaba porqué todos tenían que morir, nadie tenía respuesta, yo creo que todos se preguntaban lo mismo; bueno y así seguí viviendo con la idea de que todos tenían que morir, como que me familiaricé con la muerte, yo podía aceptarla, pero que alguien me dijera porqué, porqué existía la muerte, o porqué habíamos nacido; a mi se me mezclaban las penas, a veces yo estaba llorando y no sabía por quién estaba llorando, si por mi mamá o por mi papá o por mis hermanos ni por cual lloraba más, era una total confusión de tristezas y de preguntas que no me podía contestar. Ahí dejé de ir al colegio...

32. Inv. Pero usted ahora es una excelente profesional ¿qué siente usted que provocó su cambio?

33. ¿Qué provocó mi cambio?...m...m Mira un día mi tía me preguntó, había pasado hartoo tiempo como unos cinco meces o seis, no se pero hartoo

tiempo, si quería guardar unos cuadernos y unos libros de Mario, mi hermano mayor, yo le dije que bueno, entonces vino y me los pasó, yo ni siquiera los miré, me daba una pena tan grande mirarlos y los dejé por ahí encima, pasó mucho tiempo y un día que no estaba haciendo nada tomé, era algo así como un diario de vida, pero era cuaderno porque tenía algunas materias escritas, pero en las hojas de atrás tenía como unos dibujos que parece que los había hecho él, y yo empecé a mirar los dibujos y se me caían las lágrimas, parece que lo estaba viendo, tan serio, tan pensativo sentado en el sillón y de repente veo mi nombre escrito, ahí casi me morí de pena, él había escrito mi nombre y pensé que yo era algo para él que él me recordaba porque cómo había escrito mi nombre y por mucho rato me quedé llorando y lo único que tenía en mi mente era su cara, ahí me dieron ganas de abrazarlo de tomarlo no se de apretarlo, cuando me calmé un poco volví a mirar el cuaderno y empiezo a leer lo que había escrito y debajo de mi nombre había puesto: Berta es la elegida, ella es la única sobreviviente de esta casa, ella tiene la misión de representarnos a todos nosotros y a mis papás, yo sé que ella lo hará bien, ahora entiendo todo, ella debe ser; mira, se me apretó el corazón, se me apretó el alma, me puse helada, me dio como un escalofrío en todo el cuerpo, me salí de mí no se fue algo tan terrible, fue una cosa que nunca la había sentido, como que me transporté no se para donde, pero mira la verdad es que fue algo así como ganas de llorar una mezcla de alegría y pena, algo así

34. ¡Mira lo que son las cosas! No, si esto es maravilloso, yo esto se lo he contado a otras personas y no me creen, o no se si me creerán, pero todos como que me miran raro y no me creen, pero como que hay un Dios que es verdad, yo sentí eso que te cuento, eso que no me puedo explicar que sentí cuando leí lo que Mario había escrito, pero que era felicidad y esa misma noche, en la noche pensé que tenía algo que hacer, que yo tenía una misión, yo sentí esos escalofríos, esas sensaciones de felicidad que nunca las había sentido y como que mi cuerpo después se llenó de de de aire .no se de de

electricidad, a ver de de de ganas de hacer cosas, porque yo como ya te había contado no tenía ánimo de nada, entonces, mira si fue como una transformación y yo dije ¡ya! Algo hay que hacer, hacer algo con mi vida. imagínate de no saber para qué había existido ahora sentía que tenía muchas cosas que hacer

35. yo tenía cursado el octavo año, pero no me había matriculado en primero medio y lo primero que pensé fue en seguir estudiando y cada vez que me venía la pena pensaba en eso de la misión, en eso de que yo era la representante de la familia, porque eso de alguna manera me gustaba, me daba peso, me daba fuerzas y también soñaba un poco con ser la representante, iba a tener que tomar decisiones y me hacía sentir importante, muuuchas veces lloré y me deprimí y sufrí, y me daban ganas de nada, pero ahí me pescaba de la idea de que yo era importante y de ese gustito que sentí al ver las palabras de mi hermano, y bueno así fui creciendo, porque era una niña todavía

36. **Inv. ¿Cómo fue usted realizando su misión?**

37. Y bueno, con la ayuda de mis tíos fui a la universidad. no fui una excelente alumna pero saque mi carrera, lo que para mi fue un gran logro, me fui a estudiar o sea a trabajar a Quillota y ahí me fue excelente, y ahí conocí a mi marido, me enamoré perdidamente de él, él me devolvió la alegría de vivir, pero de vivir por mi no por esa misión que aunque me dio las fuerzas para vivir, no me daba la alegría del día a día, me casé y tuve a mi primer hijo. mi niño al nacer muere por asfixia; nuevamente me encontraba con la muerte. sufrí y sufrí y más sufrí, pero la muerte ya era parte de mi vida, yo ya había aprendido que la muerte existía, que era algo a lo que no se podía escapar. que existía y que existiría siempre; mi marido me decía que era yo la que le daba fuerzas a él, parece chiste ¡yo dándole fuerzas a él , pero así me veía él.

38. Mira, yo aprendí que la vida es de un minuto, es ahora ahora, son instantes y que todo todo termina por morir, la muerte no me asusta, creo que nací y voy a morir viendo morir, creo que nací junto con la muerte de los demás, pero eso mismo es lo que le da sentido a mi vida, no el hecho de ver morir, ¡no! si no soy psicópata, pero lo que te quiero decir es que acepto la muerte como algo natural, como algo que nos ocurre en cualquier momento y que no podemos hacer nada, no podemos no tenemos ningún control, bueno yo creo que todo lo que me ha pasado los impactos que he vivido me han hecho terminar pensando así, pero es que así es ¿o no dices tu?. Pero esto lo aprendí y es como veo ahora la vida, por que yo no aceptaba la muerte y me revelaba y me moría de rabia por que la muerte existía

39. Bueno ya te tengo mucho rato contándote esta vida mía, pero todavía no he terminado, y eso que no te he contado muchas cosas, pero es que te estoy contando lo más importante lo que yo siento que parece que me ha marcado, por decirlo de alguna manera.

40. Bueno, me resulta trabajar aquí en Cartagena, nos vinimos con mi marido con la esperanza de empezar, como se dice una nueva vida, aquí nacen mis tres hijos, los que yo ya se que me son prestados, no si eso lo tengo más que claro y de verdad, éramos felices porque estábamos juntos y no la verdad es que no nos pasaba nada malo, mis hijos eran, bueno son sanos y yo también, la plata a veces se hacía escasa, pero igual lo pasábamos bien, pero como la vida es un ratito no más, hace tres años que mi marido falleció, le dio un accidente vascular y falleció en dos días, me quedé sola otra vez, pero con mis hijos, ellos ya están grandes y les va bien,

41. Inv. ¿Está en este momento cumpliendo su misión?

42. Si, ahora y en este tiempo creo que estoy cumpliendo mi misión, por eso que te decía que estaba contenta porque me siento muy realizada muy realizada con mi persona

43. Inv. ¿A qué atribuye usted su éxito aún viviendo tanto sufrimiento?

44. Quizá' a eso mismo... Yo pienso que si no fuera por todas las penas y sufrimientos que he pasado yo no estaría aquí y contenta con lo que hago, o sea tendría que dar gracias a todas las personas que me dejaron solita en mi vida... a mis padres..., a mis hermanos... a mi marido..., a todos mis sufrimientos el que ahora me sienta como me siento, claro si ellos estuvieran conmigo a lo mejor sería otro tipo de felicidad la que estaría viviendo, a lo mejor sería más linda, más plena ¡que se yo! Pero a lo mejor también sería una persona a lo mejor floja, sin darle importancia a las cosas pequeñas de la vida, una persona aburrida de la vida.

45. Bueno linda, esos han sido mis sufrimientos, mis alegrías y mis aprendizajes en esta vida mía, la que me tocó vivir

46. Inv. Estoy muy agradecida de su cooperación. Muchas gracias

ENTREVISTA N° 3

1.- Jorge, 45 años, vive en Cartagena, trabaja en el departamento de aseo de la Municipalidad de Cartagena, está casado y tiene dos hijos.

2.- Bueno, ¡haay! mi vida ha sido mire usté' de dulce y grasa, he tenido tiempoh buenoh y tiempoh maloh; yo como me ve usté' siempre he sido sencillo, siempre así no máh, pero siempre hay algo que a uno lo tira pa' rriba, yo siempre digo lo mihmo, no hay mal que dure cien añoh ni tonto que lo aguante, si... así es la cosa, mire usté'

3.- cuando yo era cabro chico andaba siempre con mi papá, yo lo acompañaba a tooo laaoo, éramoh pobreh pero viviámoh bien, ahora ninguno de loh míoh anda conmigo, nooo poh... ni tontos... ve que les pueee dar vergüenza... pero yo loh comprendo, que van andar conmigo si también yo ando recogiendo las basuras y ando arriba del camión re'toooh loh díah, pero podría ser loh domingo o loh feriado, pero no eh así... pero no importa porque mi mujer si me acompaña... bueno, noh acompañamos loh doh ve... yo podría sentirme solo, pero no eh así.

4.- Ella eh mi mujer la que me da ánimo, la que me acompaña y lo que yo siento por ella es grande... eh fuerte... mire si yo no sintiera esto que siento por ella puh no valdría nada, porque mire usté a mih cabroh loh quiero y pensando en elloh yo me saco las re'mugrientas... pero la que me da el empuje eh mi mujer... yo la amo... así de cierto.

5.- Inv. Usted dice que ha vivido tiempos malos ¿los recuerda?

6.- Mire, ¿sabe usté? yo podría ser un borracho... un bota'oo porque mi papá tomaba y no había nadie que noh tirara pa'rriba, mi mamá era la mujer

mah sufría que yo conocí, mi papá llegaba borracho armando rohca, garabateando... él era duro... como del campo y entonceh ahí estaba ella con una paciencia de santa haciendo que comiera, a nosotroh... loh hermanoh, noh cuidaba que no noh enfermáramoh... que comieramoh que noh abrigáramoh... si noh pasaba algo o noh caíamoh, ahí partía p'al hohpital... y así... pero con el ejemplo de mi papá... puchah podría ser yo un bota'o como uno de mih hermanoh... ese no vale pa' na.

7.- Yo... mire ustedé, vamoh a decir la verdá'... yo también tomaba, pero... ¿porqué dejé de tomar? Por mi mujer... yo también leh pegaba de repente a loh cabroh, pero dejé de hacerlo ¡puuf!... hace tiempo que no lo hago y no lo voy hacer máh... ¿por qué? Por ella... y to'o lo que yo hago eh por ella... por lo que yo siento por ella... por eso...y ma' que na' por lo que sentí ese día, ese susto pa'' grande es que parece que yo ni me valoraba y tampoco a mi familia y ahora no pooh ¡chis!, si ahora yo valgo y mi familia es looh máh importante

8.- Mire un día, cuando hacía como cuatro añoh que ya noh habíamoh casado, parece que la tenía medio aburrida... yo me andaba portando medio mal, ustedé sabe, un poco tomaba, un poco rosquero también... malo, medio descariña'o, la plata poco se veía, o sea como se dice me andaba medio perdiendo... es que ustedé sabe, loh amigoh y bueno como que la poca conciencia... entonceh como que poco me estaba importando ná',. Yo no estaba sintiendo ná'... ni pensaba ná' tampoco... si, como le digo, como que me estaba perdiendo hartó, ¿¡no sé qué me estaría pasando!?!...

9.- No, si esa noche fue grave, mire... ¡me había dado un tute!... de loh graveh puéh... la pierna aquí, me dolía como loh rediabloh y... mal poh... me ponía de mala siquiera escucharla a ella y pá' qué decirle a loh chiquilloh... ¡puta! yo era un infierno... mire ustedé si hasta con loh colegah tenía problema. me tenían amenaza'o... y bueno poh, ese día... no poh, al otro día, ella me dijo:

mira piensa bien lo que estay haciendo si sentíh algo por mí o por nosotroh yo te doy una semana para que lo pensí, si sentí que me querí entonces te dejay de tomar y te dejay de estar gritoniando a los chiquillos, yo te quiero reharto, pero voy a pescar a los cabros y me voy a mandar cambiar con ellos y no noh vay a ver máh, demuétrame que me querí, eso no máh te digo y vay a ver... ¡chucha! Perdoone, perdoone, se me salió... pero nunca la había visto así, si hasta un combo por ahí me llegó... máh el dolor da la pierna... ¡figúrese usté! la cara la tenía no seee cómo... le juro que sentí un miedo de puro imaginarme que me podía dejar solo, ¡churrah!... Me fui como si nada hubiera pasado, no le dije na'aa na'aa, pero andaba asusta'o... ¡churra! ¿y si llegaba a la casa y no la encontraba? ¡figúrese usté!...¿ah?... andaba bien achuncha'o... no si de verdad que tenía miedo, entonceh ahí... ahí la corté.

10.- Inv. Discúlpeme, pero no me quedó bien claro a qué se debió su cambio

11.- Mire usté, yo voy a ser bien hombrecito con usté, yo... la verdad, nunca le he dicho a nadie esto, pero yo me asusté... yo a ella le he dicho que lo pensé... siempre le digo lo mihmo, que lo pensé bien y que ¡pucha!, yo no me había da'o cuenta que la quería, pero la verdad es que yo siempre la he querido y... en ese tiempo... la quería también, pero lo que me pasó es que yo me asusté

12.- pero es que no andaba pensando en ná?... me estaba gustando reharto el trago... yo despuéh me di cuenta si andaba poco menoh que bota'o... llegaba a la pega con un poco de trago, mientrah trabajaba pensaba en tomarme un traguito y a veeceh sin un peso... pero a mí se me hizo, por eso le digo, si, hay que reconocer también... hay que decir la verdad, pero usté me promete que no se lo va a decir a ella ¡ni a nadie!... Es que yo sentí miedo a que me dejara solo... ¡pucha!... Ahí me hundo, ahí termino igual que mi hermano. mi

hermano perdió to'o... a él le iba bien, tenía una casa, tenía familia ¿y?... Ahora hasta a mí me da vergüenza verlo como anda por ahí...y así mismo me habría visto yo

13.- Inv. Cómo se siente, o qué siente usted ahora?

14.- Ahora yo estoy contento...siempre en la misma pega, es que ya estoy acostumbra'o, pero he subi'o de gra'o... si poh.. si ahora soy oficial, es que eh por antigüedad y como lo he hecho bien... entonce por eso... Loh cabroh van a la escuela, ahí están elloh, no son tan amigoh mioh, pero nunca peleamoh... y con mi mujer... ¡puuf! otro gallo noh canta, noh entendemoh re'bien... ve usté... somoh una familia, yo siempre digo que tengo un hogar... un hogar pero... de verdá... y así poh ha si'o mi vida.

15.- Inv. ¿Qué cree usted que se necesita para cambiar de vida, me refiero de una mala a una buena?

16.- Mire yo creo que loh sustoh, lah impresioh... cuando hay algo que lo remece a uno... cuando le ocurre a uno algo fuerte así, entonceh uno se pone a pensar... si no, uno sigue no máh, sí ,por eso es que ahora le tomé el rumbo a la vida, o sea el sentío a la vida, si no nunca, a sí como le dije

17.- Inv. Jorge, muchas gracias por sus palabras, para mí es muy interesante todo lo que me ha contado. Gracias.

ENTREVISTA N° 4

1. Marta, 43 años, casada, tres hijos, trabaja en un hogar de menores, es jefa de cocina.

2. Cuando yo nací mi mamá se murió, yo... yo nunca... nunca tuve claro que fue lo que le pasó pero parece que le dio una hemorragia o algo así... no sé... nos decían tan poco a nosotros de lo que le pasaba a la gente grande, yo la conocí puro por foto no más... bueno y ahí nos quedamos solos con mi papá, nosotros éramos cinco y yo era la menor, entonceh a mí me crió prácticamente mi hermana...

3. dehpuéh cuando yo tenía cinco o seis años mi papá se volvió a casar, o sea, se juntó con otra mujer. Yo me acuerdo que la encontraba bien bonita a la mujer, andaba siempre con lah ñah pintadah... no sé... a mí me gustaba, pero mi hermana no la quería... ¡uf! se ponía furiosa cuando ella llegaba a la casa y como que no la hablaba... la dejaba ahí no más y... ella a mí me hablaba y me hacía regaloh... cuando ya llegó a vivir con nosotros la cosa cambió, porque despuéh ella se fue a vivir con nosotros... se fue a la casa de nosotros... ahí ella se puso estricta... era estricta... pesá', cuando mi papá se iba a trabajar ella nos retaba y nos gritaba... hasta a veceh me pegaba.

4. Nosotros éramos del campo, de Santa Marta, ahí mi papá tenía tierra y plantábamos trigo... de eso vivíamos. Ya poh, entonceh la vida nos cambió... mi papá llegaba y ella le contaba lo que habíamos hecho y lo que no habíamos hecho... siempre acusándonos a todo a mi hermanoh y a mí también... ahí venía mi papá y nos retaba y hasta a veces nos pegaba... ¡puchah! lo pasabámoh tan mal... la única que lo pasaba bien era ella, porque mi papá todo para ella... ¡ay! Si no se le podía tocar a su Alicita... nosotros éramos loh maloh... nosotros la hacíamos rabiar, nosotros to'o, y mi papá le creía todo... todo a ella.

5. Inv. ¿qué recuerda haber sentido al vivir esto?

6. Bueno, nosotros, mire, le empezamos a tener mala... mire yo terminé odiándola... le tenía una rabia tan grande por injusta... por mala... porque de a poco me fui dando cuenta que era mala la mujer y eso a mi papá le molestaba y él pensaba que éramos nosotros loh maloh, porque veía que no le hacíamos caso y le empezamos a contestar... pero él no veía... no se daba cuenta cómo era ella con nosotros... tan mala la mujer, fíjese que un día a mi papá se le perdió una plata y ella le dijo a mi papá que había sido mi hermano máh grande, hasta que lo convenció de eso, pero ella era la que le había robado la plata a mi papá... todo lo quería para ella...

7. yo me refugiaba siempre con mi hermana máh grande... la que me crió, porque a mi papá ya no lo sentía como con nosotros... él estaba, como se dice, emputecí'o con ella, no... yo todo el cariño que sentía era por mi hermana, ella era como mi mamá, ella me defendía... bueno cuando podía. En la escuela me iba máh o menoh no máh, no me gustaba tanto estudiar y no tenía grandeh amigah porque yo era medio pava.

8. No me sentía tan sola porque con mi hermana erámoh máh amigah, pero yo la tenía a ella no máh y lo que ella podía hacer no máh. No... no... yo diría que no fue una infancia tan feliz, con esa mujer del demonio nadie podría ser feliz y menoh yo que era chica y que poco me tomaban en cuenta.

9. Bueno y por esta mujer nosotroh pérdimoh todo, no quedamoh sin nada, porque mire, en el fondo ella estafó a mi papá y se quedó con todo... o sea, con la tierra... yo no sé como lo engañó con unas ventas... mire, armó un lío... la cosa es que llegó un día en que nos vimos prácticamente en la calle...

10. ya mis hermanos se empezaron a casar y mi hermana también se casó... ahí me hermana me llevó con ella... a vivir con ella a la casa de sus suegros. Ahí ya fue el colmo... ahí si que fui bien desgraciada, además que ya me daba cuenta de todo... mire... todo era pelea... todoh peleaban con todoh... si escuchaba groserías, ahí fueron las peores... a veces me quedaba sin comer, o sea, sin comida cuando llegaba de la escuela... o me tenía que ir a 'costar sin comer porque yo era la huacha y yo muchas cosas... no se las contaba a mi hermana para que ella no sufriera máh de lo que estaba sufriendo con su marido y con la familia del marido...

11. **Inv. Y ahora qué sentía?**

12. Ahí si que sufrí harto... mire si aveceh pensé hasta matarme, es que era mucho lo que me insultaban y para qué decir las veceh que me tuve que arrancar por los hermanitos de mi cuñado, ¡pufff!... Unos negros indecentes que no soportaba ni mirarlos, pero qué iba hacer si yo no tenía adonde ir... a veceh yo pensaba ¡qué hacer! para arrancarme de ahí si ya era insoportable. mire... yo de repente hubiera hecho no se qué cosa... si matarme yo o matar a la vieja de la suegra de mi hermana o a un cuñado... no sé, pero ya no daba máh...

13. yo no pensaba que estuviera a mi alcance una vida mejor... ni siquiera me lo podía imaginar y ya con 16 añoh puéh... mi hermana lo pasaba igual de mal que yo, su marido, un desgraciado que porque perdió una guagua casi la mató... le echó toda la culpa a ella... ¡imagínese las cosah que yo escuché y vi

14. como le digo... yo aunque no podía máh, no imaginaba o no pensaba vivir en otra parte o con otrah personah... es que no tenía con quien... mis hermanos no me podían llevar o... yo creía eso y siempre había estado con mi hermana, así que no lo pensaba y así poh...

15. hasta que un día mi hermana me dijo: oye Berta, sabíh que no aguanto máh ¿y si no vamoh de aquí?, total máh mal no lo vamoh a pasar, y ahí empecé a pensar la idea... a pensar la idea de irnos... y un día salí yo primero como cuatro cuadra máh allá la esperé, mire llevábamos lo que teníamos puesto, con eso se lo digo todo y si no teníamos máh ...

16. llegamos a la casa de una tía que no veíamos pero años, ella la pobrecita era máh o menoh pobre pero con un corazón máh grande que el cielo... muy buena mi tía, ya era un poco mayor... como unos 65 o 70 añoh y vivía con hijo enfermo... enfermo de la cabeza, ahí teniamoh que soportar al hijo, es que el pobre era enfermo, imagínese vivir escuchando estupideces, parece que salíamos de las llamas para caer a lah brasah... ¡uy!... Si era para volverse loca. Ahí en medio campo pobre la doh, qué pensar en qué... qué podíamoh hacer... si no teniamoh náh... ni plata ni náh... no sabíamos nada tampoco si habíamoh dejado de estudiar...

17. **Inv. Ahora usted no vive en el campo, qué pasó?**

18. Es que mire... me acuerdo que una noche tuve un sueño... mire, soñé que mi mamá... mi mamá que yo conocía por foto que me habían mostrado de ella no máh... mi mamá me decía “anda niña anda niña”... pero yo en el sueño la veía patentita... y mi mamá me decía “anda niña anda niña” y me mostraba un lugar... así con la mano me mostraba un lugar y como que me empujaba. porque yo miraba ese lugar y me gustaba harto, pero yo en el mismo sueño no pensaba cómo llegar a ese lugar, pero yo quería ir a ese lugar y mi mamá me empujaba y me decía “anda niña anda niña”...y entonce yo sentía algo como gusto , no sé como placer mucho gusto.

19. mire... me quedó tan grabado aquí el sueño que se lo conté a mi hermana y lo que me había gustado ver eso... ¡huy si era tan liiindo!...y verme así si me daban ganas de llorar y yo me ponía tan contenta... feliz entonceh, de ahí que yo imaginaba y pensaba... y pensaba... qué lugar sería ese y donde sería y con mi hermana pensábamos que ese sueño, esa cosa linda tenía que significar algo...y nooh imaginábamooh vivir así bien contentas y bien felicee

20. ya, miechica, algo tengo que hacer, algo teníamos que hacer con mi hermana... justo era tiempo de cosechar frutilla y noh ofrecimoh con mi hermana para cosechar las frutillas... trabajamoh harto, para que le digo como llegábamos a la casa, las manos hecha tira, pero dale y dale no máh, al final de la temporada noh pagaron, poco noh pagaron pero para nosotrah era harto... juntamoh la platita... la de ella máh la mía

entonce' se nos ocurrió llamar a un tío que también no veíamos hace una montonera de aaaños, este tío vivía aquí en Cartagena... lo llamamoh y le preguntamoh que como estaba la pega aquí, él noh dijo que máh o menoh pero que intentáramoh venir y que viéramo poh, haber como nos iba... ahí, con mi hermana no vinimoh para acá, cuando llegamos noh empezamoh a que dar en la casa de él, nosotrah decíamoh, no importa a donde lleguemos si noh tenemos que acomodar en el suelo... en el suelo dormimoh, pero la cosa era llegar y ya veríamoh como lo hacíamoh...

21. pero a mí me tincaba que algo bueno podía pasar, por eso del sueño tan bonito... bueno... digo yo... o por lo menoh no recibir insultoh ni groseriah y estar máh tranquila o sea... ser máh normal, no pensabámoh en ser rica ni tener esto o lo otro, pero estar máh tranquilah y ayudarnoh la doh, porque eso era lo que queríamoh, estar mah tranquila ...

22. si poh... si todo por lo que habíamoh tenido que pasar, primero con la madrastra y despuéh con lo del marido de mi hermana... ya no quería máh, ya

no quería máh vida... ¡imagínese! Si hay que vivirlo para darse cuenta... para sentirlo... estaba cansada de humillaciones y de sentirme de allegada... si no le digo que casi me maté... faltó poco para que lo hiciera, de aburrida de malos tratoh... de la pobreza...

23. bueno y noh vinimos para ‘cá... ¡ah! este tío era hermano de mi mamá y yo una vez le... le conté lo del sueño y que por eso habíamoh querido irnoh de la casa de mi otra tía... este tío no era de muy buena situación, pero podiamoh quedarnoh ahí... en todo caso nosotroh con mi hermana tratábamoh de hacer lo máh en su casa... la señora al principio noh miróh media rara pero despuéh, cuando no conocimoh máh y vio que nosotrah le ayudábamoh como que se fue dando un poco... y ya poh... yo le conté entonceh a mi tío lo del sueño, entonceh me acuerdo que me dijo “ya poh mi’jita en sus manoh no máh está, si quiere ser alguien en la vida aproveche las ganas que le han dado y haga algo”, ahí sentí algo como más alegría de vivir, esas palabras me dieron alegría, energía , no se

24. fue como un empujón, ya miechica... y ahí me puse a buscar pega, lo primero que fui, fue ayudanta de cocina en el restorán de ahí de la playa chica... esoh de la orilla de la terraza...y así empecé mi mejor vida,

25. Inv. ¿Cómo se empezó a sentir haciendo esto nuevo?

26. Ahí me acuerdo haberme sentido máh persona haciendo algo sin ser tan garabateada... yo encontraba que me pagaban bien, me gustaba lo que hacía... eeeh... como que la vida me cambió... ya tenía un aliciente para seguir y claro, también me di cuenta que la vida seguía poh... que no era eso que yo había vivido por tanto tiemp... mire el sueño por una parte y las palabras de mi tío me transformaron... yo creo que ahí empecé a vivir porque lo de antes no... no era vida, porque no sé, poh... como que uno despierta y empieza a ver otra

cosa como que uno empieza a soñar con otras cosas, como que todo tiene más sentido, todo en la vida, es que estaba tan contenta tan feliz en mi sueño

27. pero si yo antes no soñaba... era como estar muerta pero viva... entonch como que el mundo cambia, uno le empieza a dar máh sentido a la vida... mire... uno puede soñar o imaginarse otro tipo de cosas y que uno puede lograrlas, es como que todo cambia... es como una lucecita que yo veía al final del camino y tenía que alcanzarla y... yo me acuerdo que me tenía que levantar temprano y trabajar hasta bien tarde en el restorán, pero lo hacía con ganas... como que todo lo que hacía era para mí... como que yo me estaba haciendo la vida ... o sea mi vida ¿ve usted?... ¿me entiende?... no sé... no sé decírselo de otra forma... no sé...

28. Inv. Usted ahora tiene hijos y un marido ¿cómo fue eso?

29. Bueno... despuéh me casé, pero yo siempre seguí trabajando y despuéh en lo que estoy ahora, pero también empecé de abajo... si ahora despuéh de loh años es que soy lo que hago... o sea, el cargo que tengo... que es muy bueno, pero yo estoy segura que el sueño me despertó, si no es por el sueño y como le digo, por las palabra de mi tío, yo no sé que habría hecho. Y ahora yo estoy tranquila... si... bien muy tranquila, siento que le gané a' destino... a ese maldito destino que tenía... he sabido educar a mis hijos... mi marido se porta bien ¿qué máh puedo pedir? Nah poh ¿no ve?... Y así poh.

ENTREVISTA N° 5

1. Gonzalo, 47 años, vive solo, su trabajo actual son pololos

2. Cuando chicos en mi casa nos daban vino tinto con harina tostada. A eso se le llama chupilca en el sur y es bastante conocido. Tengo muy pocos recuerdos de mi niñez... bueno... por las consecuencias del trago, pero aun recuerdo esa costumbre familiar porque según mis abuelos y también mis padres eso nos haría más fortachones...

3. tengo muy presente eso sí que en mi hogar habían demasiados problemas económicos... nos faltaba para la comida... la ropa andaba por ahí no má', nos faltaban cosas en la casa... eeh... los muebles estaban ya demasiado usados y bueno... nos faltaba la plata y yo creo que eso mismo hacía que mi papá anduviera tan alterado, rabioso, enojón... y más su mal carácter, porque era bien rudo... nos golpeaba y fuerte, ...esto era casi todos los días, con mi madre era bien atrevido y bueno ella respondía de la misma forma... con nosotros a veces se le pasaba la mano y eran ... bueno no tanto ... pero eran casi verdaderas golpiza' que recibíamos...

4. Bueno y entonces eso, la falta de plata a mí me obligó a trabajar desde cabro chico en el campo. Había poca maquinaria en esos años, así es que todo había que hacerlo con fuerza bruta, o sea, a pulso... a mano, usando la fuerza del cuerpo además que tenía, porque se trabajaba desde muy temprano... entonces había que levantarse bien temprano y las jornada' de trabajo era bien larga' y yo era cabro chico, por eso se me hacía bien cansador.

5. **Inv. ¿qué recuerda haber sentido en su niñez?**

6. Lo que yo recuerdo haber sentido era mmmh... cómo decirlo... mmmh... era rabia... sentía rabia con mi papá y también con mi mamá, pero lo bueno, en realidad no sé si era bueno, era que yo sentía que no podía decírselo a ellos... no podía decírselo... entonces el único relajo o los momentos de relajo era cuando con los compañeros nos comprábamos una garrafa ahí yo me aliviaba, ese era mi descanso, porque ellos no me iban a entender mi rabia, ni se iban a preocupar de lo que yo sentía... habían muchas otras cosas de qué ocuparse y no de lo que yo pudiera estar sintiendo, lo que yo sentía era un pelo de la cola comparado con lo que vivíamos... Estos fueron años de años en lo mismo...

7. Inv. ¿qué recuerdos tiene de su juventud?

8. Bueno, después fallecieron mis padres y con mi hermano vendimos la casa. El, como se dice, invirtió bien su dinero y se fue a Santiago... jamás lo he vuelto a ver.

9. Yo me gasté todo... todo... pero todo... en farras, pero como a nadie le falta Dios, encontré una buena mujer que me soportaba las curaderas al principio, porque no le digo nada como era yo... bueno... como todo borracho, llegaba tarde llegaba enojado, como ganándole al quien vive, o sea antes de que se enojaran conmigo yo me enojaba con ellos, yo era igual que ese dicho que dice pateando la perra... la verdad... debo reconocer que nos le di buenos ejemplos, ahora ya son mayores y ella me aguantaba porque me quería bastante...y yo también a ella. Tuvimos una hija y un hijo. Vivimos en muchas partes porque siempre arrendábamos.

10. En una oportunidad nos... prácticamente nos echaron a la calle... para que le digo la vergüenza grande... yo ahí conocí lo que es pasar la vergüenza, vivir en carne propia la vergüenza, es que es espantoso que a uno lo saquen

prácticamente a patadas, que le tiren las cosas a la calle y con mujer y niños y vecinos y gente viendo todo, no... si es espantoso, es algo terrible mire es...no sé... no sé... es vivir una tragedia...

11. cómo habrá sido lo que viví que durante dos años dejé de tomar y en ese período de tiempo... en ese tiempo mi hijo me enseñó a leer...esto me emociona mucho cuando lo recuerdo, se me apreta el corazón...no puedo dejar de llorar...es que no sé... que un hijo le enseñe a un padre a leer y a escribir incluso a hablar, pucha' es harto grande... yo siento que él confiaba en mí, él creía en mí y lloro... lloro porque lo decepcioné... le rompí esa idea que él tenía de mí, él se debe sentir engañado de mí... yo lo tiré todo... todo y no valoré... no valoré lo que él sentía por mí... su preocupación... su amor... su confianza... su dedicación, por eso lloro, porque ahora ellos no me reconocen como padre... para ellos yo no soy su padre... para ellos yo no existo... nunca existí y eso es lo que me da más pena... me angustia... por eso lloro (pausa larga...)

12. Inv. Usted no vive ahora con su familia, qué sucedió?

13. Sucedió que yo caí otra vez en el alcohol y las consecuencias fueron más graves... más terribles... más espantosas. Comencé a golpear a mi mujer. sí... le pegaba igual como la hacía mi padre con mi madre y también a mis hijos, como lo hacía mi padre conmigo... igual... igual... y un día, totalmente borracho, intenté violar a mi hija... gracias a Dios que me pillaron y no cometí ese crimen con mi niña... me fui preso y ahí tomé cuestiones más fuertes.

14. Salí de la cárcel y ahí ya no tenía familia... y por eso seguí tomando yo me acuerdo haberme sentido ahogado, como a'fixiado... todo se me venía a la mente... los recuerdos de niño... a mi papá encima mío, amenazándome... la falta de comida, no sé... la falta de cariño... la falta de conversación... me

acordaba de mi papá... borracho pegándole a mi... a mi mamá... gritándome, esos eran los recuerdos que se me venían a la cabeza... después yo mismo pegándole a mi mujer y... lo que pasó con mi niña, eso que yo intenté hacer con ella, y me seguía emborrachando... no sé... lo que yo buscaba era olvidarme de todo eso... y pensar que nada era verdad... que nada había sido verdad, porque todo eso me... me parecía que me iba a volver loco... es que era muy fuerte, no sé... era como una pesadilla... ¡Ni que le cuento de los trabajos en que me despidieron por curado! Fueron años que tengo borrados en mi mente por el trago.

15. **Inv. ¿Qué marcó su camino hacia la recuperación?**

16. Mire... un día me encontré con una tía que no veía hace mucho tiempo. Ella está muy viejita... iba con una nieta adonde una iglesia evangélica. Yo, por supuesto, iba con trago... pero igual la acompañé. Ahí había mucha gente amable que no me rechazaban... claro, yo entiendo... era por mi tía, a quien adoro... no era por mí, si yo... ¡puff!

17. Y ese día... por mi tía... conversé con uno de los pastores, me gustó lo que me dijo, que yo era una persona valiosa, que yo podía hacer cosas buenas todavía, me hablaba que yo tenía tiempo todavía... la palabra tiempo me quedó sonando... yo diría que esa palabra fue mágica. Porque me daba como alegría... pero también pena

18. Mire, las primeras semanas rechacé la idea de ir a la iglesia... a esa iglesia, no porque fuera evangélica, sino por no ir a la iglesia... la iglesia no me atraía, no sé... no sé... eeh... no me agradaba eso de ir a la iglesia, pero no sé por qué... y seguí con mi vida, bueno... yo no andaba tirado por las calles, porque siempre arrendaba una pieza por allí o por acá y la pagaba con pololitos.

19. Un día que me estaba arreglando para salir, me tiré en la cama un rato y me quedé dormido hasta el otro día. Cuando desperté, era muy temprano y amanecí sobrio. Me bañé y me puse ropa limpia. Sin saber llegué hasta la casa de mi tía... ahí estuvimos conversando, y de repente, ella me empezó a hablar y dentro de todo lo que me decía me dice algo del tiempo... mire no sé que sentí, pero... fue algo como un escalofrío... algo que me recorrió todo el cuerpo y me acordé que lo mismo me había pasado con la conversación con el pastor...era como pena o alegría no sé no sé.

20. mire, le rogué a mi tía que me siguiera hablando de eso y... incluso le pedí que me dijera eso del tiempo... mire, no sé que me pasaba con esa palabra, pero cuando la escuchaba como que me daba ánimo, como que me hacía ver ...¡ay!... no sé... no sé explicárselo, pero algo me producía esa palabra, es que no era una palabra no más , o sea, si era una palabra... pero como con eco, una palabra que decía más que una palabra, no sé si me entiende, pero se juntaba con la cara que me ponía, o sea la cara que tenía mi tía en esos momentos... tan hermosa... tan linda... tan transparente... tan calmada, no sé... tan buena que yo que ahí con ella me veía o me sentía sucio muy sucio, pero me hacía sentir como mira, tranquilidad o gusto y fue como un motor que me empujó para seguir viviendo.

21. Y ahí comenzó mi cambio, fijese que acepté lo que yo nunca en mi vida creí que aceptaría, que me llevaran a un club de alcohólicos anónimos... y fui y me inscribí y... así cada vez, fui bebiendo menos. Después mi tía me llevó al médico y yo quise ir, no... si me reanimé por completo y al final me fui a vivir con mi tía. Mire, era como si mi mamita hubiese estado viva... yo la quiero mucho... muchísimo...

22. ahí me ordené, me puse más trabajador, me puse más trabajador, me levantaba con más ánimo... era como otra vida, si la otra no era na' mire... yo empecé a mirar los días... yo respiraba... ya no me sentía como que me faltaba el aire y esa asfixia que me daba que parece que el vino me la aliviaba, entonce' yo sentía que todo estaba cambiando... eeehh... en las noches, por ejemplo, pensaba qué íbamos a hacer allá en el club y me entretenía bastante... ¡uy!... veía como llegaban otros igual que yo deseando una copita... los miraba y de verdad que me daba pena y escuchaban lo que contaban ...¡cada barbaridad!... Yo creo que ahí tomé conciencia y me di cuenta de todo lo que había hecho, si fueron cosas horrosas... ¡imagínese con mis hijos con mi mujer!....

23. Yo hace poco conseguí un trabajo más estable en un taller y me gusta saber que tengo mi trabajo. Me estoy arreglando los dientes y mi objetivo antes de morir es abrazar a mis hijos que están en Puerto Montt. En el club hay casos peores al mío y ruego a Dios que nos vaya a todos bien, porque hasta creyente me puse... ahora tiene importancia Dios para mí, lo que antes nunca había pensado... no voy todos los días a la iglesia pero todos los días rezo...

24. mi frase es: no tomaré ni un trago en la próxima hora y... bueno, el psicólogo que me ha ayudado mucho también, yo antes jamá' hubiera pensado siquiera ir a un psicólogo... pero es que el médico me mandó y me gusta conversar con él... es muy bueno, pero si parece que me conoce de toda la vida, y... bueno, no quiero caer de nuevo en todas mis perdiciones, veo la vida muy buena ahora... incluso hasta encontré una pololita en el templo, así es que todo nuevo... y empezar a ser bueno y por nada del mundo perder esta vida que estoy teniendo... no... no... si ahora se puede decir que es vida, lo de antes... ¡puff!... puras pesadilla ... puras pesadillas...ahora si que vale vivir

25. Inv. ¿Desea usted recordar algo más de sus vivencias?

26. No... ya se lo he dicho todo... todo ¿qué más podría tener, no... no habría soportado vivir más cuestiones.

27. Inv. Entonces, muchas gracias.

ENTREVISTADO N° 6

1. Yasna, 43 años. Trabaja en un club de abstemios.

2. Yo he sido una verdadera víctima de las violencias por la causa del alcohol... mire cuando era chica, era mi papá... un hombre insoportable que no se cómo mi mamá lo aguantaba... odioso... violento, atrevido... grosero con nosotros... con mi mamá... con todo el mundo, mire... nosotros éramos felices cuando él no estaba, pero llegando él llegaba y todo se echaba a perder... uno por aquí, otro por acá... mi mamá poco menos que acorralá' en un rincón, y queriendo atenderlo, porque si no lo hacía él se ponía furioso y ahí le daba la rabia y tiraba todo... no podíamos pasar cerca de él porque arrasaba con todo.

3. Inv. ¿recuerda lo que sentía usted en esa época?

4. Bueno... yo ahí me sentía como un estropajo, o sea, no valía nada pero más que nada, lo que sentía era mucho miedo porque él nos amenazaba con matarnos, o con echarnos a la calle porque la casa era de él... entonces yo pensaba... o sea... yo sentía que podía pasar algo malo... que nos iba a tirar a la calle y eso a mí me daba mucho miedo... o que podía pegarle más a mi mamá... y sus gritos, mire... lo odiaba... lo odiaba tanto que lo único que yo quería era ser más grande para irme, no sé... para no escucharlo... eso era... no quería escucharlo ni verlo más porque el miedo era bien grande... el miedo que yo sentía...

5. yo sentía ganas de irme, no para ser más feliz porque yo no pensaba en la felicidad... nunca me acuerdo haber pensado en mi felicidad... ni hacerme yo la felicidad... lo único que sentía, eran ganas de irme para no sentir más miedo... para no escucharlo más... pero tampoco pensaba en cómo

hacerlo... lo que pasa es que yo, en el fondo, lo veía como imposible, a dónde me iba a ir y con quién... para dónde ¿ah?..

6. yo iba al colegio pero estudiaba, no sé cómo me sacaba las notas y todos los años pasaba... pero no sé cómo... no si yo no tenía... o sea, yo no pensaba en nada... puro... puro en no escucharlo, ni verlo. Una vez me acuerdo que pensé o sentí las ganas que se muriera, total... lo único que hacia era amargarnos a mí y a todos.

7. **Inv. ¿qué sucedió después?**

8. Después... como a los 18 años me casé pero lo hice más por arrancar de la casa... yo no estaba enamorada de mi marido, yo lo quería un poco o sea, me gustaba un poco... pero yo no estaba enamorada ni me imaginaba un cuento de hadas... como le digo, fue más por arrancar de la casa... y yo pensaba que no me iba a pasar lo mismo, o sea, que no iba a vivir lo mismo, pero me resultó todo al revés... ahí pasé a ser la víctima de mi marido cuando él estaba con trago...porque... como maldición, él resultó ser bueno para el trago también, mire... la verdad es que él tomaba un poco cuando pololeábamos pero... yo nunca, le juro nunca pensé que me iba a pasar lo mismo.

9. Todo partía cuando mi marido se juntaba con amigos o iba a jugar fútbol, esa era una señal de lo que iba a pasar después, que llegaría arrastrándose y de mal carácter. Si era medianoche, nos despertaba con malas palabras y nos obligaba a que nos fuéramos al comedor... allí les decía a los niños... tengo tres, 24, 17 y 12... que yo lo había engañado y que incluso, él pensaba que alguno no fuera su hijo... cuando yo le respondía que eso era falso, él me trataba de la peor manera, diciéndome puta y otras palabras que no se las puedo decir porque me da vergüenza ...los niños lloraban y él me

pegaba hasta con patadas... todo delante de los niños... era horrible y si alguno de los niños se atrevía a defenderme, él también los golpeaba... varias veces me tuve que encerrar con mis chiquillos en uno de los dormitorios y colocaba muebles detrás de la puerta... y otras veces nos íbamos con lo puesto a la casa de algún familiar, sin un peso en los bolsillos y caminando en la noche una montonera de cuadras.

10. ...En dos oportunidades, yo le puse una denuncia judicial... pero las dos veces, la jueza me dijo que yo debía ser más comprensiva ya que él estaba enfermo... ¡imagínese!...

11. Mire... pasó el tiempo y cuando mi hijo mayor tenía 17 años. ahí casi me mató... me golpeó tanto que me dejó un ojo casi colgando... quedé, por harto tiempo, sin ver por este ojo... éste fue... y ahora por eso uso lentes con un aumento especial en este ojo.... me pone tan triste recordar estas cosas.... En la posta les dije que me había caído, pero mi hijo mayor. le dijo al carabinero que eso no era verdad... pobrecito mi hijo ya estaba también aburrido, y le dijo no... no fue así, fue mi papá quien le pegó, siempre lo hace y nos pega a todos. Ahí se lo llevaron preso y estuvo 15 días preso. De ahí nos eeh... eeh... nos pusieron al frente y nos carearon.

12. Inv. ¿ Qué sentía usted cuando su marido le gritaba y la golpeaba?

13. Era miedo, mire... si yo tiritaba entera... ese mismo miedo de niña... de no saber qué iba a pasar.. lo mismo de siempre... ese susto grande que a una la deja sin pensar.... sin hacer nada... es como que todo es más grande que uno, esa impotencia de no poder cambiar las cosas... de sentirse por lo menos más tranquila...

14. me preguntaron si me quería separar, le dije que no... ¿y qué más iba hacer?... sí, en el fondo, dependíamos de él, aunque llevara poco a la casa pero algo llevaba, si yo... bueno... y así yo me preocupaba de los chiquillos... no podía dejarlos solos y ponerme a trabajar. Bueno... y así durante un tiempo él dejó de tomar... ¡ah!... muchos familiares y también algunas amigas que tenía, se alejaron de mí porque yo no me separaba de él... sobretodo, después de lo de este ojo... pero como que eso no me importaba después porque, como le digo, él dejó de tomar.

15. Inv. Pero, usted no vive ahora con su esposo ¿que sucedió?

16. Pero es que... una vez llegó otra vez curado a la casa y ahí nos agarramos porque yo tomé un cuchillo y le dije que tenía que matarme al tiro porque sino mientras estuviera durmiendo yo lo mataría a él... mire fue tan grande la pelea, que se metieron unos vecinos... pero parece que él tenía más fuerza que todos juntos... ¡sí era muy violento!...ahí los chiquillos para un lado, yo por el otro...

17. Inv. ¿Qué sintió esta vez?

18. Mire, esta vez, mi cabro más grande que ya tenía unoh 20... él ya estaba trabajando... y esa noche, porque no quedamos los dos en la casa de mi hermana, me dijo: "mire mamá, lo que ha pasado hoy día usté' es la culpable... yo nunca se lo había querido decir, pero siempre lo he pensado. usté' es la única culpable de todo... de todo lo que pasa con nosotroh, porque ustéh no está enferma ni inválida, usté' parece que no noh ha querido nunca. porque si nos quisiera un poquito que fuera, usté' no habría dejado que nos pasara esto"...

19. Yo me acuerdo que le trataba de contestar a mi hijo lo que yo pensaba... que por que los quería y no quería que pasaran más hambre lo aguantaba a él, a mi marido y porque la jueza me decía que estaba enfermo... eso sentía yo... pero mi hijo no me dejaba que yo terminara... y lo vi con una cara que nunca lo había visto antes, una cara dura conmigo, serio... no sé poh, era un hombre... hombre y se acercaba harto y él super firme que... yo me acuerdo que me quedé mirándolo, mire... me dejó callada, pero sin groserías sino que él me hablaba firme y medio golpeado

20. mi hijito a quien le debo la vida, me dijo: “usté’ ahora tiene su oportunidad’, demuéstreme que de verdad nos quiere a mí y a mi hermanos, o ¿no nos quiere?...!contéstemel!”- me dijo y ¡así! super fuerte... Y yo me quedé muda de pensar que él pensaba que yo no los quería y me vuelve a decir: “¿nos quiere o no?”... ¡uuuy!... se me apretó el corazón... mire, si me paralicé entera, no podía contestarle, yo no podía creer que elloh pensarán que yo... no... no loh quería...que elloh me vieran así de esa manera, mire estaban todos callados en la casa... y yo miraba a loh demás para que le dijeran a él que yo siempre loh había querido... porque yo no podía hablar, yo... mire... si me quedé muda, la garganta parece que se me secaba... yo lo único que quería era que elloh no pensarán que yo no loh quería, entoce’... bueno... ahí viene mi hijito... en ese momento que yo estaba así, toda confundida... porque a mi nadie me había dicho que yo no quería a mis chiquilloh y viene y me lo dice él... él mismo, entonceh yo me quedé muda...yo lo único que sabía era que looh amaba

21. Inv. Pero, en esos mismos momentos ¿qué estaba sintiendo usted?

22. Mire... yo estaba sintiendo angustia... no sé... terror... no sé... ¡ay!... no sé... pero la sangre se me heló y ahí me quedé... entonceh mi chiquillo me dice: “mire, mamá” - y me abraza bien fuerte y me dice – “mire, mamá, yo

puedo hacer los gastos de la casa si ustedé?... yo estoy trabajando y me alcanza, no es tanto, pero yo sé que me alcanza, si ustedé' quiere ¿por qué no vivimos soloh nosotrohh y no olvidamos de este viejo borracho?... viejo, porque yo lo odio y los chiquilloh también no lo quieren, mire, yo le prometo que no vamoh a estar mal, piénselo ustedé'... pero yo no voy a volver a decírselo otra veh, si ustedé' quiere lo hacimo' y si no, yo me voy a ir, todavía no sé donde, pero yo sé que no me va a faltar"...

23. Mire, mi'jita, esa noche yo no pude pegar ni una pestaña, lo que me había dicho mi hijito se me repetía y yo me decía para mí misma: yo adoro a mis cabros, no es justo que elloh piensen que yo no los quiero y me preguntaba qué había hecho... qué estupidez había hecho por tanto tiempo que por un pelo casi pierdo a mis chiquilloh.

24. Inv. ¿Entonces, qué sucedió?

25. Mire, cuando desperté al otro día, pesqué a mi hijito y le dije que yo había sufrido harto con todo lo que me había dicho la noche anterior, pero no porque él fuera malo, sino porque yo era la que loh había hecho sufrir y era eso por lo que yo estaba sufriendo, pero que yo nunca había pensado así... ni siquiera me había dado cuenta de ver las cosas así, por ese lado, y que yo looh hacía sufrir, pero ahora sí que yo leeh dar+ía felicidad y que ahora la vida sería mejor pa' todoo, para ello y pa' mi pero que pénsaramoh cómo lo íbamoh hacer porque yo ya había tomado una decisión, yo me quedaba con mis chiquilloh y con él...y que nunca má' viviría en esa otra casa y con ese hombre

26. noh abrazamoh bien fuerte con mi hijo y lloramoh loh doh... pero yo me sentí tan segura con su abrazo y él me decía mamita yo la quiero mucho,

mire... sentir esas palabras era como si el cielo se me abriera... yo pienso que nunca... nunca había sido más feliz.

27. De ahí noh fuimoh a la casa abrazaditoh loh doh... y cuando llegamoh estaba el otro hijo mío, lo tomé y lo abracé harto también... mire, lloramoh todoh abraza'oh... De ahí noh fuimoh a cuidar una casa grande que hacía tiempo que estaba desocupada... mire, la limpiamoh... la dejamoh bien linda... sin nada de pasto... la enceramoh, hasta la pintamo, pero era como si hubiese sido de nosotroh... como, pa' que le digo como trabajamoh pero con gusto... con gana, yo... viera usted' cómo trabajé, pero es que ahora era dihtinto...ese trabajo sí que me alegraba

28. *Inv. ¿Cómo distinto?*

29. No poh... ahora yo era la reina...no esa que no valía pa' na', a mí, lo que se me ocurría hacer lo hacía, claro que para la casa.. para que se viera mah bonita, porque hasta se me despertó el ingenio, lah ganah de ser dueña de casa... yo hice un jardincito, así tenía mis plantitas, me compré un comedor y un livin', los chiquillo se compraron sus camitas y como le digo, ahora sí era vida para mí y para mis niños... yo digo, niños, pero no eran tan niños. Hora sí que tenía un hogar, o sea había logrado tener mi familia

30. Mire yo siempre los quise a mis hijos, pero desde ese día mi amor fue más grande... no sé si empecé a quereloh más o si era para que ellos se dieran cuenta que yo siempre loh había querido y me preocupaba que ellos lo sintieran también, pero... como que ellos se acercaron más a mí... es que parece que este hombre noh tenía a todoh medio tonito... medioh dormioh. Yo no necesité trabajar, porque este mi hijito, el grande, trabajaba harto y lo que él me daba me alcanzaba para lo que gastábamos...

31. y un día me dijo mi otro hijo... el otro, el más chico, si quería ir hablar con su profesora porque ella necesitaba una persona que fuera voluntaria para trabajar en el club de abtemios, de aquí, de San. Antonio y yo me interesé y fui... mire todo lo que me dijo la profesora fue tan bonito, lo que yo podía hacer por esa gente... que me interesé y me gustó esa idea, además que yo había vivido todo eso y sabía el sufrimiento que era vivir con un borracho y que a uno la trataran como la reverendah y eso me dio más ánimo.

32. Yo trabajo con las mujeres de loh alcohólicoh... mire ahí supe lo que era sentir orgullo, de lo que yo fui capá' de hacer y eso es lo que yo trato de hacer... de sacar a esas mujeres de la nube en que viven, que no sigan pasando por lo que están pasando, porque yo leh digo que yo también lo viví y a lo mejor peor que ellah, me da una pena cuando lah escucho porque me acuerdo todo lo que yo viví desde que era chica con mi papá. Muchas veceh me emocio y lloro junto con ellah... pero ahí tiene, ve usté', ahora yo pienso que una es capáh de todo... pero a veceh necesitamos que se noh salga el corazón pa' poder hacerlo o llorar toda una noche, como lo hice yo pa' darnoh cuenta de lo que estamoh viviendo...

33. Inv. ¿Tiene pensado hacer otras cosas con su vida ahora que se siente así?

34. Mire... por el momento no lo he pensado... es que estoy bien feliz ahora... ni la sombra de antes en que puro pensaba en matarme estoy tranquila y disfrutando de mis chiquilloh y de mi trabajo, a lo mejor más adelante voy hacer otras cosas, pero esto del club no lo dejo ni por ná', no... esto es muy bueno para mí y pa' las mujeres que van y yo lah escucho y trato mucho de ayudar y como le digo, no lo hago por plata, lo hago por... amor, por puro

amor a ella y también por loh niños, porque yo ya sé lo que eh eso, y bueno, así me ha pasado ve usté'.

35. Inv. ¿Quiere usted contarme algo más que encuentre importante en su vida?

36. No, parece que eso ha sido todo, esah han sido mis marcas y ..¿no le parece importante todo lo que le he contado? Sonríe...

37. Inv. Gracias, muchas gracias

ENTREVISTA N ° 7

1. Gabriela, 42 años, auxiliar de enfermería.

2. ¡Ay!... Todo comienza cuando me enamoré de un compañero de curso, yo tenía 16 años y en mi casa éramos siete con mi papá y mi mamá. la situación era bastante difícil, el dinero que mi papá ganaba no nos alcanzaba para todos los gastos, o sea la comida, la ropa, estábamos todos estudiando. entonces éramos un poco pobres, no en la miseria pero muy alcanzados

3. eeehh... mi papá nos hablaba que teníamos que estudiar porque esa la única forma de que saliéramos de... de... de , bueno de la pobreza o de ser otra cosa en la vida y mi mamá también decía lo mismo ... que los estudios. que había que estudiar, que no pensáramos en nada más, y así cosas por el estilo, como siempre dicen los padres ¿ah?.. bueno y yo sabía que tenía que ser así poh....

4. bueno, pasó el tiempo y fui creciendo, en el colegio me iba bien. no me sacaba las mejores notas, pero me iba bien, yo siempre les decía a mis papás que yo quería ser doctora y siempre soñaba con que yo sería doctora y mi mamá me decía que ellos me iban a ayudar para que lo fuera... como le digo... no teníamos plata pero ellos me decían siempre así... que me ayudarían si yo quería ser doctora... incluso mis hermanos me molestaban y me decían la doctora ya dijo esto y lo otro, cuando yo les decía qué podían tomar si les dolía esto o lo otro... me emociono recordar esos tiempos, pero bueno yo era la doctora de la casa ¿mmmh?

5. Y así pasó el tiempo hasta que llegué al segundo año medio... ahí llegó un compañero nuevo al curso, yo, al principio no lo encontré, o sea, yo al principio no le encontré nada especial..., pero después como que me fijé en

él y me empezó a gustar... lo encontraba simpático y me empecé a fijar más en él, ya después no me podía quedar dormida sin pensar en él, y esto me empezó a pasar más fuerte y él era amigo no más, nada más, pero fui, o sea, yo fui la que me acercaba a él y lo invitaba a la casa hacer las tareas y hacer los trabajos juntos... bueno, hasta que al fin terminamos pololeando, yo cada día me enamoraba más de él, pero yo no le dije nada a mis papás, nada... que me gustaba, ni menos de que estábamos pololeando, porque se suponía que yo estudiaba mucho para ser doctora y la idea de pololear no se me pasaba ni por el pensamiento... así es que no les conté nada, ni siquiera mis hermanos lo sabían...

6. bueno... pasó un tiempo pololeando y empezamos a tener relaciones sexuales... yo nunca pensé lo que me podía pasar y por eso nunca me cuidé, estaba tan bien con él que no pensaba en que a mí me iba a pasar algo tan espantoso... yo vivía feliz y contenta y nada más. Bueno, un día me empecé a preocupar porque no me enfermé, o sea, no me llegó la regla, pero pensé que era cualquier cosa menos de que pudiera haber quedado embarazada... pero el tiempo siguió pasando y no me enfermaba, después empecé a sentirme medio mal, hasta que al final yo me di cuenta que algo pasaba porque me empecé a marear, entonces ahí ya no había duda que yo estaba embarazada... me asusté y hartó, yo no sabía qué hacer... mira, no me podía quedar dormida en la noche pensando qué iba a pasar entonces, puchah el mundo se me vino encima, cómo le iba a decir eso a mis padres, me paralizaba entera de sólo imaginármelo... entonces, lo que empecé hacer, fue fajarme, o sea... me apretaba la guatita para que no se me notara nada.

7. Esto del embarazo yo se lo conté a mi pololo y él casi se murió de miedo... desde ese momento él no quiso saber nada de mí, incluso empezó a faltar al colegio... yo lo buscaba... lo llamaba... pero él no quería saber nada de mí, entonces ¡imagínate! yo sola con ese terrible ni problemita, empecé a

sentirme sola y ya ahora si no sabía que hacer... eeeh... asustada... terriblemente asustada... entonces hacía eso, me apretaba la guatita para que no se me notara... era lo único que pensaba, que no se me notara... pero cada día me tenía que apretar más y esto fue por mucho tiempo... hasta que un día, en clases de educación física no podía hacer unos ejercicios que el profesor nos obligaba a hacer, ahí el profesor se dio cuenta y habló conmigo, yo le tuve que decir la verdad porque ya no aguantaba más... entonces el profesor habló con mi mamá y después todos lo supieron en mi casa...

8. Bueno, cuando mi guaguaita nació... nació con... con insuficiencia respiratoria, el doctor dijo que había sido por que yo me apreté mucho mi guatita, lo que había complicado seriamente el proceso de crecimiento de la bebé en el vientre, cuando en mi casa supieron la noticia de mi embarazo nadie reaccionó mal, pero ya era tarde para mi pequeñita hijita que venía en camino. Recuerdo que Andrea vivió solamente dos semanas...(mucho llanto... más llanto)...

Saber que había muerto, no se lo doy a nadie.

9. **Inv. ¿Qué fue lo que realmente sintió en esos momentos?**

10. Es algo horrible... yo había pensado que me iban a matar en la casa y ese pensamiento mío había hecho que mi guaguaita no creciera normalmente... fue algo horrible porque sentí una enorme culpabilidad, me sentí muy muy culpable, o sea,, la culpa había sido mía... yo me sentía como que yo la había matado... yo me sentía asesina... y cuando pensaba que todo eso había sucedido porque, - un único pensamiento que para más no era ni cierto - me sentía mala... podrida... sentía que yo debería haber muerto y no mi niña, yo lo único que quería era morirme... (pausa larga y sollozos fuertes)...

11. Su hija murió, son apenas tres palabras, pero lo cierto que esas tres palabras, sentí que robaron la mitad de mi corazón... nadie puede sentir el inmenso dolor que yo estaba sintiendo al perder a mi hija... más el sentimiento de culpabilidad... yo creo que ha sido lo más mortal que he vivido... es eso de quedar sin una gota de energía... yo me sumí en el dolor y en la culpa, yo estaba sintiendo que mi vida nunca iba a ser la misma, ella era mi alegría, ella era la que me hacía reír... la que me llenaba de dicha y había en ella una proyección al futuro... yo, en esas dos semanas, yo soñaba en el futuro... me pasaba mil películas lindas y me siento que me quitan todo... eso, yo me sentía totalmente vacía, porque en esos momentos era mi tesoro más grande y la vida me arrebatava, o sea, me lo arrebatava... yo estaba sintiendo que la vida me había puesto una prueba desgarradora... me odiaba a mí misma y de alguna manera, odiaba también a todo el mundo... (Pausa muy larga...).

12. **Inv. ¿Se sentía comprendida o acompañada en sus sentimientos?**

13. No... yo... lo que yo sentía nadie lo entendía, nadie me comprendía porque todo el mundo trató de consolarme... Habían frases que aún me molestan, porque hablaban de leyes divinas, cuando era yo la única responsable.

Yo había provocado todo... desde su engendramiento hasta su muerte... yo y nadie más que yo... mi mamá, después que había pasado bastante tiempo... dos o tres años... me trató hasta de loca, porque yo quedé como traumatizada, muy marcada con la muerte de mi hija, yo despertaba gritando y arrancando afuera de la casa y lloraba mucho... mucho, yo no quería ver guaguas ni escucharlas llorar, ni quejarse como a veces lo hacen... eso me molestaba, me hacía recordar mi sufrimiento... mi pena , mi desesperación.

14. Inv. ¿Y qué sucedió entonces?

15. Bueno... entonces fui a un psicólogo, y todavía voy de vez en cuando, entonces él me hacía llorar, o sea, yo digo que él me hacía llorar, pero yo era la que lloraba mucho y le hablaba de lo que me había pasado, porque yo todavía no había reconocido que la había perdido para siempre... yo era como que todavía soñaba que estaría en algún lugar y que no sé, la encontraría por ahí... entonces... mira... no sé... de tanto hablar con él, me sucedió... de tanto repetir que mi hija había muerto, me pasó que me empecé a creer el cuento, como se dice

16. pero lo más increíble de mi vida fue que una vez fui al cementerio, para el día del niño y ahí vi tantos globos... vi esos ¿cómo se llaman?...!ah! estos remolinos de papel brillantes y esa imagen se me quedó grabada en mi mente, yo ahí ... de verdad ahí, como que comprendí que yo no era la única que había pasado por lo mismo, o sea, que otras madres también habían pasado por lo mismo que yo... mira fue eso de ver... eso que te digo... fue como un alivio, como que descansé de puro ver eso, como que esta parte, el corazón o el alma no sé como que se me abrió y entró hartito aire, y me sentí muy ... pero muy liviana, y yo diría que hasta contenta, sentir esa alegría que yo pensaba que nunca más la volvería a sentir, nunca más, y yo empecé a pensar, que yo no era la única y que yo no sabía como había ocurrido o como habían sido las otras... las otras muertes, o sea, como habían o poqué habían muerto esos otros niños y... a lo mejor había sido igual que yo, y a lo mejor esas madres habían hecho lo mismo que yo... eso era lo que yo empecé a pensar de haber ido al cementerio y ver esos regalos que les habían llevado a esos otros niños que habían muerto...entonces ya no me sentía tan miserable yo era igual que todos no más, entonces la vida no era tan mala

17. Inv. ¿Y qué más le sucedió?

18. Mira... lo que yo recuerdo... como el día de hoy... es que la culpa, o sea el sentimiento de culpa que yo vivía y era mi tortura, se me fue pasando, mira, es que no me di bien cuenta como se me fue pasando, pero llegó el día en que me desperté y ya... y ya no sentía ese peso tan grande... estaba ya más aliviada y después me ponía a pensar que parece que estaba confiando más en la gente y que era...como decirte...que yo estaba viva y que podía hacer algunas cosas, como estudiar o trabajar.

19. A veces me quedaba horas pensando ¡cómo habrán sufrido esas madres! y me pillaba que estaba poniéndome en el lugar ya de otras madres y que yo no era la más importante... como que yo estaba quedando atrás o en segundo lugar... de eso me daba cuenta que me estaba pasando, o sea, yo estaba también ahora mirando para el lado... o sea, que me estaba saliendo un poco de mí, claro... porque si no... no... no lo hubiera estado pensando así ¿no cierto?...

20. Y bueno, el tiempo empezó a pasar después me casé, ¡ah! terminé de estudiar y... yo hice un curso de enfermería, pero no trabajé al tiro, entonces... después me casé y tengo tres preciosos hijos, ellos me acompañan siempre a la tumba de su hermanita, porque así le dicen, mi hermanita y así he empezado a disfrutar la vida sin sentir esas torturantes culpas.

21. Inv. ¿Quisiera contarme algo más acerca de sus sentimientos?

22. Mira... sí, algo que yo diría que ha sido la prueba de mi superación es que ahora yo logré trabajar en el hospital aquí, y yo pienso que estoy bastante más...como decirte... bastante bien después de lo que me pasó, porque ya no me molestan los llantos de los niños... ¡imagínate los escucho todo el día y

todos los días! y no... no me pasa nada, lo que sí tiendo a hacer y que me han llamado hartas veces la atención por eso... es que me distraigo un poco, porque pienso en las madres que a lo mejor están sufriendo... no pienso tanto en los niños, pero sí me pongo en el caso de las mamás y siento, si... si... me pasa bien seguido, que pienso en las mamás y me dan ganas como de ... como de consolarlas... no, pero yo estoy bien ya y... más, porque yo diría que estoy muy, pero muy feliz.

23. Inv. ¿Siente que ha recordado todos sus momentos,... o vivencias más importantes?

24. Mmmh... haber... yo creo que sí..sí, no... no tengo más que contarle, o por lo menos que yo recuerde en estos momentos. Mmh, no... no.

25. Inv. Gracias, de verdad muchas gracias.

ENTREVISTA N° 8

1. Matilde, 44años, dos hijos, comerciante.

2. Mi vida siempre fue... ¿cómo le diría?... una tormenta, siempre desde chica... mmmh... sentí eso de que nunca debía haber nacido, mi vida... mmmh... como que no tenía sentido, para nada. A mí me decían que yo era fea, negra, que no tenía forma de nada... esas palabras estaban grabadas aquí en mi memoria y yo pensaba que eso era verdad... bueno no era tan bonita ni graciosa, no tenía grandes gracias, pero después muchos años después, me di cuenta que no era tanto como me lo decían...

3. Bueno, entonces la cosa era que yo me sentía como buena para nada y eso me hacía sentir mal ... muy mal... yo me acuerdo haberme quedado dormida llorando por eso, sobre todo cuando me lo habían dicho durante el día, porque aunque me lo decían bien seguido, no es que... que fuera todos los días y a cada rato, pero ya eso estaba grabado en mente... entonces yo tengo esa sensación de chica que yo era así

4. este pensamiento mío me hacía que yo fuera al colegio, pero muy... muy temerosa... yo me decía o yo pensaba que todos decían ahí viene la fea... la tonta ... no sé... yo pensaba que ellos decían así, o sea mis compañeros o los profesores o la gente que me veía en la calle, entonces yo como que trataba de esconderme, que ojalá nadie me viera, que no se notara que yo estaba ahí, era como sentir vergüenza de mi misma y yo recuerdo haber sentido las ganas de que me pasara algo... no sé... morirme, o un accidente o una enfermedad y morirme... en la casa por esto mismo me arrinconaba, jugaba sola, siempre escondiéndome, yo me sentía como mucho menos que los demás de mi casa.

5. Ahora me doy cuenta que mi mamá siempre me decía que yo era tonta, qué para qué había hecho esto o lo otro... siempre lo que yo decía o hacía estaba malo, o no debía haberlo hecho... o sea, siempre que mi mamá se fijaba en algo mío era todo malo, y mi papá bueno algo parecido, pero él me ignoraba más que nada, no era tanto la crítica sino más bien la indiferencia, como que no me pescaba, como se dice ahora...mmmh... bueno, eso sí que me marcó por muchos años, porque vivía en una soledad tan grande...

6. yo no sé si sería realmente así o yo me lo imaginaba, pero yo sentía que hasta mis profesores no me querían... o que yo no era importante para ellos... no me pegaban, pero como que no me pescaban igual que mi papá... tampoco los profesores me pegaban, pero era eso, que yo no era importante para ellos... si comía mucho, mi mamá me decía te vay' a poner como un tambor, si comía poco me decía por eso 'tay tan flaca ¡si qué parecí'!... por eso yo me sentía rechazada por mi mamá...

7. mis hermanos, bueno ellos siempre se burlaban de mí por cualquier cosa, entonces yo sentía mucho rencor, mucha rabia y yo decía: ¿entonces, para qué me trajeron al mundo..mmmh..para qué si no me esperaban si no me querían...mmmh? porque eso era... ellos no me querían, pero no me enfermaba, ni me moría y seguía viviendo... triste con pena, pero no me moría... a veces yo adré' no comía para morirme, o daba unos saltos para caerme y morirme, pero no me moría...

8. Inv. ¿Y cómo siguió su vida ya más grande?

9. Bueno... ya más grande... en la enseñanza media, yo no cambié mucho de pensamiento, yo seguía sintiendo casi lo mismo, pero lo disimulaba más, o sea, no me arrinconaba tanto, pero no me atrevía a tener amigas, siempre me sentaba en los bancos de atrás, me sentía igual de fea, un poco

tonta, yo estaba segura que yo no sabía hacer las cosas bien, por eso trataba de hablar poco o casi nada... mis compañeros se burlaban porque me decían la muda, “no si ella es así” - le decían a los profesores - “ella es la muda del curso”, entonces yo menos me atrevía hablar porque ellos se iban a burlar... yo no me acuerdo haber tenido una amiga y menos un amigo, o algu'en que me tomara en cuenta. Mire, yo era como un mueble, como una cosa.

10. A mi mamá no me atrevía acercarme a darle un beso o hacerle cariño porque ella me decía ¡sale de aquí! pa' qué te estay acercando tanto, entonces yo no le hacía cariño a nadie y nadie me hacía a mi también... decían... no si ella es así a cualquier persona que preguntara algo de mí, eso si que es terrible vivirlo es mucha angustia... mucha tristeza... mucha soledad...yo vivía depremida, en depresión por mi tristeza, porque yo veía otras cosas en la calle, en la escuela, con mis compañeros... ellos hablaban de sus casah y se reían y armaban panoramas y yo nada... nada... poh. Mire... yo era como la del cuento de la cenicienta, ¿lo leyó alguna vez usted?... esa misma era yo, pero con la diferencia que no hacía todas las cosas porque mi mamá decía que yo no hacía nada bien... ¿ve usted...? entonces yo no hacía nada... ni quería nada tampoco. No... si yo era un verdadero mueble, una sombra por la casa

11. Inv. Pero, usted es la dueña de este negocio, está casada y tiene hijos ¿cómo llegó a esta situación?

12. Mire , fue de a poco, porque en esa época ...de lo que me acuerdo es que yo creía que me iba a morir bien joven, con esa falta de ánimo y la poca estimulación de mi familia y las pocas ganas de hacer nada que tenía... pero era porque yo no confiaba en mí, tanto me habían dicho que no servía para nada, que yo decía para qué... entonces... no tenía ni...o sea, sin sueños, ni alegrías, como se dice... sin gana de nada, entonces yo esperaba mi muerte

13. pero no sé cómo una vez me puse a leer una novelita, me acuerdo que estaba en la casa bien aburrida, y había en mi casa un cajón con libros viejos... unas revistas bien viejas, yo debo haber tenido como 18 años, más o menos, porque estaba en 4° año medio y me acuerdo que esa revista se llamaba “Rosita” y ahí salió un cuento, que decía que era de la vida real, y eso de la vida real como que me impactó un poco y salía una niña que estaba dibujada, o sea, no era fotografía y la niña que salía estaba sentada y bien como triste así como pensativa... entonces eso como que me llegó, mire... parece que yo me sentí como identificada con ella, con la niña y sentí ganas de saber, o sea, de ver qué le había pasado a la niña... bueno la cosa era que la niña, era una niña que había vivido toda su vida sola en una hacienda, pero ella tenía sueños y ella se aseguraba que todos sus sueños se iban a ser realidad... o sea, ella estaba segura que todos sus sueños se iban a cumplir

14. mire, me impactó tanto... tanto... ese cuento, que yo sentí hartito gusto, hartito placer porque yo creo que era un cuento, no como decía que era de la vida real, entonces me gustó... no sé... me llegó mucho lo de esa niña. claro que ella era rica, no como yo que no tenía nada, porque nosotros éramos de clase media, medio tirado para pobres y la niña tenía caballos una sirvienta y una hacienda y además tenía su príncipe azul...

15. pero, bueno, lo que me pasó es que yo me quedé con que la niña, la protagonista del cuento hacía realidad sus sueños, y - ¿¡mire qué curioso!?- yo me empecé a imaginar que yo era esa niña, como que yo...!ay!... no sé... como que yo empecé a soñar que yo era esa niña y que yo iba a tener mis sueños y que también los iba a lograr...¿me entiende?, entonces yo creo que de ahí empezó todo... pero todo si que estaba en mi imaginación, porque, como le digo yo no conversaba casi con nadie, apenas con unas compañeras de colegio y a ellas no les iba a contar lo que yo me estaba imaginando... entonces yo empecé a tener como dos mundos, uno era el real, el malo... el duro en el que

sufría porque me sentía sola y rechazada por todos, en el que tenía que vivir porque esa era mi realidad, y el otro, en que yo era una persona fuerte y capaz y que tenía sueños y mucha imaginación y yo era bonita y podía hacer cosas y las hacía de verdad y me resultaban bien...

16. me acuerdo que una noche me estaba quedando dormida y yo estaba soñando en mi mundo imaginario feliz y contenta imaginaba que yo era la dueña de una casa bien grande y bonita... cuando de repente no sé, me dije así a mí misma, como conversando conmigo pero como que otra persona me decía y por qué no... ¿por qué tú no puedes tener tus cosas también si tú también eres persona igual que ella?... ¡ah no!... me dije, es que ese es un cuento y ella tiene dinero y cosas más cosas que yo, pero podría ser que yo también tuviera algunas cosas o hacer algunas cosas y de allí es que yo empecé a pensar en eso de poder hacer algunas cosas o de tener también algunas cosas... yo diría que ese fue como el principio para que yo cambiara, o sea, no que yo cambiara, si yo creo que soy la misma siempre, pero eso fue lo que me hizo despertar o darme cuenta... no sé... de que yo podía hacer cosas. no como yo había pensado siempre y siempre había sentido, que yo no servía para nada

17. pero bueno todo eso estaba siempre en mi imaginación... o sea, yo empecé a soñar que hacía cosas, como le estaba diciendo, pero estos sueños o esta imaginaciones mías fueron como siendo más fuertes, o sea, yo imaginaba que era dueña de una fábrica y que tenía auto y que viajaba y que lo pasaba ¡puf! regio y ue era inmensamente feliz y era tan diferente la vida que llevaba... apocada... sola... con pena... sufriendo... triste... escuchando todo el día rezongos contra mí pero, bueno... la fuerza de mis sueños felices fue más fuerte y aquí me tiene ahora, si hasta soy presidenta de la asociación de comerciantes.

18. Inv. Cuál siente usted qué fue el motorcito que la empujó al cambio?

19. ¿De dónde saqué las fuerzas, cómo lo logré, cómo logré ganarle a mis trancas? Mire..mmmh... yo creo que a las fuerzas de mis sueños, quizá al verme como esa niña porque yo no me sentía capaz de nada... yo era una cosa y pa' peor una mala cosa... si usted hubiera visto cómo era yo... cómo me veía yo... cómo me sentía yo, si yo no valía nada, mire... el perro era más querido que yo, el perro era más importante que yo... el perro, si tenía hambre, pedía y pedía hasta que le daban comida, pero yo nada... si yo no tenía personalidad para nada... no me atrevía a nada... mire... si ni a pelear, o sea ni peleaba con nadie, era callada, pánfila y si sufría... sufría para mí no más... yo era muy apocada, pero de puro imaginarme siendo feliz me animaba

20. mire... yo veía injusticias conmigo, yo me daba cuenta que conmigo eran injustos... mi mamá sobre todo, porque si ella hubiera querido que las cosas hubieran sido diferentes conmigo, ella lo hubiese hecho, ella era la que mandaba en la casa y mis hermanos le obedecían... todos le obedecíamos... hasta mi papá

21. entonces... como le digo, yo veía las injusticias... las diferencias conmigo porque eran muy notorias, pero yo ¿qué hacía?... sufrir y para callado no más... y tímida, porque sentía que nadie me quería y, al contrario, todos me rechazaban, fijese usted... entonces, por eso ahora que usted me pregunta, yo siento que fueron mis sueños, porque yo, en ese mundo que le digo que yo me había armado, yo era feliz, entonces me gustaba ese mundo y yo soñaba con vivir en ese mundo, que ese mundo fuera mío y de verdad, o sea, en realidad... que ese fuera mi mundo real y que se muriera este otro, que ya no existiera más... o sea, yo la felicidad la conocí por sueños primero, como que la vi primero y después la hice o la busqué eso que yo había visto ¿ve usted?...

22. Inv. ¿Cómo se siente usted ahora, en este momento?

23. Mire, yo ahora me siento... en este momento me siento...haber...mmmh... bueno, un poco triste porque hacía mucho tiempo que no había vuelto a vivir todo lo que le conté, eso de sentirme tan humillada y poca cosa y tan rechazada por mi madre, por mis hermanos y tan ignorada por mi padre y en general por todos, pero es más que nada el recuerdo... volver a recordar lo que por año de años viví y que fue tan penoso, parece increíble que un ser humano que no pidió venir al mundo tenga que vivir estas atrocidades, porque yo podría haberme suicidado o matado no sé... o caer en los brazos de cualquier hombre, de aburrida... o haber hecho cualquier cosa, no sé, perderme en la vida... digo yo...

24. mi marido, es el más bueno que existe, mire si no existe hombre más bueno que éste... y mis hijos... para qué le digo como son conmigo, si están preocupados de todo y me quieren hartos... yo hago todo lo contrario de lo que hicieron conmigo, con ellos y con toda la gente, las personas que trabajan conmigo... mire yo los escucho y trato de darles todo lo que les corresponde porque yo sé lo que es vivir en la tristeza y gracias a Dios, que El me ha ayudado, mire... si desde que me lo propuse que todo me resulta y hay que dar también para recibir ¿no cree usted? . Mi marido a veces se enoja y me dice que yo soy tonta por como soy ahora, pero es que mire, si yo soy feliz ¿por qué no hacer a otras personas felices también? si nada cuesta ser un poquito comprensiva, intercambiar ideas con las personas, aceptar a las personas o los hijos como son... ayudarlas para que también crezcan... si yo ahora estoy en condiciones de hacerlo, por qué no hacerlo, si yo tengo y puedo hacerlo por qué no, eso es lo que yo le digo a él, y también a mis niños y así por lo menos si me muero me muero en paz y Dios me dará un buen lugarcito allá en la otra vida. Así me siento ahora...

25. Inv. ¿Siente deseos de hablar de algo más?

25. No... la verdad es que estoy un poco cansada y no he hecho nada en toda la tarde, pero estoy un poquito cansada... debe haber sido los recuerdos, que a veces pesan aunque uno crea y sienta que parece que no están, que ya no existen, pero parece que si están... no tan vivos... ni haciéndonos la vida imposible, pero deben estar ocupando algún lugar... lo bueno es que son puro recuerdo no más y que mi realidad ya es otra.

Anexo N° 2

Tabla de categorizaciones

NUCLEO TEMATICO		
Eventos de vida Estresantes Severos y Acumulativos		
Código	Categoría	Ubicación
DISFA	Disolución Familiar	E2p20, E5p8, E4p10
CONALDRO	Consumo de Alcohol o Droga	E3p8, E3p12, E5p2, E5p6, E5p13
VIOFIPSI	Violencia Física y Psíquica	E1p7, E1p6, E1p17, E3p6, E4p3, E4p4, E5p3, E5p13, E6p4, E6p9, E6P11, E6p16, E6p2, E4p10, E4p12
MARSO	Marginación Social	E1p8, E1p9, E4p10, E4p12, E4p22, E5p6, E5p10, E8p2, E8p5
SITSOCULBA	Situación Socioeconómica y cultural baja	E1p10, E1p16, E1p17, E1p18, E2p8, E3p8, E4p9, E4p16, E4p15, E4p13, E5p3, E5p4, E7p2,
VIOSEX	Violación Sexual	E1p13
MUPERSIG	Muerte de personas Significativas: Padre, Madre, Hermanos, Esposo, Hijos	E2p16, E5p8, E4p2, E5p8, E2p30, E2p25, E2p40, E7p8, E7p11, E2p37

NUCLEO TEMATICO

**Sentimientos y Sensaciones
consecuencia de vivencias de
eventos estresantes, severos y
acumulativos**

Código	Categoría	Ubicación
SENHU	Sensación de Humillación	E1p10, E4p22, E8p4, E6p4,
SENRE	Sensación de Rechazo	E5P11, E8p3, E8p7, E8p6, E8p9, E8p21
SENTRADIS	Sensación trato Discriminatorio	E4p8, E4p10, E8p7, E4p22, E8p21
SENTCU	Sentimiento de Culpa	E7p10, E7p11
SENTODI	Sentimiento de Odio	E1p16, E7p11
SENMI	Sensación de Miedo	E1p18, E1p17, E6p13, E6p5, E6p4, E1p14, E1p16
SENTRA	Sentimiento de Rabia	E1p18, E1p17, E2p23, E2p24, E5p6, E8p7
SENTPETRISUDO	Sentimiento de Pena, Tristeza, Sufrimiento y Dolor	E1p16, E2p31, E2p20, E2p23, E2p37, E7p11, E8p10, E2p21, E8p7

SENIN	Sensación de Incomprensión	E5p6,
AUSEVI	Ausencia Sentido de Vida	E1p18, E2p26, E4p12, E4p22, E7p10, E7p11, E8p2, E8p7, E8p4, E8p12
SENTSO	Sentimiento de Soledad	E1p18, E1p4, E1p12, E1p14, E1p15, E2p21, E2p24, E2p23, E7p7, E8p5, E8p10
SENV ER	Sensación de Vergüenza	E1p10, E1p18, E1p17, E5p10, E8p4
SENINJ	Sensación de Injusticia	E8 p21, E8 p20

NUCLEO TEMÁTICO

**Vivencia Emocional y su
Contexto**

Código	Categoría	Ubicación
VIAFE	Vivencia de Afecto	E1 p20
VIFE	Vivencia de Felicidad	E1 p21, E4 p19
VIALE	Vivencia de alegría	E1 p21, E7 p16
VIMI	Vivencia de Miedo	E3 p9, E6 p22
VIPLA	Vivencia de Placer	E1 p21, E4 p18
VIALEPE	Vivencia Mezcla de Alegría y Pena	E2 p23, E5 p19, E5 p17

NUCLEO TEMÁTICO

Toma de Conciencia de Vivencia Emocional

Código	Categorías	Ubicación
DES A F E	Despertar al Afecto	E1 p23
DES F E	Despertar a la Felicidad	E2 p34, E4 p19, E6 p26, E8 p17, E8 p21
DES A L E	Despertar a la Alegría	E4 p23, E7 p16, E2 p37
DES M I	Despertar al Miedo	E3 p12, E3 p11, E3 p9
DES P L A	Despertar al Placer	E5 p20, E8 p14
DES A M O	Despertar al A mor	E1 p22, E1 p24, E1 p26, E3 p4, E6 p30, E6 p23, E6 p20, E1 p43
DES A U	Despertar a la Autocompasión	E2 p28

NUCLEO TEMATICO		
Cambio Estado Anímico		
Código	Categoría	Ubicación
TRASENFASENVIAVIS	Transformación de la sensación falta de sentido de vida en la vivencia de sentimiento de amor o búsqueda de afecto	E1 P26, E1 P23, E6 P30, E1 P34, E1 P22
TRASENRAENSENCOM	Transformación del sentimiento de rabia en sensación de compasión	E1 P25
TRASENSOSUENSENLI	Transformación de sentimiento de soledad y sufrimiento en sensación de libertad	E1 P23, E1 P47
TRASENPESUENSENIN	Transformación de sentimiento de pena y sufrimiento en sentimiento de indiferencia	E1 P44
TRASENFASENVISENVI	Transformación de sensación falta de sentido de vida en sensación de vitalidad	E2 P34, E2 P29, E4 P27, E5 P22, E6 P34, E8 P19
TRASENAUENSENVIT	Transformación de sensación de autocompasión en sensación de vitalidad	E2 P28

NUCLEO TEMÁTICO

Cambio de percepción de sí mismo y de la realidad

Códigos	Categorías	Ubicación
PERBAAUPORAUTREPER	Percepción de baja autoestima cambia por autoreconocimiento como persona	E7 p16, E6 p29, E7 p18, E8 p16, E3 p7
PERVITORPORVAVI	Percepción de vida tormentosa cambia por valoración de la vida	E5 p 24, E4 p26, E8 p17
PERNEMUPORPARVI	Percepción negativa de la muerte cambia por percibir la muerte como parte de la vida	E2 p38, E2 p37

NUCLEO TEMÁTICO

Formación de modelo de sí mismo

Códigos	Categorías	Ubicación
S O S E R P E R I M R E	Soñar ser persona importante y reconocida por los demás	E1 p35, E2 p35
S O S E R P E R E X I	Soñar ser persona exitosa	E2 p29, E4 p27
S O N O V I P O	Soñar no vivir en la pobreza	E1 p35, -
I S E R P E R A L P E T O V I	Imaginar ser persona alcohólica y perder todo en la vida	E3 p12
I S E R P E R G O V I F E	Imaginar o soñar ser persona gozosa de una vida feliz	E1 p35, E4 p19, E8 p21, E8 p17, E8 p16, E8 p15, E8 p19

NUCLEO TEMÁTICO

Toma de decisiones

Códigos	Categorías	Ubicación
DECAMAMVI	Decidir cambiar de ambiente de vida	E1 p27, E6 p25
DECAMHAVI	Decidir cambiar de hábitos de vida	E5 p24, E3 p7
DEREAC	Decidir realizar actividades	E2 p34, E4 p20, E2 p5

NUCLEO TEMÁTICO

Realización de actividades o acciones que conducen al éxito personal y social

Códigos	Categorías	Ubicación
REACTRA	Realización actividad de trabajar	E1 p37, E1 p29, E2 p37, E4 p24, E4 p20, E5 p23, E6 p32, E6 p31, E6 p27, E1 p34, E1 p31, E2 p5, E2 p6, E1 p38, E2 p6
REACES	Realización actividad de estudiar	E1 p31, E1 p30, E2 p5, E2 p6, E1 p38, E2 p6
ACREASME	Ación de recibir asistencia médica	E5 p21, E7 p15, E5 p24, E5 p23

NUCLEO TEMÁTICO

Exitos personales

Códigos	Categorías	Ubicación
L O R E P E	Logro de Realización Personal	E2 p6, E2 p42, E4 p29, E7 p20, E1 p43, E1 p41, E1 p39, E8 p24, E5 p24, E6 p34, E8 p24
L O L A	Logro Laboral	E2 p5, E3 p14, E4 p29, E6 p32, E7 p22, E1 p39, E8 p17
L O H O F A	Logro de Hogar- Familia	E3 p14, E6 p29, E1 p42, E1 p45, E7 p20

NUCLEO TEMÁTICO

Enfrentamiento Positivo hacia la vida

Códigos	Categorías	Ubicación
SE NES	Sensación de esperanza	E5 p23, E1 p43
SE NOP	Sensación de optimismo	E1 p32, E2 p6, E3 p2, E4 p27, E4 p21, E5 p24, E4 p26, E2 p6, E6 p32, E5 p23, E1 p43, E1 p41, E2 p5, E1 p47
ACE M	Actitud empática	E2 p4, E6 p32, E6 p31, E p22, E7 p19, E8 p24, E1 p42
ACA LTRU	Actud altruista	E2 p6, E2 p5, E6 p34
ACC OM	Actitud comprensiva	E3 p3, E8 p24, E7 p16, E1 p43,
AC GEN	Actitud Generosa	E8 p24, E1 p43, E1 p41, E2 p25
FEDI	Fe en Dios	E5 p23, E1 p43

NUCLEO TEMATICO

**Causas de cambio de la visión de
sí mismo y de la realidad**

Código	Categoría	Ubicación
ATCAUENSENVI	Atribución causal encuentro sentido de la vida	E1 P26, E2 P34, E4 P26, E4 P27, E3 P16, E2 P38, E1 P42, E7 P16, E5 P20, E5 P21, E5 P22

NUCLEO TEMATICO

**Importancia atribuida a eventos
estresantes**

Código	Categoría	Ubicación
GFO	Generadores de fuerza y optimismo	E2 P3, E2 P44

NUCLEO TEMATICO**Dinámica de la entrevista**

Código	Categoría	Ubicación
INDEN	Intervención del entrevistador	E1 P1, E2 P1, E3 P1, E4 P1, E5 P1, E6 P1 E7 P1, E8 P1, E8 P8 E7 P9, E6 P7, E5 P12, E1 P11
AUSUEN	Autoevaluación de los sujetos entrevistados	E7 P4, E6 P36, E3 P45