



UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

LA MAGIA DE LA RESILIENCIA:
EL HUMOR

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A N :

| | | |
|-----------|---------|---------|
| VIVIANA | MATA | GODINES |
| ALEJANDRA | MENDOZA | CHÁVEZ |
| BRENDA | NAVA | LOBATO |

JURADO DE EXAMEN

TUTOR: LIC. JORGE IGNACIO SANDOVAL OCAÑA

COMITÉ: MTRA. SARA GUADALUPE UNDA ROJAS

LIC. EDUARDO ARTURO CONTRERAS RAMÍREZ

LIC. JORGE MONTOYA AVECÍAS

LIC. JUAN JOSÉ SALDAÑA CASTILLO



MÉXICO, D. F.

JUNIO 2011



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por permitirme realizar mis metas y acompañarme en mi camino.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, mi Alma Mater.

A ti Isaac por ser mi mayor apoyo en este proceso, nunca lo voy a olvidar.

A Brenda y Alejandra porque me dieron el privilegio de ser su compañera, las quiero.

DEDICATORIAS

A mi madre, la mejor mujer del mundo, por ser mi ejemplo. TE AMO.

En Memoria de Karina Mata Barrientos, mi Ángel de la guarda.

A mis hermanas, grandes mujeres y hermosos seres humanos, Yesica, Nancy y Vanesa.

A mis sobrinos mis mayores motivos.

INDICE

| | |
|------------------------------------------------------------|----|
| RESUMEN | 1 |
| INTRODUCCION | 2 |
| Capítulo 1. RESILIENCIA | |
| 1. ¿Qué es resiliencia? | 4 |
| 2. Factores de protección, de riesgo y vulnerabilidad | 9 |
| 2.1 Copig y resiliencia | 14 |
| 3. Modelos de resiliencia | 18 |
| 3.1 La rueda de la resiliencia | 18 |
| 3.2 Metáfora de la casita | 21 |
| 3.2.1 Suelo | 22 |
| 3.2.2 Cimientos | 23 |
| 3.2.3 Planta baja y Jardín | 24 |
| 3.2.4 Primer piso | 26 |
| 3.2.5 Altillo | 33 |
| 4. La importancia de la resiliencia en eventos traumáticos | 34 |

Capítulo 2. PÉRDIDA Y DUELO

| | |
|-------------------------------------|----|
| 1. Pérdida | 38 |
| 2. Muerte | 41 |
| 3. Duelo | 45 |
| 4. Modelos de duelo | 50 |
| 4.1 Modelo psicoanalítico | 51 |
| 4.2 Teoría del apego | 55 |
| 4.3 Modelo biopsicosocial del duelo | 56 |
| 5. El duelo patológico | 58 |
| 6. Pérdida y resiliencia | 59 |

Capítulo 3. LA MAGIA DE LA RESILIENCIA: EL HUMOR

| | |
|------------------------|----|
| 1. ¿Qué es el humor? | 62 |
| 2. Humor y resiliencia | 70 |
| 3. Elementos del humor | 75 |
| 4. Humor y duelo | 81 |

| | |
|----------------------------|-----|
| METODOLOGÍA | 83 |
| Resultados | 85 |
| Discusión | 105 |
| Conclusiones | 108 |
| Referencias | 112 |
| Anexo 1 INDICADORES | |
| Anexo 2 ENTREVISTA | |

Resumen

La Resiliencia es la capacidad de las personas a sobreponerse ante situaciones adversas de la vida como la muerte de un ser querido. El modelo “La Casita” representa factores protectores como el humor que propicia un sostén benéfico ante la pérdida. Se aplicó una metodología cualitativa a 6 participantes, que sufrieron la muerte de un ser querido al menos un año antes, de edades de entre los 29 a 69 años, 5 mujeres y 1 hombre, utilizando la entrevista a profundidad para la recolección de datos y análisis de contenido dieron como resultados que todos los participantes fueron resilientes al utilizar algunos factores protectores, siendo el humor uno de los más utilizados.

INTRODUCCIÓN

Desde hace algunos años en Psicología se ha observado una cualidad particular en las personas que han logrado superar situaciones difíciles de la vida la cual abrió una visión distinta del ser humano que lo deja fuera del modelo positivista estímulo-respuesta, aceptando que la persona puede ser feliz a pesar del sufrimiento, esta cualidad es llamada resiliencia y es entendida como la capacidad del ser humano a sobreponerse a situaciones difíciles de la vida y salir fortalecido de ésta.

La resiliencia puede ser aplicada en todos los momentos que generan un desequilibrio emocional cómo la muerte de un ser querido ya que éste es uno de los eventos que impactan a toda la persona. Experimentar la muerte de una persona significativa genera sentimientos de angustia, dolor y desesperanza, la cual se puede superar si se ha adquirido algún factor de protección que permita obtener un sostén emocional para superar la pérdida. La pérdida se puede llevar a cabo de manera esperada cuando se pasa por un proceso de enfermedad que finaliza con la muerte y de manera inesperada cuando sin previo aviso, de esta manera el impacto emocional y psicológico se puede dar de distinta manera en cada persona.

Para observar cómo es que se da el proceso de duelo, se logró que seis personas compartieran su experiencia realizando entrevistas a profundidad debido a que esta herramienta permite al participante expresar con sus propias palabras; ideas, emociones, opiniones, etc., que permitieron a la investigación exponer que los participantes son resilientes al utilizar factores protectores para la superación de la pérdida. Se pudo observar que hay factores que predominan en importancia como son las redes de contacto, darle un sentido a la vida y el humor entre otras.

El humor en el más amplio sentido del término, es más que el reír, hacer bromas o pasar un buen rato con una situación graciosa, es darse cuenta de nuestras debilidades, incapacidades y errores, es poner en juego toda nuestra esencia y

enfrentarla con madurez inyectándole comicidad y alegría a la vida a pesar de la adversidad. El humor es difícil de aplicar ya que es una herramienta que las personas resilientes pueden poner en práctica para enfrentar una situación de tensión o de extremo dolor como recordar a su ser amado, y cuando se logra aplicarlo trae consigo un proceso de saneamiento interno que permite superar el más doloroso evento en la vida.

La pérdida de un ser querido se puede superar, sin embargo siempre se recuerda con amor y a veces con dolor, ser resiliente significa no dejarse vencer, aprender del dolor y salir fortalecido, la pérdida nunca se olvida pero se puede vivir feliz a pesar de ello.

En el primer capítulo, se explica el concepto de resiliencia, antecedentes, factores de protección, de riesgo y vulnerabilidad; modelos de resiliencia basándonos en la metáfora de la casita de Vanistendael y Lecomte y la importancia de la resiliencia en eventos difíciles.

En el capítulo dos, se aborda tipos de pérdida, muerte inesperada y anunciada, concepto de duelos mencionando las etapas expuesto por diversos autores, modelos de duelo y la relación entre pérdida y resiliencia.

Finalmente el tercer capítulo expone qué es humor y cómo durante el proceso del duelo se utiliza como un factor protector para salir adelante ante la pérdida.

Capítulo 1

RESILIENCIA

1. ¿Qué es resiliencia?

A lo largo de la vida, las personas sufren acontecimientos difíciles, que puede impactar en diferente manera su bienestar, generando diversas consecuencias negativas en el aspecto emocional, físico y psicológico.

Michel Manciaux, Stean Vanistendael, Jacques Lecomte, Boris Cyrulnik (citados en Manciaux, 2003) señalan que las primicias de la resiliencia, iniciaron cuando algunos individuos mostraron mejor resistencia que otros, los avatares de la vida, la adversidad y la enfermedad es un hecho admitido desde hace siglos, sin embargo, en gran parte no se ha explicado por qué algunos individuos eran más resistentes que otros. Durante mucho tiempo se atribuyó esta característica a una constitución especial. Ha sido recientemente cuando se ha tenido en cuenta la interacción entre el individuo y sus allegados, sus condiciones de vida y, por último, su ambiente vital. Desde hace algunos años, los psicólogos científicos han empezado a interesarse por la felicidad: la psicología positiva se refiere en primer lugar a las experiencias evaluadas subjetivamente: el bienestar, la satisfacción (pasada), la alegría (actual), la esperanza y el optimismo (por el futuro). En lo individual se acentúan los rasgos positivos: capacidad de amar y de comprometerse, valentía, competencias interpersonales, sensibilidad, estética, perseverancia, perdón, originalidad, espiritualidad, sabiduría, etc. En cuanto al grupo, virtudes cívicas y las instituciones que hacen evolucionar al individuo hacia una responsabilidad mejor como ciudadano, hacia la educación, el altruismo, la civilidad, la moderación, la tolerancia y la ética profesional.

Según Melillo (2001) uno de los primeros elementos que aparecen en la literatura de estos últimos años es el acuerdo explícito, entre los expertos en resiliencia, es la existencia de dos generaciones de investigadores: Masten, 1999; Luthar y otros,

2000; Luthar y Cushing, 1999; Kaplan, 1999. La primera, que comienza a principios de los setenta, se formula la pregunta: “Entre los niños que viven en riesgo social, ¿Qué distingue a aquellos niños que se adaptan positivamente de aquellos niños que no se adaptan a la sociedad?” (Luthar, 1993, en Kaplan, 1999, citados en Melillo, 2001). Este tipo de investigación busca identificar aquellos factores de riesgo y de resiliencia que influyen en el desarrollo de niños que se adaptan positivamente a pesar de vivir en condiciones de adversidad. Un hito en esta primera generación es el estudio longitudinal de Emma Werner y Ruth Smith (1992) en Hawái, que descubrieron que existen personas que, a pesar de sufrir en la infancia, pueden salir adelante teniendo una vida plena y de éxito. A dicha característica de la personalidad la llamó resiliencia (Tomkiewicz, 2004).

Aunque el objeto de estudio no fue la resiliencia, las observaciones de éstas investigadoras y su equipo jugaron un papel fundamental en lo que más tarde se llamaría resiliencia. Emma Werner y Ruth Smith (1992) observaron de una manera continua a un grupo de 698 niños y niñas. Tomando como referencia una serie de indicadores como la presentación de un alto riesgo de trastornos conductuales, de 201 niños examinados a la edad de dos años 72 evolucionaban favorablemente sin intervención terapéutica, y se hicieron jóvenes, adultos, competentes y bien integrados. Esta investigación afirma que lograr sobreponerse pese a una infancia difícil y, aunque eran vulnerables, en la práctica fueron invencibles o al menos resultaron invictos en su recorrido vital. Además, dos tercios de las personas que podrían considerarse como no resilientes en la adolescencia llegaron a serlo en la edad adulta, por lo que al final hubo casi un 80% de evoluciones positivas. Estas observaciones jugaron un papel clave en el surgimiento de la realidad clínica de la resiliencia (Barudy, J., y Dantagnan, M. 2005).

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De

este modo, 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 interactivo entre éstos y su medio (Rutter, 1992, citado en: Barudy J, y Dantagnan, 2005).

La mayoría de los trabajos anglosajones sobre la resiliencia se sitúan en una visión ambientalista no determinista, y que insisten especial y constantemente en la importancia de las personas afectuosas como factor esencial de resiliencia. Además señalan, que el interés de los conceptos de resiliencia son claros y se intenta abordarlos de modo constructivo, a partir de una movilización de los recursos de las personas directamente afectadas. Afirman que la resiliencia: nunca es absoluta, total, lograda para siempre. Es una capacidad que resulta de un proceso dinámico, evolutivo, en que la importancia de un trauma puede superar los recursos del sujeto y que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida; puede expresarse de modos muy diversos según la cultura.

El estudio de la resiliencia proporciona una revolución filosófica que se aleja del modelo médico del desarrollo humano basado en la patología y se aproxima a un modelo proactivo basado en el bienestar. El Modelo del bienestar se centra en la adquisición de competencias, facultades y eficacia propias. Los investigadores de la resiliencia critican la escasa atención prestada a las fuerzas que mantienen sana a la gente en los campos de la psicología y la psiquiatría, señalando la propensión a conformarse con detectar, categorizar y rotular enfermedades (Wolin y Wolin, 1993).

La resiliencia es la clave para dejar a un lado el sufrimiento y tener una vida de éxito, entendiendo el éxito como “el ser feliz”; es la capacidad de afrontar la adversidad y de salir fortalecido de esa prueba. Esto lo consideramos válido si pensamos en resiliencia individual, familiar, grupal y comunitaria. Tenemos en cuenta los factores de riesgo que acechan a cada persona en particular, a una

familia o a una comunidad entera y, como contrapartida, tratamos de descubrir las fortalezas que cada una pueda utilizar para enfrentarlos (Melillo, 2004).

En el estudio de la resiliencia han surgido algunas definiciones como la de Manciaux y Tomkiewicz (2000), quienes mencionan que resiliar (résilier) es recuperarse, ir hacia delante tras una enfermedad, un trauma o un estrés. Es vencer las pruebas y las crisis de la vida, es decir, resistirlas primero y superarlas después, para seguir viviendo lo mejor posible. Es rescindir (résilier) un contacto con la adversidad.

Por su parte Grotberg (2001), la define como una capacidad universal que permite a una persona, un grupo o una comunidad impedir, disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad.

En su definición, Vanistendael en 2000 citado en Barudy y Dantagnan (2005), afirma que la resiliencia es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que implican normalmente un grave riesgo de resultados negativos. Otra definición es la de Kreisler quien en 1996 (citado en Barudy y Dantagnan, 2005) se refiere a la resiliencia como la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación. En esta definición los recursos personales aparecen como el elemento fundamental de la resiliencia.

Así mismo, en todo momento, la resiliencia es fruto de la interacción entre el propio individuo y su entorno, entre las huellas de sus vivencias anteriores y el contexto del momento en materia política, económica, social o humana.

Uno de los principales exponentes en el estudio e investigación de la resiliencia es el Doctor Victor Emil Frankl, quien dedicó su vida al análisis existencial y al desarrollo de su teoría. Tanto la teoría como la terapia de Víctor Frankl se desarrollaron a partir de sus experiencias en los campos de concentración nazis. Al ver quien sobrevivía y quién no (a quién se le daba la oportunidad de vivir),

concluyó que de acuerdo al filósofo Friederich Nietszche, aquellos que tienen un por qué para vivir, pese a la adversidad, resistirán. Pudo percibir cómo las personas que tenían esperanzas de reunirse con seres queridos o que poseían proyectos que sentían como una necesidad inconclusa, o aquellos que tenían una gran fe, parecían tener mejores oportunidades que los que habían perdido toda esperanza. Su terapia se denomina logoterapia, de la palabra griega logos, que significa estudio, palabra, espíritu, Dios o significado, sentido, siendo ésta última la acepción que Frankl tomó, inclinándose a la voluntad de sentido. En esta teoría se utiliza la palabra griega noös, que significa mente o espíritu, esto sugiere centrarnos en la tensión, además, se debe prestar atención a la noödinámica, la cual considera que la tensión es necesaria para la salud, al menos cuando tiene que ver con el sentido. Frankl sugiere que uno de los signos más notables de vacío existencial en nuestra sociedad es el aburrimiento. Puntualiza en cómo las personas con frecuencia, cuando al fin tienen tiempo de hacer lo que quieren, parecen no querer hacer nada. De manera que intentamos llenar nuestros vacíos existenciales con “cosas” que aunque producen algo de satisfacción, también esperamos que provean de una última gran satisfacción: podemos intentar llenar nuestras vidas con placer, comiendo más allá de nuestras necesidades, teniendo sexo promiscuo, dándonos “la gran vida”, o podemos llenar nuestras vidas con el trabajo, con la conformidad, con la convencionalidad. También podemos llenar nuestras vidas con ciertos “círculos viciosos” neuróticos, tales como obsesiones con gérmenes y limpieza o con una obsesión guiada por el miedo hacia un objeto fóbico. La cualidad que define a estos círculos viciosos es que, no importa lo que hagamos, nunca será suficiente, Igual que Erich Fromm, Frankl señala que los animales tienen un instinto que les guía. En las sociedades, hemos llegado a sustituir bastante bien los instintos con nuestras tradiciones sociales (Boeree, 1998).

El primero que usó en sentido figurado el término resiliencia, procedente de la física de los materiales fue Bowlby en 1992 (Manciaux, Vanistendael, Lecomte, Cyulnik; citado en: Manciaux, 2003, p. 20). Insistiendo en el papel del apego en la génesis de la resiliencia la definió así: “resorte moral, cualidad de una persona que

no se desanima, que no se deja abatir". Ha sido el ir y venir incesante del concepto de unos a otros como el concepto se ha enriquecido y tomado cuerpo. Estos autores, señalan dos aspectos de la resiliencia, que son: de resistencia al trauma y de dinámica existencial, sin embargo, señalan que ésta es más que la resistencia misma y más amplia que la adaptabilidad, que sólo es uno de sus elementos. Sus relaciones con el coping son más sutiles: aunque éste se repita sólo responde a una situación muy concreta y no aplica un proyecto de vida más allá del suceso.

2. Factores de protección, de riesgo y vulnerabilidad

La resiliencia surge de la interacción de factores de riesgo y de factores de protección. La experiencia y la investigación muestran que esta definición a menudo es artificial, aunque sólo sea porque un mismo factor puede ser un riesgo o una protección según el concepto, la naturaleza y la intensidad del estrés, la persona y aún el periodo de la vida de un mismo individuo. Entre las situaciones de riesgo hay unas extremas, a menudo colectivas, y otras aparentemente menos graves, pero más duraderas y, por tanto, potencialmente desestabilizadoras: maltrato, indigencia, aislamiento social, enfermedades crónicas, patologías mentales o alcoholismo parental, toxicomanía etc., en cuanto a los factores de protección los que más se citan respecto al sujeto resiliente son la autoestima, la sociabilidad, el don de inspirar simpatía, sentido del humor, proyecto de vida, etc., en cuanto al entorno, son importantes la aparición de uno o varios tutores resilientes. Manciaux, Vanistendael, Lecomte, Cyrulnik (2001); (citado en: Manciaux, 2003) señalan la importancia con la que hay que interpretar los factores de resiliencia, arbitrariamente clasificados como factores de riesgo o de protección. Como se ha visto, en la práctica, cada sujeto, y aun la misma persona en momentos diversos según el contexto, experimenta un mismo acontecimiento en forma distinta según su personalidad, un mismo factor puede actuar en sentidos opuestos según las circunstancias y el individuo.

Es importante mencionar que antes de definirse la resiliencia se hablaba del concepto de vulnerabilidad entendido como: Las características de una persona o grupo desde el punto de vista de su capacidad para anticipar, sobrevivir, resistir y recuperarse del impacto de una amenaza natural. Implica una combinación de factores que determinan el grado hasta el cual la vida y la subsistencia de alguien quedan en riesgo por un evento distinto e identificable de la naturaleza o de la sociedad. Posteriormente surgió el concepto de invulnerabilidad que es considerado como aquel conjunto de características, mecanismos o procesos flexibles y adaptables de naturaleza psico-socio-biológica que hacen que los individuos (grupos o sociedades) sean resistentes o reaccionen constructivamente y superen mejor la adversidad; es más, consiguen que los problemas se transformen en retos o desafíos a superar, o a interpretarlos de una forma que sea más probable buscar y poner en práctica una alternativa realista y esperanzadora.

Anthony en 1982 (Amandine Theis; citado en: Manciaux, 2003) especializándose en la investigación del riesgo, en la década de 1970 se introdujo en un nuevo campo científico, es donde desarrollo su método de investigación y su población de sujetos, conocida también como niños de alto riesgo. El objetivo de los investigadores era observar el desarrollo del niño de riesgo antes de que apareciesen patologías, para descubrir cómo y en qué grado moldean su vida los riesgos afrontados, las vulnerabilidades y las inmunidades que aporta en esas situaciones, y las defensas, competencias y capacidades para enfrentarse, que se han forjado para sobrevivir psicológicamente. Fue entonces cuando se introdujo el concepto de vulnerabilidad, considerando que los individuos no son iguales ante el riesgo: son vulnerables en distinto grado. Intentó clasificar los individuos según el continuum vulnerabilidad-invulnerabilidad, distinguió cuatro categorías de personas: las hipervulnerables, que sucumben a situaciones de estrés comunes de la vida; las pseudo-invulnerables, que han vivido en un ambiente demasiado protector y al menor fallo del ambiente se hunden con él; las invulnerables, que expuestas a una acumulación de sucesos traumáticos se reponen muy rápido de cada estrés; y las no vulnerables, que son robustas desde el nacimiento y siguen desarrollándose de modo armónico. Para aclarar los conceptos de riesgo y

vulnerabilidad, Anthony usó la metáfora de las muñecas: de cristal, plástico y acero. Se exponen las tres al mismo riesgo: reciben un martillazo igual de fuerte. La de cristal se rompe, en la de plástico aparece una cicatriz imborrable y la de acero aguanta. Sin embargo, el autor era consciente de que la suerte de las muñecas sería distinta si su ambiente pudiese hacer de amortiguador. Además, se dio cuenta que este modelo no se podía trasladar fácilmente al niño, porque hay que considerar las probabilidades genéticas, las diferencias de constitución, los azares de la reproducción, las enfermedades físicas, los traumas debidos al ambiente y las crisis desarrollables.

Ante esto, Solnit en 1982 (Amandine Theis; citado en Manciaux, 2003) señala que:

La vulnerabilidad evoca sensibilidades y debilidades reales y latentes, inmediatas y diferidas. La invulnerabilidad, puede considerarse una fuerza, una capacidad de resistencia al estrés, a las presiones y a situaciones potencialmente traumáticas. El riesgo evoca la incertidumbre del resultado del enfrentamiento del niño con un estrés ambiental o interno.

Es importante señalar que el concepto de vulnerabilidad, con sus elementos biológicos y psicológicos y su enfoque epistemológico, han abierto el camino a la resiliencia. Rutter Michael (1993), precisó las diferencias de resiliencia que la oponen al concepto de invulnerabilidad, al señalar que la resiliencia jamás es absoluta, sino que tiene límites. Añade que la resiliencia puede variar, tanto en función del tipo de agresión como en función de los períodos de la vida; de la misma manera, afirma que el origen de la resiliencia no es nunca intrínseco, nunca absoluta, variable en función de los riesgos, variable en el tiempo y siempre de origen simultáneamente intrínseco y epigenético. Aunque el concepto de invulnerabilidad haga pensar en cierta fijeza, esa referencia al niño invencible no permitió a los investigadores descubrir qué hace que la persona pueda librarse de

las adversidades. Este autor hace críticas sutiles sobre la invulnerabilidad cuando la contrapuso a la resiliencia:

Este concepto parecía implicar una resistencia absoluta al daño; ahora bien, nadie tiene una resistencia absoluta, unos individuos son más resistentes que otros, pero todos tienen sus límites; el término sugiere que esa resistencia se aplica a todos los sucesos de riesgo, pero eso es imposible, pues las características que forman la resiliencia varían en función del suceso desfavorable; pareciera ser, que el concepto de invulnerabilidad es una característica intrínseca del individuo. Pero los estudios demuestran que la resiliencia empieza también en el contexto social; el término sugiere la idea de una característica invariable, pero muchas razones hacen suponer que los cambios debidos al desarrollo influirán en la resiliencia, como lo hacen también en otras características.

Amandine Theis (citado en: Manciaux, 2003), agrupa los factores de riesgo en cuatro categorías:

1.- **Situación familiar perturbada**, por ejemplo: conductas de adicción de los padres, muerte de alguno de ellos, ausencia de alguno de los padres, violencia familiar (maltrato físico y/o psíquico, incesto), separación de los padres, entre otros.

2.- **Factores sociales y ambientales**. La pobreza o una situación socioeconómica mediocre, hábitats pobres, etc.

3.- **Problemas crónicos de salud**, sea del niño o de su entorno, por ejemplo, una deficiencia física o una enfermedad grave.

4.- **Amenazas vitales**, como las catástrofes naturales o los traslados forzosos de un lugar a otro.

Así mismo, Amandine Theis (citado en: Manciaux, 2003), menciona que los factores de riesgo no actúan de modo aislado. Hay que tomar en cuenta, los contextos individuales, el familiar, comunitario, y los elementos temporales: la edad del niño y el ciclo de vida individual y familiar.

Ahora se mencionaran los factores de protección, los cuales dice Masten y Coastworth en 1998 (Amandine Theis, citado en: Manciaux, 2003), se pueden hallar en el individuo, en la familia y en el ambiente.

1.- Usar nuestros propios recursos internos, ante situaciones traumáticas. El niño puede usar sus propios recursos, entre ellos: un CI elevado, buena capacidad de resolver problemas; capacidad de planificar; uso de estrategias de coping; sensación de eficacia personal; comprensión de sí mismo; lugar de control interno; competencias relacionales (empatía y capacidad de buscar ayuda); alta autoestima; temperamento fácil; un apego asegurador y uso adecuado de mecanismos de defensa (escisión, negación, intelectualización, creatividad, sentido del humor, etc.); en relación al CI , Boris Cyrulnik (2003), refiere que en muchas ocasiones, se sobreestima sus resultados, sin recordar, que lo que permite valorar numéricamente no es la inteligencia, sino la velocidad de desarrollo intelectual en un entorno dado. Por lo tanto, la cifra del coeficiente intelectual es intersubjetiva, es un encuentro afectivo que varía mucho en función del medio en el cual se esté inmerso. Por esta razón el coeficiente intelectual no deja de ser un indicador de resiliencia, con la condición de que no se convierta en una recuperación ideológica, como si la inteligencia fuese una cualidad cerebral o una característica propia de un grupo social. La inteligencia del niño resiliente es ante todo relacional.

2.- En familia. Entre los factores protectores que se encuentran en la familia son: tener buena relación al menos con uno de los padres; padres competentes; buena educación; y el apoyo del cónyuge en la adultez.

3.- **El ambiente.** Este también puede tener un papel facilitador. Un apoyo social fuera de la familia puede proteger de la adversidad: las personas que apoyan (verdaderos tutores de resiliencia según Cyrulnik), los cuales pueden ser profesores, vecinos, terapeutas, etc. El participar en actividades religiosas o culturales actúan en el mismo sentido. También la escuela puede ayudar en este papel facilitador, ya que permite orientar y fijar normas. El colegio es un factor de resiliencia, ya que no es posible separar el colegio de la familia. Sólo al integrar la familia, el colegio, el sexo y lo social se puede comprender cómo esta institución puede producir un efecto de resiliencia.

Así pues, se abandonó el modelo de la vulnerabilidad, pues aunque permita evidenciar dificultades de adaptación y problemas de conducta en niños que han vivido sucesos adversos, no permite entender por qué algunos de esos niños de alto riesgo no sucumben a la patología. Los investigadores estudiaron entonces las competencias de esos individuos, sus capacidades para el afrontamiento y sus estrategias de ajuste (coping); nació un nuevo modelo: el de la resiliencia y los factores de protección.

2.1 Coping y resiliencia

El término afrontamiento es la traducción al castellano del término inglés *coping*, y se corresponde con la acción de afrontar, es decir, de arrastrar, hacer frente a un enemigo, un peligro, responsabilidad, etc., un agente o acontecimiento estresante, en suma (Moliner, 1988; citado en: Rodríguez, J., 1995). El “afrontamiento” se utiliza de forma muy amplia en lo que se refiere al estrés principalmente y a la adaptación en dichas situaciones. No hay una definición comúnmente aceptada, sino definiciones muy diversas, que varían desde patrones de actividad neuroendócrina y autonómica hasta tipos específicos de procesamiento cognitivo e interacción social.

La mayoría de los investigadores definen el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante una situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las cualidades adversas de tal situación. Es decir, se habla de afrontamiento refiriéndose al aspecto del proceso de estrés que incluye los intentos del individuo para manejar a los estresores. Se habla de afrontamiento en la relación a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación (Rodríguez-Marín, López- Roig y Pastor, 1900; citado en: Rodríguez, J., 1995).

El concepto de adaptación implica un equilibrio entre las demandas y expectativas planteadas por una situación dada y las capacidades de una persona para responder a tales demandas. Desde la perspectiva de su modelo transaccional, Lazarus y Folkman (1986; citado en: Rodríguez, J,1995) menciona que el afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Éste modelo, se puede completar adoptando la perspectiva de la teoría general de sistemas, que subraya la interacción constante y el intercambio de información entre un sistema vivo y su entorno, como la interacción de los agentes estresantes con el agente humano mediante procesos de apreciación y la valoración. Un “estresor” es un elemento en la experiencia de un individuo que produce reacciones de estrés psicológico y/o fisiobioquímicos; y, por su parte, un “recurso”, es un elemento de la experiencia (o de la herencia) de un individuo que reduce o bloquea las reacciones de estrés psicológicas o fisiobioquímicas. Los estresores y los recursos juegan como tales a nivel individual, es decir, estresores y/o recursos que funcionan como tales para un individuo pueden que no lo hagan para otro individuo. Para hacer un análisis Rodríguez, J. (1995) incorpora una gama de estresores y recursos, presentando una clasificación de cuatro tipos basada en variables culturales, sociales, psicológicas y físicas.

1. **Variables culturales** se refieren a las normas, valores, creencias, y símbolos generales que son transmitidos de generación en generación a través del proceso de socialización.

2. **Variables sociales** se refieren a la interacción social real y al entorno social que rodea los encuentros interactivos y, en concreto, a la estructura de los roles que comprende la organización de un sistema social.

3. **Variables psicológicas** se refieren a los estados afectivos y cognitivos del individuo.

4. **Variables físicas** se refieren al entorno físico real y a las características generales del cuerpo de un individuo.

Agrega que existen recursos de afrontamiento que define como los elementos y/o capacidades, internos o externos con los que cuenta la persona para hacer frente a las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresante. Por lo que hace la siguiente clasificación:

1. **Físicos/Biológicos**, incluyen todos los elementos del entorno físico de la persona (incluyendo su propio organismo biológico) que están disponibles para ella. Por ejemplo, ciertos factores relacionados con la salud biológica (mal nutrición, por ejemplo), están relacionados con la respuesta fisiológica a los estresores. Entre los recursos físicos pueden contarse también los “ambientes físicos”. Algunos ejemplos de recursos físicos son la salud biológica, la energía y la resistencia de la persona, pero también el clima, o la estructura física de su vivienda o del ambiente en el que se ubica.

2. **Psicológicos/psicosociales**, hace referencia desde la capacidad intelectual de la persona hasta su sentido de autoestima, nivel de independencia o autonomía, y sentido del control. Los recursos psicológicos incluyen las creencias que pueden

ser utilizadas para sostener la esperanza, destrezas para la solución de problemas, la autoestima y la moral.

3. **Culturales**, éstos, tienen que ver con las creencias de la persona y con los procesos de atribución causal. Tales creencias, normas, valores, símbolos, vienen dadas por la cultura del individuo.

4. **Sociales**, que incluyen la red social del individuo y sus sistemas de apoyo social, de los que puede obtenerse información, asistencia tangible y apoyo emocional. Este tipo de variedades relacionadas con el sistema de apoyo social parecen ser cruciales para la capacidad de afrontamientos del estrés. Incluyen ingresos adecuados, residencia adecuada, satisfacción con el empleo. Se incluyen aquí también la red de apoyo social disponible para el sujeto. Así, el apoyo social parece ser uno de los recursos de afrontamiento más importantes con respecto a la enfermedad en general y a la enfermedad crónica en particular. El apoyo social puede incluir los recursos materiales tangibles como dinero, instrumentos y equipo.

Dentro de los recursos sociales podemos incluir también, los elementos que tienen que ver con los compromisos, y fundamentalmente consistente en la forma personal de interpretar un papel social (obligaciones de rol y medida en que el sujeto se considera comprometido). A su vez, la representación de los papeles sociales está determinada por el diseño social específico de tales roles. Sin la gama de papeles sociales en el repertorio del sistema social, la persona carecería de una serie importante de elementos para afrontar acontecimientos estresantes.

En la resiliencia se muestran dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles. Según Vanistendael (1994) el concepto incluye además, la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.

3. Modelos de resiliencia

El concepto de resiliencia ha proporcionado un campo amplio para desarrollar en las personas herramientas que los ayuden a sobreponerse y salir adelante ante eventos difíciles, por tal motivo se han creado modelos de resiliencia que tratan de explicar cómo se pueden desarrollar competencias personales. A continuación mostraremos algunos modelos de resiliencia.

3.1 Rueda de la resiliencia

La bibliografía sobre el riesgo y la resiliencia recalca que las escuelas son ambientes claves para que los individuos desarrollen la capacidad de sobreponerse a la adversidad, se adapten a las presiones y problemas que enfrentan y adquieran las competencias- sociales, académicas y vocacional- necesarias para salir adelante en la vida. De estas investigaciones surgen seis puntos relevantes que muestran de qué modo las escuelas, así como las familias y comunidades pueden aportar los factores protectores ambientales y las condiciones que fomentan los factores protectores individuales:

Mitigar el riesgo

1. **Enriquecer los vínculos.** Esto implica fortalecer las conexiones entre los individuos y cualquier persona o actividad prosocial y se basa en pruebas indicativas de que los niños con fuertes vínculos positivos incurren mucho menos en conductas de riesgo que los que carecen de ellos. De manera análoga, la bibliografía sobre el cambio escolar también hace hincapié en la necesidad de vincular a los alumnos con el rendimiento escolar y académico conectando a cada uno con su estilo de aprendizaje preferido.

2. **Fijar límites claros y firmes.** Ello consiste en elaborar e implementar políticas y procedimientos escolares coherentes y responde a la importancia de explicar las

expectativas de conducta existentes. Estas expectativas deben incluir la de encarar las conductas de riesgo para los alumnos y tendrán que ser expresadas por escrito y transmitidas con claridad, indicando los objetos que se espera cumplir.

3. Enseñar habilidades para la vida. Ésta incluyen: cooperación; resolución de conflictos; estrategias de resistencia y asertividad; destrezas comunicacionales; habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones, y un manejo sano del estrés. Estas estrategias, cuando se las enseñan y refuerza en forma adecuada, ayudan a los alumnos a sortear los peligros de la adolescencia, sobre todo el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas (Botvin y Botvin, 1992, citado en Henserson y Milstein). También son importantes para crear un medio que procure el aprendizaje de los alumnos y para ayudar a los adultos a participar de interacciones eficaces dentro de la escuela.

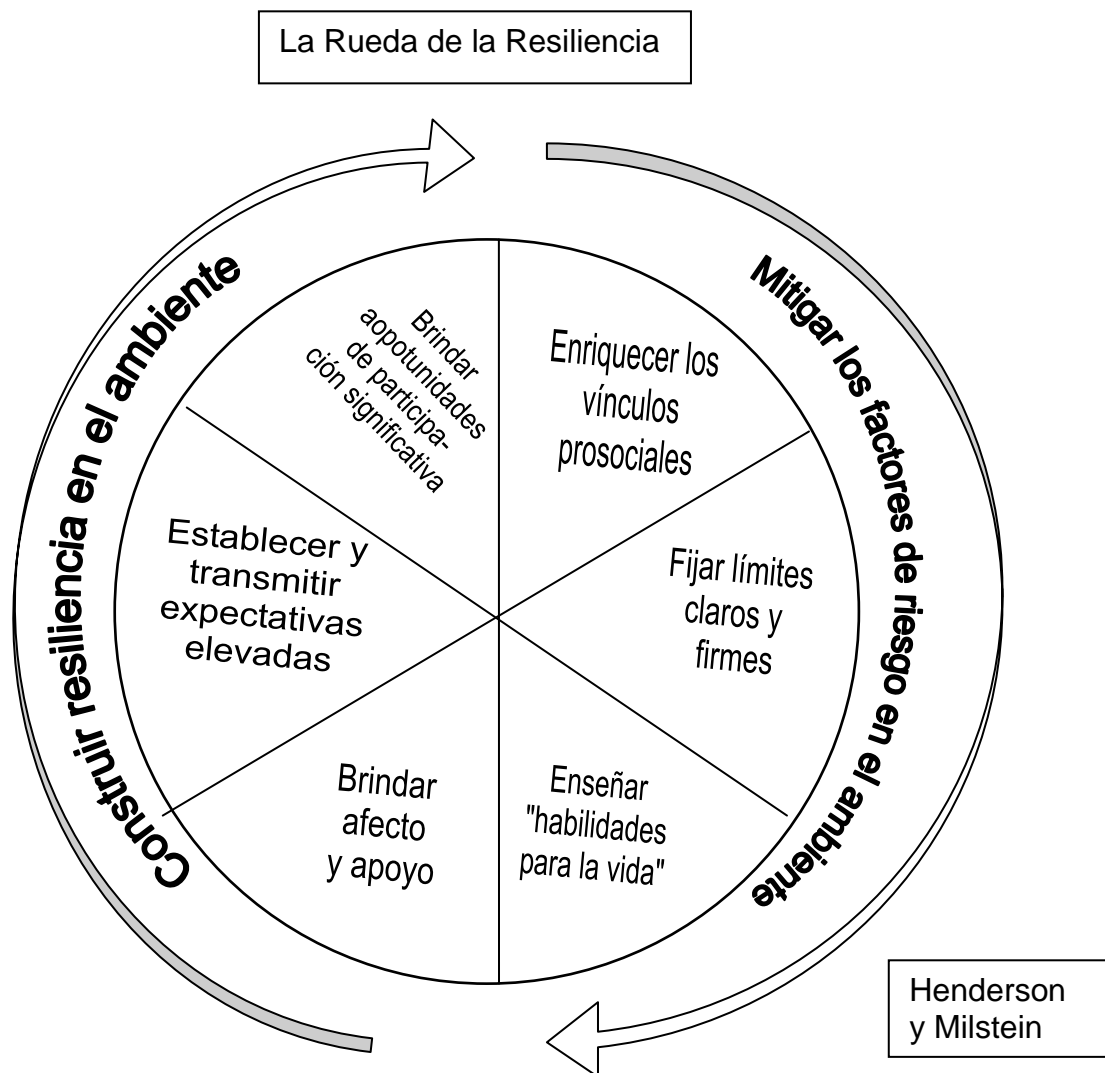
Construir resiliencia

4. Brindar afecto y apoyo. Esto implica proporcionar respaldo y aliento incondicionales. Por ser el más crucial de todos los elementos que promueven la resiliencia, aparece sombreado en el diagrama de la Rueda de la Resiliencia. De hecho, parece casi imposible “superar” la adversidad sin la presencia de afecto. Este afecto no tiene que provenir necesariamente de los miembros de la familia biológica. A menudo lo brindan docentes, vecinos y trabajadores sociales, así como otras entidades que ayudan a fortalecer la resiliencia. Los pares y hasta las mascotas pueden funcionar como constructores de resiliencia para adultos y niños (Higgins, 1994 citado en Henderson y Milstein, 2004).

5. Establecer y transmitir expectativas elevadas. Es importante que las expectativas sean a la vez elevadas y realistas a efectos de que obren como motivadores, sobre todo los que cargan con uno o más de los incontables rótulos aplicados en las escuelas, son objeto de expectativas para ellos mismos.

6. **Brindar oportunidades de participación significativa.** Esta estrategia significa otorgar a los alumnos, a sus familias y al personal escolar una alta cuota de responsabilidad por lo que ocurre en la escuela, dándoles oportunidades de resolver problemas, tomar decisiones, planificar, fijar metas y ayudar a otros.

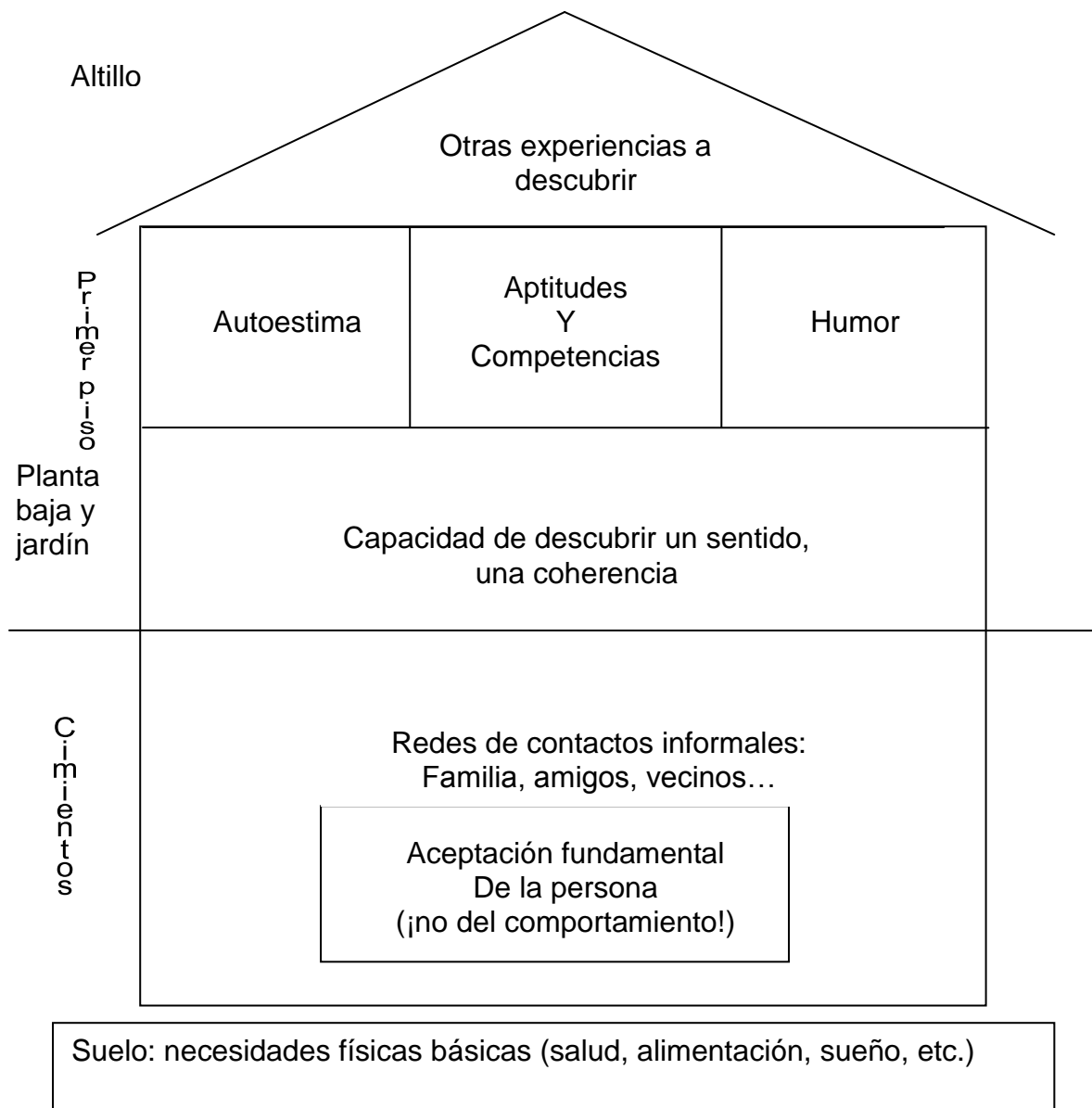
Aplicados en combinación, estos seis pasos han dado como resultado en los alumnos una concepción más positiva de sí mismos, un mayor apego a la escuela, un mayor compromiso con las reglas y mejores puntuaciones en los tests estandarizados, así como significativos descensos en actividades delictivas, consumo de drogas y suspensiones (Hawkins, 1992 citado en Henderson y Milstein, 2004). Se ha constatado que estos pasos son factores cruciales para fortalecer la resiliencia en niños y adultos.



3.2 Metáfora de la casita

Manciaux, Vanistendael, Lecomte, Cyrulnik; (citado en: Manciaux, 2003) señalan, que todas estas definiciones convergen, pues insisten en la resistencia a un trauma, a un suceso o a un estrés considerado grave, y en una evolución posterior, satisfactoria, socialmente aceptable. La resiliencia es una construcción compleja que Vanistendael y Jacques Lecomte (2002) comparan con una pequeña casa, una *casita* que se construye sobre fundamentos sólidos: son las redes de contactos informales donde la persona se siente aceptado.

Metáfora de la *casita*:



La casita de la resiliencia no es una estructura fija. Como una verdadera casa ella debe ante todo ser construida, luego tiene una historia, y por fin necesita de cuidados y reparaciones (Vanistendael y Lecomte, 2002).

Suelo

La casita representa de una forma sumaria las características de un ser resiliente; está compuesta en primer parte por el suelo sobre el que está construida: se trata de necesidades materiales elementales como la alimentación y los cuidados básicos para la salud.

Necesidades físicas básicas (salud, alimentación, sueño, etc.)

La satisfacción de las necesidades básicas contribuyen al desarrollo saludable de un ser humano y le permite desenvolver sus capacidades físicas y mentales ante una vida social para convertirse en un ser pleno desde lo más elemental que es la alimentación hasta necesidades sociales como la aceptación, sin embargo existen situaciones que ponen en riesgo el desarrollo integral de la persona, cómo: la pobreza extrema, drogadicción, maltrato infantil, etc.

Si no se cuenta con una alimentación adecuada o básica el desarrollo de la persona se encuentra en riesgo de no lograr una vida plena, no contar recursos sanitarios y médicos provocan el surgimiento de enfermedades infecciosas que pueden terminar en la muerte. Esto solo es una parte de la incapacidad de los gobiernos internacionales que no demuestran una real preocupación por combatir la pobreza ya que los servicios básicos tienen un costo razonable si se compara con el costo de campañas políticas, y las consecuencias que esto trae consigo ya que además existen otros factores relacionados con la pobreza como la estructura monoparental de la familia, el abuso de la autoridad, la negligencia de los padres, el analfabetismo, entre otras (Tousignant y Ehrensaft, citados en Cyrulnik, Tomkiewicz, Guénard, Vanistendael y Manciaux, 2004)

La resiliencia ha observado a personas que viven inmersos en la búsqueda de saciar sus necesidades básicas y ni siquiera es posible pensar en una realización personal o profesional, tales son los casos de la vida en la calle, maltrato infantil, incesto etc., María Colmnares (citado en Cyrulnik, Tomkiewicz, Guénard, Vanistendael y Manciaux, 2004) observo que estas personas luchan por protegerse y salir adelante para sobrevivir, lo evidente sería que no lo logran pero en el campo de la resiliencia lo evidente se olvida y se logra lo inimaginable.

3.2.2 Cimientos

El subsuelo, es la red de relaciones más o menos informales: la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de escuela o compañeros de trabajo. En el corazón de esas redes se sitúan la aceptación profunda de la persona que no hay que confundir evidentemente con la aceptación de todo comportamiento.

Aceptación fundamental de la persona (no del comportamiento)

Para que un niño desarrolle habilidades resilientes necesita ciertos elementos que el entorno le proporciona, por ejemplo para que un niño pueda sobrellevar una situación difícil, es necesario que se sienta aceptado por un adulto, en algunos casos es otro niño o joven quien le proporciona este reconocimiento. Para entender la aceptación los científicos hablan de la necesidad de aceptar incondicionalmente a una persona para que la resiliencia pueda ser construida, sin embargo, hay quienes expresan que la aceptación incondicional es una noción sobrehumana. Por tal motivo es preferible hablar de una aceptación fundamental antes que incondicional, experimentar una aceptación fundamental hacia alguien no significa aceptar cualquier comportamiento, sobre todo cuando se trata de un niño o de un joven, por el contrario, si yo acepto todos sus comportamientos, le estoy enviando el mensaje de que él me es indiferente (Vanistandale y Lecomte, 2002).

Redes de contactos informales (Familia, amigos vecinos)

Es en el seno de la familia donde el niño debería en principio encontrar los beneficios de esta aceptación fundamental. Ciertamente, existe una gran variedad de organizaciones familiares que uno puede observar a través de la historia de las diferentes culturas. Pero más allá de esta relatividad histórica y cultural, el valor de este núcleo social que es la familia no ha sido jamás puesto en tela de juicio, salvo de las contingencias de la vida social y económica, y que persistan más allá de las oscilaciones emocionales de unos y de otros. La solidez habitual de lazos familiares no implican que la vida familiar sea siempre fácil, al contrario, la familia está inmersa en enormes presiones internas y externas, así también como a expectativas a veces desmesuradas, pero a pesar de todas las presiones la familia sigue existiendo, adaptándose, probablemente porque responde a una necesidad fundamental. La necesidad de sentirse aceptado no es una necesidad específica del niño. Los adultos la sienten de la misma forma, y en los raros casos en que eligen negarlo dan prueba de una personalidad dura y seca, y se encierran en su propia autosuficiencia. Por otro lado es importante que en el proceso de aceptación también exista la posibilidad de dar tiempo a quien lo necesita ya que pasar el tiempo con otro es estar dispuesto a escuchar, otro factor esencial de la resiliencia. La calidad y la sinceridad del que escucha son particularmente importantes para alguien que se ha sometido a una situación traumática. Esta persona siente a menudo dos deseos contradictorios: desea confiarse, contar el drama que ha vivido, pero, al mismo tiempo, no se anima a hacerlo, ya sea por vergüenza, por timidez, por miedo de importunar a su interlocutor, u otras causas (Vanistandael y Lecomte, 2002).

3.2.3 Planta baja y jardín

En la planta baja encontramos una capacidad fundamental: un sentido, una coherencia a la vida.

Capacidad de descubrir un sentido una coherencia

En esta capacidad resiliente citaremos a Viktor Frankl, quien nos muestra a través de su terapia la importancia que tiene el descubrir un sentido al sufrimiento para poder salir adelante de éste, Frankl nos presenta tres grandes acercamientos, por los cuales hallamos nuestro sentido: el primero es a través de los valores experienciales, o vivenciar algo o alguien que valoramos. Aquí se podrían incluir las experiencias pico de Maslow y las experiencias estéticas como ver una buena obra de arte o las maravillas naturales. La segunda forma de hallar nuestro sentido es a través de valores creativos, es como “llevar a cabo un acto”. Esta sería la idea existencial tradicional de proveerse a sí mismo con sentido al llevar a cabo los propios proyectos, o mejor dicho, a comprometerse con el proyecto de su propia vida. Incluye, evidentemente, la creatividad en el arte, música, escritura, invención y demás. También incluye la generatividad de la que Erikson habló: el cuidado de las generaciones futuras. La tercera vía de descubrir el sentido es aquella de la que pocas personas además de Frankl suscriben: los valores actitudinales. Estos incluyen tales virtudes como la compasión, valentía y un buen sentido del humor, etc. Pero el ejemplo más famoso de Frankl es el logro del sentido a través del sufrimiento. El autor nos brinda un ejemplo de uno de sus pacientes: un doctor cuya esposa había muerto, se sentía muy triste y desolado. Frankl le preguntó, “¿Si usted hubiera muerto antes que ella, cómo habría sido para ella?. El doctor contestó que hubiera sido extremadamente difícil para ella. Frankl puntualizó que al haber muerto ella primero, se había evitado ese sufrimiento, pero ahora él tenía que pagar un precio por sobrevivirle y llorarle. En otras palabras, la pena es el precio que pagamos por amor. Para este doctor, esto dio sentido a su muerte y su dolor, lo que le permitió luego lidiar con ello. Su sufrimiento dio un paso adelante: con un sentido, el sufrimiento puede soportarse con la dignidad (Boeree, 1998)

Frankl también señaló que de forma poco frecuente se les brinda la oportunidad de sufrir con valentía a las personas enfermas gravemente, y así por tanto, mantener cierto grado de dignidad. ¡Anímate!, decimos, ¡Sé optimista!. Están

hechos para sentirse avergonzados de su dolor y su infelicidad. No obstante, al final, estos valores actitudinales, experienciales y creativos son meras manifestaciones superficiales de algo mucho más fundamental, el supra-sentido, de la cual refiere Frankl: el supra-sentido es la idea de que, de hecho, existe un sentido último en la vida; sentido que no depende de otros, ni de nuestros proyectos o incluso de nuestra dignidad. La teoría que Víctor Frankl hace referencia a principios fundamentales de la resiliencia, aunque no la llame como tal, brinda la oportunidad de adquirir herramientas existenciales que permiten salir adelante ante un evento de sufrimiento.

3.2.4 Primer piso

En el primer piso encontramos tres habitaciones: la autoestima, las competencias y aptitudes, el humor y otras estrategias de adaptación.

Autoestima

La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Concretamente Branden (1997) dice que la autoestima es: La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza es nuestro derecho de triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos. La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad.

A su vez influye directamente en nuestros actos. Hay una retroalimentación permanente entre nuestras acciones mundanas y nuestra autoestima. El nivel de nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar y nuestra forma de actuar influye en el nivel de nuestra autoestima. Con una autoestima alta será más probable que me esfuerce ante las dificultades. Con una autoestima baja lo más

probable es que renuncie a enfrentarme a las dificultades; o bien, que lo intente pero sin dar lo mejor de mí mismo. Si persevero, es más probable que obtenga más éxitos que fracasos. Si no, lo más probable es que tenga más fracasos que éxitos. En cualquier caso, el concepto de uno mismo saldrá reforzado. El valor de la autoestima radica en el hecho de que nos permite sentir mejor y en que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada.

Una autoestima saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir y de corregir los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar. Una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás. Estas correlaciones tienen su lógica. Son obvias las implicaciones para la supervivencia, la adaptación y la realización personal. La autoestima significa un apoyo para vivir y realza nuestra vida (Branden ,1997).

Una autoestima alta busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. El alcanzar dichas metas nutre la autoestima positiva. Una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia. Cuanto más sólida es nuestra autoestima, mejor preparados estamos para hacer frente a los problemas que se presentan en nuestra vida privada y nuestra profesión; cuanto más rápidos nos levantamos tras una caída, mayor energía tendremos para empezar de nuevo. Cuanto mayor sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser, en nuestra profesión, en lo que deseamos experimentar en el plano emocional e intelectual; de forma creativa y espiritual. Más fuerte será el deseo de expresarnos y de reflejar la riqueza interior. Además, nuestras comunicaciones serán más abiertas, honradas y apropiadas porque creemos que nuestros pensamientos tienen valor.

Aptitudes y Competencias

La autoestima de un individuo depende no solamente de la aceptación fundamental por otros, sino también de sus logros personales. Esto nos abre un dominio muy amplio, el de las competencias y aptitudes, que son quizá la parte más visible de la resiliencia (Vanistandale y Lecomte, 2002).

Se interpreta a la competencia como un sistema bastante especializado de habilidades y capacidades necesarias o suficientes para alcanzar una meta específica. Lo anterior se puede aplicar a disposiciones individuales o a la distribución de tales disposiciones dentro de un grupo social o una institución. (Simone y Hersh, 2004).

Aunque el término competencia se emplea para hacer referencia tanto a individuos que logran metas altas como a grupos sociales exitosos que dominan tareas específicas y alcanzan objetivos importantes, siempre se relaciona con las disposiciones de aprendizaje necesarias con las que los individuos o miembros de grupos sociales cuentan y que deben usarse para resolver problemas difíciles. La competencia y las competencias deben entenderse principalmente como las condiciones mentales necesarias para el logro cognitivo, social y vocacional. A través de las habilidades y competencias encontramos la manera correcta de elegir razonablemente entre diversas posibilidades una manera de hacer ajustes recíprocos entre nuestros conceptos de una buena vida y las percepciones de lo que hace que los esfuerzos humanos sean adecuados y oportunos. Simone y Hersh, (2004) hablan de “competencias para una buena vida”, las cuales pertenecen a cierta clase de “saber cómo” y se podría describir como una mezcla de competencias conceptuales y prácticas. Los elementos de estas competencias para una buena vida se pueden describir de la siguiente manera:

Competencias conceptuales: Las cuales se pueden clasificar como competencias conceptuales generales, que son concebidas como una habilidad libre de contexto o libre de contenido, incluyendo las precondiciones cognitivas

para una acción determinada o un pensamiento lógico, están relacionadas con el ambiente e incluyen paradigmas de procesamiento de información y conocimiento basados en normas sobre un terreno completo; o como competencias cognitivas específicas, las que son concebidas como un conjunto determinado de prerrequisitos cognitivos y de habilidades dependientes del contenido.

Las competencias conceptuales, generales o específicas, se pueden sustituir por:

Competencias de procedimiento. Las cuales abarcan la disponibilidad de procedimientos y las habilidades necesarias para aplicar la competencia conceptual en situaciones concretas.

Competencias de motivación. Son las capacidades para involucrarse en una interacción efectiva con el ambiente y de presentar una actitud de motivación adecuada.

Competencias de acción. Estas incluyen los prerrequisitos psicológicos para un desempeño exitoso. Comprender capacidades para solucionar problemas y habilidades de pensamiento crítico. Son formas de inteligencia práctica: la capacidad de captar las características relevantes de un problema y de seleccionar y emplear una estrategia adecuada.

Estos tipos de habilidades de la voluntad son resultado no sólo de capacidades cognitivas, sino también de un talento hereditario, de características del desarrollo, de influencias ambientales y de la cantidad y calidad de oportunidades especiales de aprendizaje.

Estas competencias muestran una habilidad para aprender de situaciones y circunstancias imprevistas y para enfrentar las situaciones de la vida. Incluyen una dimensión de aprendizaje y una dimensión de motivación (valores, actitudes, creencias, hábitos, emociones y construcciones psicológicas que regulan el aprendizaje) Las competencias para una buena vida exigen conceptos vinculados

con el ser (autoestima, eficacia personal, creencias y expectativas de lo que uno puede manejar y está motivado para lograr). Estos conceptos del propio ser pueden ser generales o estar relacionados con diferentes áreas o actitudes (motivación efectiva, sentimientos de eficacia para una tarea especial). Incluyen la experiencia subjetiva de la competencia de la persona .

Humor

De acuerdo a Vanistendael y Lecomte (2002), el humor es la estrategia de adaptación por excelencia ya que compromete casi toda la persona, su intelecto, sus emociones, su fisiología y proporciona un sostén beneficioso cada vez que tenemos que encarar una diferencia entre lo ideal y la realidad, nos ofrece entonces una perspectiva aceptable de una situación difícil.

Así, desde el punto de vista clínico, el humor es un recurso que permite disminuir, niveles de ansiedad, angustia y temor. A través de la ironía, la ridiculización y el absurdo, las personas pueden suavizar las asperezas, el dolor que provocan los conflictos de una manera oficialmente aceptable (Lara, Martínez, Pandolfi, Penroz y Díaz 2000).

Etimológicamente el vocablo “humor” -directamente entroncado con *humus* – significa originalmente humedad. Y relacionados con ella encontramos desde el rocío, pasando por vino, hasta sangre y lágrimas. Ya la misma significación etimológica nos adelanta una visión correcta e irónica pero aún imprecisa de lo que entendemos por humor. El humor consiste en el establecimiento estético de los datos que perfilan la broma mediante una oferta liberadora, y simultánea, de sentimientos (Garanto, 1983).

Sin embargo, se requieren de algunas condiciones básicas del humor, señalada por los autores que se han ocupado de este fenómeno expresivo, es que en todo mensaje humorístico existe un doble o múltiple plano de significación. El humor es siempre un sistema ambivalente, que juega con la reflexión y la percepción a lo largo de un proceso, y no sólo en un orden determinado. El humor usa el carácter

tópico, formalizado, retórico de las acciones, expresiones o conceptos para percibir diversamente la realidad. No hay plano de acción humana, por serio o por espontáneo que parezca, que no podamos someterlo a la prueba de su formalización exagerada y por tanto, convertirlo en cosa de risa (Aladro, 2007)

La risa como señal sonora nos indica la distancia a la que nuestra mente ha quedado de una actitud o un comportamiento convencional, ritualizado y ridiculizado en una situación graciosa. Con su imagen acústica decreciente, la risa nos va mostrando cómo poco a poco volvemos a acercarnos a esa perspectiva inicial. Elástica, la risa muestra la capacidad de distanciarnos de las limitaciones de nuestro pensamiento y cómo es un instante tan sólo de libertad que va deshaciéndose conforme la tensión cognitiva va siendo menor. Así, las escenas de humor en las que la identidad está implicada juegan básicamente con dos posiciones, exotópica y endotópica, en las que el individuo aprecia una situación en dos formas muy diferentes.

El humor ayuda efectivamente a soportar ciertas circunstancias particularmente estresantes, así el humor individual y también el humor colectivo no tienen sólo una función defensiva, sino que puede igualmente constituir un poderoso cohesionador social. En el fondo es un signo de aceptación mutua que confiere un sentimiento de pertenencia (Vanistendael y Lecomte, 2002)

El humor desdobra esas visualizaciones de la identidad, permitiendo que el individuo se ría de sí mismo, de su propia actuación, aunque vuelva rápidamente a identificarse con ella (Aladro, 2007).

La risa, la carcajada o el sarcasmo no representan al humor; estas son algunas de las manifestaciones del humor pero eso no significa que haya humor, pareciera una paradoja difícil de descifrar, sin embargo, existe humor cuando cada persona está consciente de sus propias deficiencias y es capaz de someter a prueba su estado como una oferta liberadora, y simultánea de sentimientos.

El auténtico humor no es el chiste, éste se puede originar en las actitudes del humor, pero no necesariamente es el auténtico humor. Tampoco es la ironía la

cual desfigura la realidad y ridiculiza en muchos casos de forma hiriente y quien la practica se encuentra en un estado insensible y distorsionado con la realidad. El humor no es la broma, ni el optimismo, ni el contento, ni la euforia, ni la alegría, ni el gozo, ni el éxtasis, ni la risa. Tiene algunos de los componentes enunciados, pero no es ninguno de ellos. Es decir, el auténtico humor, puede originar algunas de las características ya mencionas, además, es necesario aclarar que éstas se van a utilizar, dependiendo del momento. Quien tiene humor, conoce sus propias limitaciones, sus inevitables debilidades y sabe ver las cosas en su realidad, su conducta se relaja, su energía se hace más elástica. Se retracta más fácilmente de sus faltas y equivocaciones, no se inquieta ante situaciones embarazosas (Garanto, 1983).

El humor pues parece construir representaciones analógicas, imágenes fundamentalmente, en su proceso de comunicación. En realidad también existe una digitalización, esquematización o simplificación absoluta de la realidad con la que juega la forma humorística, que se encuentra en muchas ocasiones ya ritualizada en las convenciones sociales humanas y que es desmontada o revisualizada a través del efecto analógico, icónico, del humor. En último término, el humor nos indica que el cerebro trabaja, para producir o comunicar, con representaciones analógicas, la base última del razonamiento. De estas imágenes el cerebro extrae elementos nuevos, que generan otras representaciones, pero cuya capacidad esquemática, estructural, aprovecha también por su rapidez, automatismo y condensación informativa.

Por otro lado el humor proporciona un sostén beneficioso cada vez que tenemos que encarar una diferencia entre lo ideal y la realidad. El humor nos ofrece entonces una perspectiva aceptable de una situación difícil. Ayuda al individuo a aceptar sonriendo sus propias carencias y las imperfecciones de su entorno. Facilita el desprendimiento con respecto al problema e invita a una mirada divertida sobre las condiciones difíciles y traumáticas de la vida (Vanistendael y Lecomte, 2002).

Por tal motivo consideramos que el humor puede ser utilizado en diferentes condiciones difíciles de la vida que propician un ambiente de dolor y desesperanza, como son: situaciones de pérdida, la cual conlleva un proceso de superación o duelo en el que o se puede superar la pérdida o se llega a una patología que impide la superación de la misma.

3.2.5 Altillo

La última parte es el altillo, representa la apertura hacia otras experiencias, a menudo más localizadas, que pueden contribuir a la resiliencia.

Otras experiencias a descubrir

A veces, es el sufrimiento el que constituye paradójicamente el medio para descubrir un sentido a la vida. Esto no significa de ninguna manera que haya que sufrir para dar un sentido a la vida. El sufrimiento deja de doler a partir del momento en que adquiere un significado (Vanistendael y Lecomte, 2004).

Boris Cyrulnik (citado en Vanistendael y Lecomte, 2004) refiere que las personas que buscan un sentido a la vida responden a dos preguntas: ¿Por qué tengo que sufrir tanto? ¿Cómo voy a hacer para ser feliz a pesar de ello? Es así que la experiencia del maltrato o del abandono choca con la necesidad innata de cariño y afecto que tiene el niño. Y en el adulto, el sufrimiento ocasionado por un suceso dramático como la muerte de un ser querido, un ataque criminal, una enfermedad o un accidente grave, revoluciona a menudo el sentimiento que compartimos más o menos todos de vivir en un mundo comprensible y ordenado.

Para encontrar un sentido a la vida Vanistendael y Lecomte (2004) refieren algunos casos en donde se refleja personas que sufrieron experiencias traumáticas han podido encontrar un sentido a su sufrimiento al comprender su pasado para no reproducirlo. En determinados casos se observa además lo que podría denominarse una “influencia inversa”: ciertas personas, muy conscientes

del mal causado por sus padres, deciden comprometerse en una dirección completamente inversa. Este proceso es opuesto al sentido común que pretende que se reproduce necesariamente en comportamiento de lo padres “Se elige ser un buen padre, lo importante no es lo que hacen de nosotros, sino lo que nosotros hacemos de lo que hicieron de nosotros”. El significado de la vida depende de la capacidad de los individuos para lograr los fines que valoran y para dar forma a sus deseos, deliberaciones, decisiones y acciones hasta convertirlos en un patrón más o menos coherente dirigido a estos logros. Hay varias consideraciones implícitas en la valoración de esta capacidad. En primer lugar, depende del valor de los fines y los ideales que orientan la vida humana. Los ideales pueden ser dolorosos o difíciles de lograr. Una vida enfocada en un ideal que es imposible lograr o incluso cumplir la propia voluntad no tendrá el menor significado. En segundo lugar, depende del valor de las actividades que realizan los individuos. En el marco de una vida significativa puede haber actividades que de manera intrínseca no tienen ningún valor o cuentan sólo con un valor instrumental. No obstante, sería difícil concebir una vida significativa en la que dominen las actividades que carecen de un valor intrínseco. En tercer lugar, una vida significativa exige una congruencia relativa de deseos. Si los deseos se distraen hacia diversas direcciones o son incompatibles, será difícil lograr formas de satisfacción. En cuarto lugar, las metas, creencias y deseos tienden a expresar una autonomía mínima del sujeto y a reflejar un compromiso dirigido a sí mismo. Proceden del hecho de que nos reflejamos en nosotros mismos y en el mundo, así descubrimos lo que nos importa. Una buena vida implica la capacidad de llevar una vida exitosa y responsable, una vida productiva para comprender y actuar en distintas áreas y cumplir los retos diarios en todos los campos relevantes de la vida en una sociedad democrática (Simone y Hersh, 2004).

4. La importancia de la resiliencia en eventos traumáticos

Cyrułnik en 1999 (citado en: Manciaux, 2003) refiere, que la resiliencia no es fija, cambia según el momento, las circunstancias y los traumas, ya que siempre son

distintos, pues suceden en momentos diversos y en construcciones psíquicas diferentes. Hay una concepción dominante que dice que, para poder hablar de resiliencia, se tiene que haber vivido un suceso traumático, y en primer lugar debe haberse podido hacer un trabajo de resistencia a dicho trauma. Boris Cyrulnik, (2003) dice que sólo es posible hablar de resiliencia si se ha producido un trauma que se haya visto seguido por la recuperación de algún tipo de desarrollo, es decir, si se verifica la recomposición del desgarró.

Para experimentar el sentimiento de que se ha producido un acontecimiento, es necesario que algo en lo real provoque una sorpresa y una significación que confieran realce al suceso. Sin sorpresa, no emergería nada de lo real. Sin realce, no habría nada que llegase a la conciencia. No podemos hablar de situación traumática más que si ha habido fractura; sólo en el caso de que una sorpresa con proporciones de cataclismo sumerja al sujeto, lo zarandee y lo embarque en un torrente, en una dirección que hubiera preferido no tomar. En el momento en que el acontecimiento desgarró su burbuja protectora, desorganiza su mundo y, en ocasiones, le provoca confusión. Es preciso cuanto antes dar sentido a la fractura para no permanecer en ese estado de confusión en el que no es posible decidir nada porque no se compromete nada (Manciaux, 2003).

El acontecimiento que produce el trauma se impone y nos aturulla, mientras que el sentido que atribuimos al acontecimiento depende de nuestra historia y de los rituales que nos rodean.

Cabe mencionar que no existe ningún “acontecimiento en sí”, ya que un fragmento de lo real puede adquirir un valor destacado en un contexto y resultar trivial en otro. Todo trauma conmociona y desvía, encaminando a una tragedia. Sin embargo, la representación del acontecimiento da la posibilidad de convertir ese trauma en el eje de la historia que indica la dirección. Cuando la burbuja se desgarró, se pierde la protección. Desde luego, la herida es real, pero su destino no es independiente de la voluntad, ya que resulta posible hacer algo con él (Cyrulnik, 2003).

Además, no se puede ser resiliente uno solo, pues se construye en interacción con el entorno y con el medio social. Cyrulnik (2003, citado en Manciaux, Vanistandael, Lecomte y Cyrulnik, 2003, p.53) explica que “la resiliencia es un tejido de punto que une a una lana desarrollable a otra afectiva y social. Todos estamos obligados a hacer punto de nosotros y nuestros encuentros, en nuestros medios afectivos y sociales”. En efecto, Vanistandael y Lecomte (2002) exponen; “ser resiliente no significa recuperarse en el sentido estricto de la palabra, sino crecer hacia algo nuevo, volver a un estado inicial es imposible, hay que saltar adelante, abrir puertas, sin negar el pasado doloroso, pero superándolo”. (Amandine Theis, citado en: Manciaux, Vanistandael, Lecomte y Cyrulnik, 2003, p.53)

Los estudios y publicaciones sobre la resiliencia en su mayoría, tratan de niños y adolescentes, rara vez, sobre adultos, y, excepcionalmente, de personas mayores; sin embargo, en el campo de la resiliencia, la edad avanzada plantea dos cuestiones, relacionadas entre sí. La primera se refiere a la duración en el tiempo, de una conducta resiliente que apareció pronto en la vida. Al respecto se plantea la cuestión del coste de la resiliencia, de las secuelas eventuales del suceso traumático o del trauma mismo que hay que superar a costa de un esfuerzo a veces enorme. A la vez que subraya la dificultad de relacionar algunos síntomas tardíos con alguno de esos elementos o con nuevos problemas que superen las capacidades de reacción del sujeto.

La segunda cuestión. Cuando se enfrenta a un trauma grave, ¿puede una persona cuya existencia ha sido un largo río tranquilo, hasta la edad adulta, y aun después, encontrar en su interior recursos, para resistir, seguir viviendo y creciendo en la vida?

Los traumas graves, sea una enfermedad, deficiencias ligadas al envejecimiento o bien problemas sociales como una jubilación mal llevada, las sensaciones de deterioro físico o mental y una pérdida de utilidad social pueden perturbar gravemente a muchas personas. La depresión es entonces frecuente. A ello se añade, en un período de mayor vulnerabilidad, la pérdida de seres queridos,

amigos, el cónyuge. Duelos, reducción de la red social, disminución progresiva o brutal de la autonomía y soledad a veces, todos estos fenómenos acumulados son otras tantas rupturas del ciclo de la vida personal, familiar y social. Ante estas situaciones se hace la siguiente pregunta ¿Cómo se puede ser resiliente en tales condiciones? Al respecto, Paul Bouvier (2003; citado en: Manciaux, 2003), menciona que al parecer una infancia, de la que se tiene buenos recuerdos, la superación de crisis que se pudieron haber presentado en la adolescencia, cierta sociabilidad y, recíprocamente, una red sólida de apoyo afectivo, permiten llevar bien la viudez, aunque no se llene el vacío de la ausencia.

Por todo lo anterior y para fines de esta investigación documental, la resiliencia se define como la capacidad de las personas a sobreponerse ante situaciones adversas de la vida, que implica un conjunto de cualidades indispensables para desarrollarse las cuales le permite salir fortalecido para afrontar nuevas situaciones.

Capítulo 2

PÉRDIDA Y DUELO

1. Pérdida

Durante el proceso de crecimiento, el ser humano se desarrolla entre vínculos que pueden verse afectados por diversas situaciones de separación, esto se experimenta desde el momento de nacimiento hasta la muerte, a las cuales llamamos pérdida, bajo la influencia de nuestra cultura, el conjunto genético, de nuestro medio social, influidos por nuestra historia personal, desarrollamos a lo largo de la vida nuestra existencia en un continuo de vínculos y pérdidas.

Cuaranta (2008), refiere que una pérdida es la separación, el distanciamiento de algo que a uno -de alguna manera- lo constituye. Uno pierde lo que es propio, lo que a uno lo conforma. Toda pérdida implica un espacio, un lugar, que queda en ausencia. Por ello toda pérdida implica la necesidad de una elaboración tendiente a recomponer en alguna medida este espacio que ha quedado vacío. No todas las pérdidas son comparables, ya que algunas nos constituyen mucho más significativamente y, por tanto, generan una demanda de tiempo de resolución. Esta situación, llamada duelo, es el proceso de recomposición de la posición del sujeto luego de la pérdida. Una elaboración que le permita retomar la energía que dedicaba al objeto perdido, para poder dedicarlo a algo más.

Refiere Cabodevilla (2007), que cada pérdida acarrea un duelo, y la intensidad del duelo no dependerá de la naturaleza del objeto perdido, sino del valor que se le atribuye, es decir, de la alteración afectiva turbada en la pérdida. Considera la muerte de una persona querida como un tipo de pérdida, más que como algo único y totalmente diferente, por lo cual, refiere que el duelo es producido por cualquier tipo de pérdida, y no sólo es aplicable a la muerte de una persona. Por lo tanto el proceso de duelo se realiza siempre que tiene lugar una pérdida significativa, siempre que se pierde algo que tiene valor, real o simbólico, consciente o no para quien lo pierde.

Cada vez que enfrentamos a una pérdida se reviven en nosotros a nivel total, psicofísico, biopsicosocial, las experiencias anteriores de satisfacción, pérdida, contención, consolación, etc. Es mejor no considerar el duelo un momento o unos momentos de la vida, sino un proceso incesante que recorre toda nuestra existencia. El duelo se vive más a nivel individual, sin embargo, es sobre todo, una realidad colectiva, social y cultural. Se trata de uno de los fundamentos de las sociedades, es la fuente de varios conjuntos de normas fundamentales de todo grupo humano: sus costumbres, rituales y leyes con respecto a la muerte y los muertos. Todas esas pérdidas o frustraciones, se acompañan de su representación mental, si son percibidas a nivel consciente o inconsciente como tales, despiertan una serie de emociones y sentimientos que van desde la tristeza y el dolor a la rabia y la agresión; desde la protesta a la desesperanza; la rivalidad y los celos contra el objeto perdido y/o nuestros competidores hasta la envidia hacia él o ellos; recuerdo de lo bueno hasta sumergirse en el resentimiento por el daño que nos causó o por lo que dejó de darnos o hacernos. Esta situación mental, es a la que Tizón llama, situación de duelo o proceso (emocional) del duelo (Tizón, 2004).

Tipos de pérdidas

Las pérdidas que sufrimos pueden originar cambios drásticos en nosotros, estos cambios dependerán del tipo de pérdida, así mismo el tiempo del duelo y de recuperación estribará en que tan significativa sea la pérdida.

Algunos autores han propuesto algunas clasificaciones de los tipos de pérdidas como Rivero (2007) quien menciona algunas de las pérdidas que sufrimos a lo largo de nuestra vida como son:

| En la adolescencia | En la adultez |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de nuestros padres de niños • Pérdida de nuestra dependencia • Pérdida de la bisexualidad • Pérdida de un ser querido • Pérdida de un objeto personal | <ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de un ser querido • Ruptura conyugal • Pérdida del status social o económico • Salida de los hijos del núcleo familiar • Pérdida de la juventud • Frustraciones en la vida profesional • Pérdida del trabajo • Pérdida de ideales • Pérdida del sentido de la vida • Migraciones • Ruptura de lazos de amistad |

Otro autor es Rando (1993, citado en: Tizón, 2004.) quien clasifica las pérdidas en 4 tipos:

| Pérdidas relacionales | Pérdidas intrapersonales | Pérdidas materiales | Pérdidas evolutivas |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • De seres queridos • De seres odiados • De relaciones de intensa ambivalencia | <ul style="list-style-type: none"> • En toda la pérdida significativa y, en particular: -en desengaños por personas | <ul style="list-style-type: none"> • Posesiones • Herencias • Objetos tesoro • Objetos materiales con alto valor | <ul style="list-style-type: none"> • En cada edad del hombre y, particularmente, -en las fases o períodos del desarrollo infantil |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Consecuencias relacionales de la enfermedad, anomalía, trastorno o disfunción bio-psico-social • Separaciones y divorcios • Abandonos (sobre todo en la infancia) • Privaciones afectivas • Deprivación afectiva • Abuso física y/o sexual • Resultados relacionales de la migración | <ul style="list-style-type: none"> -en desengaños por ideales o situaciones -tras pérdidas corporales o enfermedades limitantes -afectaciones del ideal del yo infantil o de la adultez joven -de la belleza o fortaleza física, sexual y/o mental -de capacidades cognitivas, del lenguaje, profesionales, etc. | <p>simbólico: banderas, condecoraciones, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -en la adolescencia -en la menopausia y la andropausia -en la jubilación • En cada transición psicosocial importante para el sujeto |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Aunque diversos autores han propuesto clasificaciones de pérdidas, hemos observado que la pérdida de un ser querido es la que causa mayor impacto en el ser humano, específicamente la muerte, ya que en esta están implicadas factores sociales, personales y culturales.

2. Muerte

Al hablar de muerte nos referimos a una etapa final de la vida la cual es inevitable, sin embargo el impacto que este genera depende de cómo y cuando se presente,

es decir no es lo mismo saber que la muerte va a llegar a partir de una enfermedad terminal o cuando se presenta inesperadamente.

Muerte Inesperada

Alizalde, (1996) menciona que la muerte inesperada es aquella que se presenta sin previo aviso, ocasionando un impacto en la vida de las personas que se encuentran relacionadas con el fallecido, como: catástrofes naturales, accidentes, suicidios, secuestros y asesinatos. Al vivir estas situaciones se generan pensamientos de incredulidad en donde la elaboración del duelo se ve casi imposible tras la pérdida, puesto que las expectativas quedan abiertas, hay una incertidumbre de la vida y de la muerte. Por ejemplo en desapariciones por catástrofes naturales o secuestros, se acrecientan las expectativas cuando existe una búsqueda y anula la posibilidad de experimentar recuerdos negativos por que la sociedad recrimina aceptar la desaparición. Por otra parte al hablar de suicidios y accidentes repentinos se produce un trauma, el cual genera una ruptura de los esquemas socialmente aceptados por lo que se evita hablar del suceso. Por esto es que los actos rituales en memoria de los desaparecidos o fallecidos cumplen un papel fundamental en la respuesta social a estas pérdidas.

Muerte Anunciada

Ahora bien se piensa que al vivir una muerte que ya se sabe o se espera que va ocurrir ocasiona una elaboración de un duelo anticipado, como por ejemplo en el desarrollo de una muerte terminal o por el envejecimiento.

Alizalde (1996) menciona que la muerte anunciada es un movimiento psicofísico que deriva de una amenaza, de un hecho que demuestra que la vida peligra (enfermedad, guerras, situaciones límites diversas) a las cuales llama pre-muerte. Los avisos anticipados convierten a la muerte en una realidad y disipan la negación y las distintas fantasías. El vivo deja de estar completamente vivo al estar amenazado por la aniquilación; queda instalado en una suerte de antesala

de la desaparición. La muerte anunciada puede ser nada más que una falsa alarma y el sujeto o bien se salva del peligro o bien en forma más o menos lenta avanza hacia el fin. El tiempo en el que se llega al suceso final varía dependiendo de la situación, puede fluctuar desde un par de segundos (cuando la muerte es súbita pero da un margen de conciencia de su inminencia, como por ejemplo en un derrumbe), meses (en una enfermedad terminal con vaivenes de mejoría y empoderamiento) e incluso años cuando a raíz de un padecimiento el sujeto se instala en la espera de la muerte. En otros casos, la amenaza cesa o da un respiro al amenazado y, atravesado por esa experiencia fundamental, el sujeto continúa sus días sobre la tierra.

La conciencia frecuente de la mortalidad posible e inmediata durante la travesía de la vida en su salud, suele ser un poderoso preventivo de derrumbe psíquico cuando la muerte se convierte en una realidad que obligan a una persona a convivir por meses o años con una enfermedad de mal pronóstico como cáncer, sida, etc. Cuando las remisiones no son totales, el organismo está vulnerable y ciertas actividades o funciones corporales no pueden llevarse a cabo en forma normal. El avance de la enfermedad va produciendo cambios: dolores, amputación de una parte del cuerpo, discapacitación en ciertas áreas de funcionamiento (trabajo, vida familiar, vida sexual, autonomía, etc.) los familiares y el propio paciente deben realizar el duelo de la irreversibilidad de la situación. Nunca más esa persona recobrará la salud y con ella el estilo de estar en el mundo que lo caracterizaba. A lo sumo mejorará, pero ciertas secuencias lo acompañarán por el resto de sus días. El duelo que se instala no es frente a alguien que ya no está vivo sino frente a alguien que ya no es más como hacía poco era, alguien que ha modificado su carácter, su cuerpo, en forma negativa, el duelo de la muerte es precedido por este duelo anticipado que incluye elementos de despersonalización. El enfermo y sus familiares asisten a la pérdida de la imagen del paciente en estado de salud. Si se habla de duelo se piensa que solo ocurre después de que perdemos a nuestro ser querido, es decir, después de su muerte, y en realidad este comienza antes. Al respecto Gómez (2007), menciona que el duelo comienza generalmente en el momento de hacerse el diagnóstico y emitirse el pronóstico de

incurabilidad cuando se da a conocer que el ser querido tiene una enfermedad incurable y que morirá. Alizalde (1996) llama a este duelo un pre-duelo, es un duelo completo en sí mismo que consiste en que ha muerto definitivamente el ser querido en estado de salud, lo que se ha dado en llamar duelo anticipatorio. El trabajo con la familia a lo largo de este proceso va a tener una importancia crucial para prevenir el desarrollo posterior problemático del duelo propiamente dicho. Es vivido por los enfermos y por sus familiares, sobre todo en el caso de enfermedades terminales. Ayuda a tomar consciencia de cuanto está sucediendo, a liberar los propios estados de ánimo y a programar el tiempo en vista de la inevitable muerte, ofrece a las personas implicadas la oportunidad de compartir sus sentimientos y prepararse para la despedida. Puede aumentar la intensidad a medida que se hace más inminente la pérdida esperada. Sin embargo, en algunos casos, puede agotarse el duelo anticipado haciendo que el individuo muestre menos manifestaciones de duelo agudo cuando tiene lugar la muerte real (Gómez, 2007).

Durante este tiempo el cuidador y el enfermo, pueden negar el diagnóstico y el pronóstico siniestro. Sin embargo, justo cuando se sienten preparados para la muerte inevitable, el paciente entra en una fase de mejoría o de remisión como consecuencia de la terapéutica adicional. Con frecuencia llega un punto en el que el familiar siente que ya no puede más y el paciente ha empezado a mejorar. Al respecto Alizalde (1996) menciona que el que está ahora a su lado ha sido transformado por la enfermedad a tal punto que en algunos casos no se le reconoce más, la misma persona ha perdido irremediamente atributos positivos y se presenta distinta, el duelo anticipatorio se da en un contexto de intercambio entre el paciente y sus seres queridos, dentro del límite de sus potencialidades el amenazado puede, deteriorado en su estado de pre-muerte, sustraer al entorno de un pre-duelo negativo. En esos casos embellece a su entorno, ayudando él a sus seres queridos y al mundo a elaborar el estado de amenaza y la muerte que ya se dibuja sobre su biología. El moribundo habita su tiempo de morir y ejerce la pulsión de vida hasta casi último momento. El tiempo de estar muriendo permite que se lleve a cabo cierta elaboración del duelo de perder la vida y que penetre en

el alma el sentimiento de aceptación de la finitud. Cuando la muerte se aproxima, esta elaboración ayuda a que la pulsión de vida renuncie ya a su actuar preparatorio y dé cabida a la invasión necesaria de la pulsión de muerte, la cual conduce a esa persona a su morada final.

El duelo anticipado puede resultar atenuado por la esperanza de que no vaya a producirse la pérdida, aunque un largo periodo de anticipación puede aumentar la ambivalencia de la persona hacia la pérdida anticipada, haciendo así más compleja la relación y el curso ulterior del duelo, el primer acto de un proceso de dolor afectivo que culminará en duelo propiamente dicho después de la muerte del ser amado (Gómez, 2007).

Aunque sea una muerte inesperada o anunciada, para ambos casos se presenta un duelo, por lo tanto, es importante conocer el significado de duelo.

3. Duelo

Duelo es un término que hace referencia a un dolor, está relacionado con el sufrimiento, y con un desafío. Es la demostración de pesar y abatimiento que se tiene por la muerte de alguien. Implica una expresión social y una relación interpersonal, es el conjunto de fenómenos que se ponen en marcha tras la pérdida: fenómenos psicológicos (los procesos de duelo), psicosociales, sociales (el luto), antropológicos e incluso económicos, que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto en duelo, el deudo, estaba psicosocialmente vinculado (Tizón, 2004).

Marshall (2008), expone que el duelo es un término que describe todos los sentimientos, pensamientos y conducta por los que pasa cualquier persona tras una grave pérdida. Dice, que este es un término que puede ser utilizado para describir cualquier acontecimiento grave que suponga privación o cese de algo que era importante para nuestras vidas.

Los sentimientos, emociones y cogniciones, que conforman el duelo y los procesos de duelo, pueden ponerse en marcha por tanto ante la pérdida de un ser querido, ante un fracaso personal, ante la necesidad de separarse de un lugar de trabajo, de una ideología, de unas esperanzas, de una persona amada, etc. Ante la pérdida afectiva. El objeto del duelo, el ser o representación mental que pone en marcha dichos procesos puede ser personal o animal y puede ser asimismo un objeto material inanimado o un objeto abstracto. El duelo se vive sobre todo como una experiencia individual, psicológica y psicobiológica, pero es también una realidad colectiva. En ella se reglan las relaciones de la humanidad con la pérdida y, ante todo, con la más trastornadora de las pérdidas: la muerte. El duelo se pone en marcha ante la pérdida afectiva: la persona suele comenzar por mostrarse llena de aflicción o pena. El duelo debe utilizarse para referirse al período en el que se muestran a nivel psicológico, biológico o social fenómenos mentales o conductuales relacionados con la pérdida, y el término procesos de duelo, para el conjunto de fenómenos psicológicos (conductuales, emocionales, cognitivos y psicosociales) que llevan desde la pérdida afectiva a la elaboración del duelo. Al respecto es importante señalar que toda pérdida pone en marcha los procesos (psicológicos) de duelo (Tizón, 2004).

Procesos del duelo

Marshall (2008) dice que el duelo tiene lugar tras cualquier clase de pérdida, aunque suele ser más intenso tras el fallecimiento de algún ser querido; no es un sentimiento único, sino más bien una completa sucesión de sentimientos que precisan de cierto tiempo para ser superados, no siendo posible el acortar este período de tiempo. Aunque todos somos diferentes, el orden en que experimentamos estos sentimientos es muy similar para la mayoría de nosotros, a estos sentimientos o eventos los llamamos procesos de duelo o elaboración de duelo.

Por elaboración del duelo, se entiende como la serie de procesos psicológicos, comenzando con el impacto afectivo y cognitivo de la pérdida, termina con la aceptación de la nueva realidad interna y externa del sujeto. Ello supone la superación de la tristeza y la posible ambivalencia hacia lo perdido, la reorientación de la actividad mental y la recomposición del mundo interno por lo cual se entiende los procesos de duelo como, el conjunto de emociones, representaciones mentales y conductas vinculadas con la pérdida afectiva, la frustración o el dolor, se trata de un complejo diacrónico de emociones, de cambios de cogniciones, de comportamientos, de relaciones, etc., los procesos de duelo y de elaboración del duelo incluyen la pena, la aflicción: el dolor y el sufrimiento, fundamentalmente mentales, que es necesario padecer para curar, elaborar o resolver la pérdida. Además, incluyen las ideas de reacción y procesos adaptativos. Los de adaptación hacen hincapié de que la persona en duelo ha de conformar su mundo interno y sus relaciones externas a una nueva situación, la cual ha de incorporar la pérdida o deterioro del objeto de la pérdida u objeto perdido (Tizón, 2004).

Al hablar de elaboración de duelo diversos autores plantean puntos de vista similares a los cuales les hacen llamar etapas, fases o momentos por lo que no se ha podido dar una clasificación unánime de éstos. A continuación se presentan los diferentes procesos de duelo que proponen diversos autores:

| ETAPAS | AUTOR |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Culpa por las cosas, más que por las acciones, recibidas o no recibidas por el superviviente en el momento de morir la persona querida. • Pensamientos de muerte más que voluntad de vivir, con el sentimiento de que el superviviente debería haber muerto con la persona fallecida. • Preocupación mórbida con sentimientos de inutilidad. • Enlentecimiento psicomotor acusado. • Deterioro funcional acusado y prolongado. • Experiencias alucinatorias distintas de las de escuchar la voz o ver la imagen fugaz de la persona fallecida. | <p>DSM-IV (2001)</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Negación: Es un impacto emocional en donde la mente bloquea la realidad y surge la negación como mecanismo de autoprotección. • Desorganización: Se presenta falta de claridad y distorsión de la realidad. Surgen reacciones inadecuadas y emociones que se manifiestan a través del llanto sin tener contacto real con lo que le rodea. • Enojo: Surge principalmente por el desamparo, herida y frustración que se experimenta. Los sentimientos de culpa pueden obstruir la expresión del enojo, si éste no se expresa se puede transformar en ira reprimida, tristeza o depresión. • Culpa: Surge de la creencia de que se pudo de alguna manera haber prevenido la muerte o la partida. • Soledad. Se es plenamente consciente de que una persona vivió y ocupó un espacio a nuestro alrededor. Algo está ausente y un sentimiento de pérdida se apodera del ánimo del doliente. • Alivio: El doliente experimenta la sensación ambivalente de alivio y de dolor de la pérdida. • Restablecimiento: Se desarrolla a partir de que el doliente aprende a manejar los sentimientos de culpa. Se va fortaleciendo y restableciendo de la pérdida. | <p>Rivero (2007)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento y disociación en el duelo: embotamiento de la sensibilidad. • Represión: retirada de la atención, de la actividad y de los recuerdos. • Negación: mantener la creencia y el sentimiento de reversibilidad. • Momentos reparatorios: reconocimiento de la pérdida, de su importancia y de los vínculos mentales que persisten. | <p>Parkes (1998: citado en: Tizón, 2004)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de pérdida a nivel cognitivo y afectivo. • Reacción: experiencias de pena, expresiones de dolor y duelos simbólicos y secundarios. • Reviviscencia de la relación. • Renuncia de vínculos. • Readaptación al nuevo mundo. • Reinvertimiento de los afectos. | <p>Rando; Seis R del proceso de duelo (1993; citado en: Tizón, 2004)</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Impacto y crisis: Hay un shock con agitación o embotamiento afectivo acompañado de incredulidad, búsqueda y añoranza, angustia y somatizaciones diversas. A menudo se combinan la negación y la denegación de la pérdida. • Aflicción y turbulencia afectiva: Se comienza a percibir la realidad aunque solo de forma pasajera, hay momentos de intensa añoranza y anhelo, accesos de llanto, así como inquietud, ansiedad e insomnio. Se presenta ira, incredulidad, apatía y tristeza. Pueden aparecer la soledad, impotencia, insensibilidad o alivio. Existe un espiral de momentos progresivos y regresivos que se repiten una y otra vez. • Pena y desesperanza reversibles: Predominan sentimientos de tristeza, de desesperanza, temor al futuro, culpa, depresión o temor al presente o a las situaciones difíciles. • Recuperación o desapego: Comienzan actividades en el mundo externo teniendo presente la ausencia de lo perdido, reconociéndose la necesidad de hacer nuevos intentos por desempeñar nuevos roles y adquirir nuevas habilidades. A nivel emocional, la evolución del duelo puede llevar hacia una eutimia, una recuperación del humor y estado de ánimo. | <p>Tizón (2004)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Fase de incredulidad y embotamiento de la sensibilidad: que puede durar entre algunas horas, hasta una semana y puede verse interrumpida por momentos de pena o cólera intensas. • Fase de añoranza y anhelo: búsqueda de la figura perdida, que suele durar desde meses a años. • Fase de desorganización y desesperanza. • Fase de mayor o menor reorganización | <p>Bowlby (1993)</p> |

Todos los procesos de duelo antes mencionados convergen en distintas formas de explicar cómo se lleva acabo tanto en un proceso normal como en un proceso patológico. Es difícil definir en qué momento ha terminado el duelo, ya que esto varia en la importancia, cuándo y cómo se dio la pérdida. Para fines de esta investigación podemos decir que el duelo concluye cuando se han pasado los cuatro momentos que Tizón (2004) ha descrito y las tareas que los acompañan:

| Momentos | Tareas |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1. Impacto (y crisis): El shock, embotamiento afectivo, incredulidad, añoranza, anhelo y búsqueda, angustia, somatizaciones, etc. | Aceptar la realidad de la pérdida. |
| 2. Aflicción (turbulencia afectiva): culpa, ira, desesperanza, temor, tristeza-depresión, ansiedades persecutorias y protesta, resentimiento, etc. | Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. |
| 3. Pena y desesperanza reversibles: Temor, culpa, tristeza-desesperanza, depresión. | Readaptarse al medio contando con la ausencia del objeto. |
| 4. Recuperación o desapego: Eutimia o bien, depresión y otros afectos y organizaciones ligados a la psicopatología. | Reubicar el objeto (interno): “olvidar recordando” |

4. Modelos del duelo

Diversos investigadores y estudiosos del fenómeno de los duelos y las pérdidas afectivas han propuesto diversos modelos, al respecto el trabajo de Freud en su obra *Duelo y melancolía* en 1917 (Freud, 1981), en el cual estudia el duelo y los procesos de duelo de forma instrumental, comparándolos con los fenómenos depresivos. Otra propuesta es la de Lindeman en 1944 quien propuso que el sufrimiento del duelo debe ser afrontado por el individuo para la elaboración del mismo. Otro modelo es el de la teoría del apego de Bowlby quien postula que el deudo debe elaborar una serie de respuestas emocionales, en una tríada (protesta, desesperanza y desapego) y lo esquematiza en cuatro fases del duelo (obnubilación, protesta y búsqueda, desorganización y desespero y reorganización).

4.1 Modelo Psicoanalítico

Para Tizón (2004), el modelo psicoanalítico del duelo se centra fundamentalmente en los componentes intrapsíquicos de éste y lo define como un proceso doloroso de identificación, des-investimento de lo perdido y re-investimento de nuevas relaciones internas y externas.

Para Freud la afección del duelo es relacionada, contrapuesta y diferenciada de las entidades más controvertidas en el campo de lo psíquico, la melancolía.

Basándose en la propiedad homónima de la palabra duelo y de las raíces etimológicas se dice que el duelo es dolor, dolor psíquico que puede llegar hasta encarnarse, como es el caso de algunas enfermedades psicosomáticas; pero también es un desafío a la estructura subjetiva para recomponer su universo simbólico, luego del cimbronazo que le provocó ese agujero en lo real que significa la pérdida del objeto amado. El duelo es un concepto en el que confluyen tanto el modo en que una comunidad o estructura colectiva aborda la temática de la muerte- a través de ritos y ceremonias desplegados en el marco del patrimonio cultural y religioso- como la dimensión absolutamente particular que sus fenómenos expresan en la singularidad de cada caso. La corriente freudiana propone que el trabajo de duelo consiste, en primer lugar, de una satisfacción, un requerimiento pulsional, en función de la insuficiencia estructural de elementos significantes para hacer frente al agujero creado en la existencia- en lo real- que implica toda pérdida. Hay una estrecha relación entre el duelo, el trabajo de duelo tramitado en la singularidad de cada caso y la subjetividad de la época. Hay una zona de confluencia entre ambos. Frente a lo real de la muerte, lo irremediable, aquello que no tiene inscripción en el inconsciente, todo el sistema significativo se moviliza, el orden simbólico se desordena. La falta, paradigma de la castración en tanto soporte de la estructura neurótica pierde su localización tambalea el equilibrio fantasmático y el sujeto es reenviado a un lugar de privación. Frente a la pérdida de aquel objeto de amor que oficiaba de causa, se produce un descalabro subjetivo y es habitual que una serie de fenómenos clínicos ligados al

padecimiento se manifiesten. A nivel de la estructura subjetiva dichos fenómenos son la exhibición de la suspensión de la castración como función operante y su reemplazo un mecanismo más precario para la subjetividad: la privación (Bavab, 2001).

Cuando decimos que en el duelo el sujeto es reenviado a una posición privada nos referimos a un movimiento que leemos del siguiente modo: una pérdida real, de un objeto simbólico- ya que oficia de falta en la estructura, responde a una lógica de incompleto- afecta al sujeto y al agente que lo ocasionó, en la búsqueda desesperada por adjudicarle a alguien la responsabilidad de la pérdida- es puramente imaginario (Bavab, 2001).

Cuando una persona pierde a un ser querido por fallecimiento, no es raro que el superviviente se vea aquejado por unos penosos escrúpulos que el psicoanálisis llama reproches obsesivos, dudan sobre si ellos mismos no son culpables, por imprevisión o negligencia, de la muerte de la persona amada (Freud, 19--).

Por eso frecuentemente el sujeto se atribuye más o menos conscientemente haber sido el responsable de la pérdida que padece. Es habitual el sentimiento de culpa con el que se martiriza, sentimiento de culpa corrosivo que es una máxima expresión imaginizada del goce arrasador del otro. No es que el doliente fuera de hecho culpable o incurriera en el reproche obsesivo; sin embargo dentro de él estaba presente algo, un deseo inconsciente para él mismo, al que no le descontentaba la muerte y la habría producido de haber estado en su poder el hacerlo (Bavab, 2001).

Ahora bien, tras la muerte de la persona amada el reproche reacciona contra ese deseo inconsciente. Y esa hostilidad escondida en lo inconsciente tras un tierno amor existe en casi todos los casos de ligazón intensa del sentimiento a determinada persona; es el ejemplo clásico, el arquetipo de la ambivalencia de las emociones de sentimiento de los seres humanos (Freud, 19--).

La función del duelo consistiría en subjetivar la pérdida, lugar donde el objeto no es sustituible porque es un ser único, el trabajo del duelo es un desafío a producir esa recomposición significativa que le permita disponer de la falta recreándola, es lo que Freud llama trabajo de duelo y Lacan llama función de duelo (Bavab, 2001).

Lacan (citado en Bavab, 2001) por su parte, enfatiza reiteradamente que el trabajo de duelo se realiza a nivel de *logos*, identificando a éste con el grupo o la comunidad. Estos, culturalmente organizados, son sus soportes. Sostiene la importancia de los rituales funerarios y ceremonias solidarios al trabajo de duelo. Según el psicoanálisis atravesar un duelo exige considerar una multiplicidad de tiempos, ya que no sólo incumbe a un desarrollo cronológico sino que también atañe a una lógica en la que se distinguen tres tiempos de posicionamiento subjetivo.

Así describimos un primer tiempo en el que el mecanismo que opera es la renegación: Frente a la pérdida en lo real, la primera respuesta es la renuencia a aceptarla, la renegación reenvía al sujeto a una posición privada y desde ahí sin recurso a quedar representado en la cadena significativa, se muestra en escena. Por tanto se podría decir que para estar en duelo, en primer lugar se trata de localizar la falta, nombrarla, aceptar que algo se ha perdido, no renegar de ello. Ya sabemos del lugar esencial de los ritos funerarios, de la sepultura, en todas las civilizaciones, como un modo de constatar e inscribir la muerte de un ser querido por los deudos. En relación al conocimiento o desconocimiento de la pérdida del objeto amado, propone que hay diferentes tipos de melancolías. A veces es la muerte que arrebató al amado, otras son las vicisitudes de la vida amorosa, decepciones que en ocasiones el sujeto padece. No se trataría únicamente de saber a quién se perdió sino lo que se perdió en ése que se perdió. Para que el trabajo de duelo trascorra y no se detenga en la melancolía, es absolutamente indistinto qué pérdida le hace agujero en lo real al sujeto, lo esencial es sí en la estructura operó en los tiempos instituyentes un duelo particular: aquél en que el objeto se constituyó. En algunos sujetos frente a cualquier pérdida que implica una sustracción amorosa, no puede operarse el duelo y sucumbe a la melancolía.

El segundo tiempo en que lentamente y con gran gasto de energía y tiempo, pieza por pieza, recordando, ceremonias y rituales, reencontrándose con objetos que había pertenecido al muerto, se va produciendo una recomposición significativa con respecto a lo perdido, comprende estrictamente al trabajo de simbolización que implica un alto gasto de energía, de investidura y de tiempo. Se ejecuta pieza por pieza y conlleva un displacer doliente. Este movimiento permite ir aceptando que el objeto amado investido libidinalmente ya no está, es el examen de la realidad que posibilita que se retire la libido adherida al objeto, ya que no hay matriz ni perceptiva ni sensorial que corresponda al anhelo. El empantanarse en este tiempo de duelo, con tropiezos para avanzar y atravesarlo es lo que hace frecuentemente que un duelo se torne patológico y que revista características propias de la melancolía.

La melancolía, o en ocasiones el duelo melancolizado, en ese desesperado intento de separarse del agobiante peso del objeto, puede llegar a producir el único acto eficaz a tales fines “el suicidio”. Es el triunfo del objeto cuando no fue concebido como perdido. Para culminar el trabajo de duelo, sitúa un tercer tiempo, donde el sujeto en una posición activa puede consumir por segunda vez la pérdida, asesinando al objeto, matando al muerto o, en otras palabras, perdiendo en lo simbólico lo que había sido perdido en lo real. Este movimiento permite la modificación de los lazos con el objeto perdido, la separación y el investimiento libidinal de otros objetos sustituyendo al ausente (Bavab, 2001).

Componentes fundamentales del modelo psicoanalítico del duelo

1. Un profundo y doloroso abatimiento.
2. Retirada de los intereses del mundo externo. Inhibición y
3. Pérdida de la capacidad de amar. parcialización del YO.
4. Inhibición de la actividad.
5. Identificación con el objeto perdido. A partir del modelo de

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 6. Ambivalencia. | la melancolía. |
| 7. Duelo normal/duelo patológico. | |
| 8. Tendencia a describir los momentos o fases según el modelo de las reacciones infantiles ante la pérdida. | Sobre todo a partir de M. Klein y J. Bowlby. |

Los primeros analistas añadieron la identificación con el objeto perdido, quinto elemento del modelo psicoanalítico inicial (Abraham, 1959; Fenichel, 1958; citado en: Tizón, 2004). El sexto elemento, la ambivalencia: la elaboración del duelo sólo es total cuando mentalmente el sujeto ha resuelto los afectos contrapuestos (de amor y de odio) que siempre nos unen a las personas queridas. El séptimo elemento de la caracterización del modelo psicoanalítico clásico del duelo fue aportado por Helen Deutsch en 1937 (citada en: Tizón, 2004), cuando señaló que la ausencia de aflicción es un signo indicativo y/o predictor de psicopatología.

Este modelo es uno de los tres modelos más útiles para entender los fenómenos del duelo y sus procesos.

4.2 Teoría del apego

La teoría del apego o vinculación de Bowlby es uno de los pilares fundamentales de la aproximación contemporánea a los procesos de duelo. En su perspectiva, basada en el psicoanálisis, influyeron además las psicologías evolutivas y cognitivas de diversas orientaciones, la antropología y la etología.

La teoría del apego se refiere a la primera infancia y los vínculos afectivos ya que existe una relación causal entre la pérdida de cuidados maternos y un desarrollo alterado de la personalidad y procesos de duelo. Los estudios de Bowlby (1998) se centran en la pérdida de la figura materna durante el período comprendido entre aproximadamente los 6 meses y los 6 años de edad. Durante los primeros meses de vida, un lactante va aprendiendo a diferenciar una determinada figura,

por lo general la de su madre y va desarrollando una intensa tendencia a estar en su compañía. A través de la segunda mitad de su primer año de vida y durante la totalidad de su año segundo y tercero, está estrechamente vinculado a su figura materna, la cual equivale a que está contento en su compañía y disgustado en su ausencia. Tras el tercer año, el comportamiento de apego es provocado menos rápidamente que antes, aunque el cambio lo es tan sólo de grado. Un niño de 1-3 a 2-6 años de edad, con una relación maternal razonablemente segura y que no haya sido previamente apartado de ella, mostrará por lo general una secuencia predecible de comportamientos. Tal secuencia se puede dividir en tres fases, de acuerdo con la actitud que predomine con respecto de la madre. Al principio solicita llorando y furioso que vuelva su madre. Esta es la fase de protesta, que puede persistir durante varios días. Más adelante se tranquiliza, pero se halla tan preocupado como antes por la ausencia materna y sigue anhelando que vuelva; esta es la fase de desesperación. Con frecuencia alternan ambas fases: la esperanza se torna en desesperación y ésta, en renovada esperanza. Sin embargo, finalmente tiene lugar un cambio más importante. El niño parece olvidar a su madre, de modo que cuando vuelve se muestra desinteresado e incluso puede aparentar que no la reconoce. Esta es la tercera fase, la de desapego. Se ha observado que los niños presentan procesos básicos de duelo, al igual que los adultos, los lactantes y niños pequeños que han perdido a una persona querida experimentan pena y pasan por períodos de duelo. Parecen existir dos diferencias. En el niño, la escala de tiempo está abreviada. La otra, es que en la infancia, los procesos que conducen a desapego tienden a desarrollarse prematuramente en tristeza e ira referidas a la persona perdida, persistiendo ambos sentimientos. Debido a este prematuro comienzo del desapego, los procesos de duelo infantiles adoptan habitualmente un curso que es considerado patológico en niños de más edad y en adultos.

4.3 Modelo psicosocial del duelo

El trabajo realizado por Lindemann en 1944 (citado en: Tizón, 2004), está considerado otro de los hitos fundamentales en el desarrollo de nuestras

concepciones actuales acerca de los procesos de duelo. Lindemann propuso seis características de la aflicción aguda de la pena: molestias, preocupación por pensamientos o imágenes acerca del desaparecido, culpa relacionada con el fallecido, reacciones violentas, pérdida de funciones y capacidades y una tendencia a asumir rasgos del fallecido en la propia conducta. Correlativamente con estas descripciones, pudo proporcionar una idea más exacta del duelo como trabajo (el trabajo del duelo), con tareas específicas que cumplir. Esas tareas de la elaboración del duelo incluyen la disolución de los vínculos emocionales con el fallecido, el reajuste al medio sin la presencia física del difunto y el establecimiento de nuevas relaciones.

La teoría de Elisabeth Kübler-Ross (1991) sirve de sustrato para la comprensión y cuidado del tipo de duelo en el que concentró sus esfuerzos y explicaciones: la muerte y la agonía humana. Su perspectiva del duelo por la propia muerte, una forma de duelo anticipatorio, identificaba cinco fases, las cuales son: negación, ira y protesta, negociación y pacto, depresión y aceptación. Aunque hoy dichas fases no se entienden como estadios de una progresión lineal, por la subjetividad y la falta de operacionalidad de sus conceptos, por la base psicoanalítica de sus aproximaciones. En este sentido, nunca hay que olvidar que las manifestaciones del duelo no son directas, sino que vienen mediadas por la cultura como los ritos de duelo que se diferencian según la sociedad en la que se esté inmerso.

La noción del duelo también es vista como una respuesta filogenética de adaptación tras la pérdida, fue desarrollada inicialmente por Pollock en 1961, (citado en: Tizón, 2004). Pollock llegó a conclusiones similares a las de Bowlby: los procesos de duelo están biológicamente asentados, se han desarrollado con la evolución para asegurar la supervivencia ante las separaciones y pérdidas. De ahí una cierta tendencia bifásica del duelo y los ritmos de duelo: un primer período de ritos de la separación (transportar el cuerpo, quemar o enterrar ciertas posesiones, sacrificar animales) oscilando con los ritos de transición/incorporación al mundo interno del fallecido. Los estudios antropológicos y sociológicos, han proporcionado una visión más completa y relativizada de los procesos de duelo

entre los diferentes momentos de la historia humana y las diferentes culturas del hombre. Desde esta perspectiva, la expresión del duelo deja de ser universal, homogénea, y pasa a poseer diferentes matices, expresiones, ritos y comprensiones a lo largo de esas variables socioculturales.

5. El duelo patológico

El duelo patológico es un trastorno emocional que se puede presentar durante la elaboración del duelo, el cual se manifiesta con conductas nocivas para la persona. Los más frecuentes son la depresión, los trastornos somatomorfos, la organización fóbico-evitativa, las organizaciones paranoides, etc.

Desde ésta perspectiva psicopatológica, hay varios que estudian el duelo y los trastornos por estrés postraumático. En la elaboración de un duelo se observan seis momentos en los cuales pueden surgir síntomas de un duelo patológico el primer momento es el del suceso y la pérdida con un impacto. Según la dimensión de este es cuando puede aparecer el trastorno por estrés postraumático agudo en casos de catástrofe. En pérdidas importantes, complicadas o bruscas casi siempre se dan momentos de horror, de pena y de aflicción. Las consecuencias pueden ser reacciones de pánico o de agotamiento psicossomático a causa de reacciones emocionales intensas que nos invaden. El segundo momento es el de la aflicción y la pena, junto con la protesta y el resentimiento, cuya agudeza pueden llevar a reacciones de depresión o de agitación. El tercer momento es la negación, que puede llevar a las reacciones fóbicas y evitativas, reacciones maníacas de control extremo, etc. Si la pérdida ha sido compleja y traumática puede hacer que perdure o se agrave el inevitable cuarto período, el de la intrusión o inundación por las reviviscencias del ser perdido y la pérdida; pueden darse los estados de inundación, típicos de los duelos complejos, agudos y por catástrofes. El quinto período, el de la elaboración, puede dar lugar a respuestas psicossomáticas y por último el sexto período, de reparación, sobre todo en las pérdidas complejas, complicadas, o en

los trastornos por estrés postraumático, se halla vinculado con el desarrollo de trastornos psicopatológicos crónicos.

El DSM-IV define duelo como: una reacción a la muerte de una persona querida. Menciona algunas reacciones que se presentan ante la pérdida, por ejemplo: síntomas característicos de un episodio de depresión mayor, sentimientos de tristeza y síntomas asociados como insomnio, anorexia y pérdida de peso. La duración y la expresión de un duelo normal varían considerablemente entre los diferentes grupos culturales. El diagnóstico de trastorno depresivo mayor no está indicado a menos que los síntomas se mantengan dos meses después de la pérdida. Sin embargo, la presencia de ciertos síntomas que no son característicos de una reacción de duelo normal puede ser de utilidad para diferenciar el duelo del episodio depresivo mayor. Entre ellos son: 1) la culpa por las cosas, más que por las acciones, recibidas o no recibidas por el superviviente en el momento de morir la persona querida; 2) pensamientos de muerte más que voluntad de vivir, con el sentimiento de que el superviviente debería haber muerto con la persona fallecida; 3) preocupación mórbida con sentimientos de inutilidad; 4) enlentecimiento psicomotor acusado; 5) deterioro funcional acusado y prolongado, y 6) experiencias alucinatorias distintas de las de escuchar la voz o ver la imagen fugaz de la persona fallecida (DSM-IV TR, 2001)

6. Pérdida y resiliencia

La resiliencia trata de proponer una alternativa a la idea de causalidad del pensamiento médico positivista el cual observa la conducta del ser humano a través de enfermedad causa- efecto. Propone que todo es posible, altera la idea de relaciones necesarias entre los fenómenos de la vida, es decir el hecho de que una persona haya vivido una infancia difícil no significa que su futuro sea infeliz y cruel. Melillo (2004) menciona que la resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad y salir fortalecido de esa prueba, sin embargo para las personas que han experimentado sufrimientos graves, constituye una búsqueda esencial para

encontrar sentido a su sufrimiento y a su vida. Padecer una enfermedad crónica, un duelo, un acto de violencia o cualquier otro acontecimiento grave puede sacudir profundamente a un individuo o enfrentarlo al desafío de descubrir un sentido a su sufrimiento así como un nuevo sentido a su vida. La resiliencia es mucho más que el hecho de soportar una situación traumática; consiste también en reconstruirse, en comprometerse en una nueva dinámica de vida (Vanistendael y Lecomte, 2004)

La muerte de un ser amado es un claro ejemplo del sufrimiento del ser humano, el proceso de duelo trae consigo un sin fin de sentimientos, pensamientos y creencias por las cuales es inevitable pasar, sin embargo para llegar a la aceptación se requiere poner en marcha mecanismos que nos ayuden a salir a flote con esa pérdida, es decir se pasa de una aceptación a una adaptación a la pérdida, la cual desencadena aspectos de la persona misma, su resiliencia, ésta existe en mayor o menor medida pero depende de cada persona salir adelante con sus propios recursos y fortalecer otros. La aceptación es el primer paso a la resiliencia ya que los recursos que se han puesto en marcha no son los definitivos, los que se quedan permanentemente crean en la persona una visión distinta de la vida y también de la muerte encontrando un sentido a la vida misma, entonces adoptan de manera espontánea actitudes que facilitan la resiliencia. Pero resulta difícil transformar esas actitudes en estrategias de acción.

Estas estrategias o situaciones tienen que ver con distintos elementos resilientes, desde las necesidades básicas hasta el sentido a la vida. Un aspecto importante son las redes sociales, es decir, las personas que se encuentran a nuestro alrededor apoyándonos en esos momentos de tristeza profunda, de desesperación, aquellos que nos dan un pésame y un abrazo para confortarnos de nuestra pérdida. Algunos factores favorecedores de resiliencia individual son la autoestima, la autoconfianza, los vínculos afectivos amigables, los lugares y personas que posibilitan contención, una visión optimista de la vida, todo lo que favorezca la posibilidad de desarrollar responsabilidad y la capacidad de tomar decisiones, en la medida en que el desarrollo personal lo permita, lo que favorezca

la libertad en el marco de normas de respeto a cada uno, lo que estimule la clarificación o posibilidad de realización de objetivos de vida en los que el dar y darse sea gratificante, en donde el cooperar con otros sea un valor positivo darnos cuenta de lo que somos o no somos capaces de hacer o de enfrentar, que tanto nos estimamos para no hacernos daño y salir adelante teniendo en cuenta lo que la persona amada hubiera querido para nosotros.

Dentro de los recursos simbólicos que sostienen nuestra subjetividad, además de búsqueda de nuevas experiencias y el sentido a la vida se encuentra el humor, el cual ocupa un lugar particular en nuestra psique, en él se destacan, además del goce estético, su característica vincular de apelación al otro y de constitución del lazo social, sus posibilidades de generar cambios de perspectiva en la visión de los hechos y su capacidad para contribuir al sostén de las identidades individuales y grupales rompe con lo establecido, es capaz de destrozarse con la más difícil situación si es llevada adecuadamente.

Así el construir, preservar o reconstruir un vínculo positivo con la vida puede hacerse de múltiples maneras. Este proceso se realiza con frecuencia de modo intuitivo, sin reflexionar demasiado en él, y pueden utilizarse diversas estrategias simultáneas. Muchas personas hayan ese vínculo en sus hijos y en su familia, o incluso en las relaciones de amistad.

Capítulo 3

LA MAGIA DE LA RESILIENCIA: EL HUMOR

1. ¿Qué es el Humor?

El estudio del humor es un campo difícil de explorar ya que hasta los años 80's era difícil encontrar documentos serios que lo abordaran, sin embargo en la actualidad se ha intentado dar un vistazo a esta parte del ser humano aún por descubrir. Una de las teorías contemporáneas que han observado este fenómeno humano es la resiliencia, la cual propone que el humor es un elemento importante para la creación de ésta, es aquel mecanismo que puede romper con la situación más desafiante de la vida, un elemento que pocas personas han manejado y del cual aún es difícil atreverse a usar.

El concepto de humor en general abarca varias dimensiones: cognitiva (que es la forma de mirar el mundo que nos rodea e interpretar lo que nos sucede), afectiva (es la manera de sentirnos optimistas y alegres ante los distintos avatares de la vida), comportamental (es la forma de manifestar nuestro sentido del humor en conductas a través de las distintas formas de generar o producir humor) y social (Carbelo, 2005). El humor, desde una perspectiva psicológica, no está determinado por la presencia de una situación espontánea que puede provocar la risa y la sonrisa, trasciende de ellas. El humor es complejo, ya que múltiples elementos participan en el proceso e interactúan entre sí. Los estudios del humor han estado influenciados por dos teorías, una de ellas la de Bergson, donde hace una observación, que la sociedad impone una serie de exigencias que implican tensión y flexibilidad, y la persona aprende a conformarse, y Freud el cual es considerado como el precursor en la investigación sobre el humor. Sin embargo, los textos que hacen referencia a las diversas teorías del humor, presentan un problema semántico, ya que se refieren indistintamente a fenómenos como la risa, lo cómico, el humor, lo divertido o el ingenio. A pesar de esto, se destacan tres

grupos de teoría tradicionales: teoría de la incongruencia; es la explicación más popular sobre el humor, esta teoría explica el hecho de que determinados despropósitos e incorrecciones den como resultado algo divertido. Cuando esto ocurre no hay consistencia entre el pensamiento y la realidad, es decir, cuando lo que sucede sufre un cambio inesperado e incongruente, si la realidad es imprevista y sorpresiva, ese contraste provoca risa; teoría de la superioridad: ésta es la más antigua, se enfoca en la risa y sus causas que surgen a partir de las desgracias. Esta teoría explica que los estímulos repentinos nos complacen y nos hacen sentir superiores, mejores que otros o mejores de lo que éramos antes; y teoría de la descarga o liberación de la tensión; esta teoría intenta complementar algunas lagunas dejadas por las dos anteriores, examinando un aspecto diferente, distinguiendo dos tipos de tensiones, la física y la psicológica. El principio de esta teoría es que el ser humano actúa sometido al esfuerzo, la lucha y la tensión, excitando el sistema nervioso el cual canaliza la descarga a otra estructura del organismo o por medio de movimientos musculares. Es así como se produce la risa, la cual proporciona un alivio para la tensión psíquica, dando un restablecimiento del equilibrio. El sentido del humor es la toma de conciencia entre el contraste de la tensión y la descarga y la risa es el alivio, la liberación y la sátira, un alivio de la tensión frente a la opresión social.

Freud (1960) consideraba el humor como un mecanismo de alivio emocional, una defensa que permite enfrentarse a situaciones comprometidas sin sentirse abrumado. Lo absurdo y lo ridículo representaba para Freud un ahorro de energía psíquica. Freud (19--), en su libro *“El chiste y su relación con el inconsciente”*, menciona que el carácter del chiste depende de la diversidad de la reacción que el mismo despierta en el que lo oye, tiene algunas veces en si mismo su fin y no tiene una intención determinada, sin embargo hay otros que actúan con una intención, existen otros, que se ponen al servicio de tal intención convirtiéndose en tendenciosos. Los chistes que poseen una tendencia corren peligro de tropezar con personas para las que sea desagradable escucharlos. El chiste no tendencioso según Freud es inocente. También existen los chistes verbales e intelectuales, no quiere decir que el chiste no signifique nada equivalente a falta de

contenido. Un chiste inocente desprovisto de toda tendenciosidad puede poseer un rico contenido y exponer algo muy valioso. El contenido de un chiste, por completo independiente del chiste mismo, es el contenido del pensamiento que en estos casos es expresado merced a una disposición especial, de una manera chistosa. Hay sobre todo una circunstancia que advierte la necesidad de no prescindir del chiste tendencioso en la investigación del origen del placer del chiste, por tal motivo el efecto placiente del chiste inocente, es casi siempre mediano es decir, se manifiesta una ligera sonrisa o solo afirmación. Casi nunca el chiste inocente o abstracto logra una repentina explosión de risa que hace tan irresistible al tendencioso. Así mismo el chiste tendencioso será, o bien hostil (destinado a la agresión, la sátira o la defensa) o bien obsceno (destinado a mostrarnos una desnudez) por eso este chiste hace posible la satisfacción de un instinto (el instinto libidinoso hostil) en contra de un obstáculo que se le opone y extrae de este modo placer de una fuente a la que tal obstáculo impide al acceso. La subjetividad del chiste, es decir la condicionalidad subjetiva, marca que sólo es un chiste aquello que el yo admite como tal. Dice que la risa libera exceso de energía nerviosa. Freud creía que el humor es uno de los más saludables mecanismos de defensa ya que aparece cuando es necesario liberar angustia, y afirma que el humor mantiene una perspectiva hacia la adversidad para combatir la depresión, la ansiedad y el enojo. La risa nerviosa se utiliza para moderar la ansiedad, el humor sarcástico como una forma de bromear, que permite ocultar la hostilidad, y finalmente cuando se llora al estar deprimido, se ríe al mismo tiempo y así atenúa la depresión.

Conceptos

El concepto de humor va más allá de la asociación de éste a la risa o la sonrisa, aunque al presentarse, generalmente sugiere la existencia de éste. La palabra humor significó originariamente humedad y designó, desde un principio, cada una de las cuatro sustancias líquidas o semilíquidas de diferente densidad que los griegos situaron en el cuerpo humano y cuyo equilibrio afirmaron que era la base

de la salud: sangre, pituita o flema, bilis amarilla (cólera) y bilis negra (melancolía). Esta doctrina de los cuatro humores, esbozada por Aristóteles (383-322 a. C.), clasificada por Hipócrates (460-377 a. C.) y proclamada por Galeno (131-210), viene a decir que de la justa mezcla de estos cuatro elementos surge el equilibrio de toda personalidad o salud (Carbelo, 2005). Es decir, si en la persona se encuentra una distribución armónica de estos elementos, su estado de ánimo será equilibrado y permitirá superar momentos y circunstancias adversas en la vida.

A continuación se presentaran distintas definiciones de diversos autores que han interpretado el humor.

“El humor es uno de los más saludables mecanismos de defensa, distinto del ingenio y del chiste, que son como impulsos agresivos sexuales” (Freud, 1905, p. 20-23).

“El humor es la preservación del sentido de uno mismo. Es una forma de sentir la distancia entre nosotros mismos y algún problema personal, una forma de hacerse a un lado y ver el problema con otra perspectiva” (May, 1953, citado en: Berk, 2001, p.326)

“El humor es un punto de vista muy personal, una persona con una actitud humorística es alguien que entiende los defectos y las insuficiencias de la vida y de los humanos; se ríe de sus propios problemas y se puede reír de él mismo, siendo estos signos de madurez y sabiduría (Lersch, 1962, citado en: Ruch, 1998, p.551)

“El humor es un signo de madurez que nos da un punto de vista hacia el mundo, y una actitud hacia la sabiduría, en contraste con una actitud de sufrimiento, dolor y crítica hacia un mundo imperfecto”. (Herman, 1968 citado en: Ruch, 1998, p.551)

“El humor es un método de aumentar las relaciones sociales” (Chapman, 1976, citado en: Gelhopf, Sigal y Kramer, 1993, p. 176).

“El humor es un inhibidor de la salud mental” (Olson (1993), citado en: Deanes y Mc Conatha, 1993, p. 755).

“El humor es el más maduro y más elegante de los mecanismos de defensa” (Valiant, 1977, citado en: Thorson y Powell, 1997).

“El humor es una construcción psicológica, que puede ser manifestada por la sonrisa y la risa, las cuales se correlacionan positivamente y ocurren en reacción al estímulo incongruente” (Deckers y Runch,1992)

“El humor es un proceso de percepción que permite a la mente cambiar y contemplar algo de un modo totalmente nuevo, que altera las percepciones que están siendo clasificadas por la razón y este cambio de pautas simboliza la posibilidad de buscar nuevos modos de contemplar las cosas, la esperanza, el cambio, la creatividad y la evolución” (De Bono, 1979, p.87)

“El humor es el estado de ánimo más o menos persistente y estable, que baña equilibradamente sentimientos, emociones, estados de ánimo que surgen del contacto al individuo a reírse de sí mismo” (Garanto, 1983)

“El humor es un mecanismo en contra del estrés, un liberador de tensión, un mecanismo para sobrevivir y una defensa en contra de la depresión” (Robinson, 1983, citado en: Deanes y McConatha, 1993, p. 756)

“El humor es la capacidad de reírse uno mismo y saber el lugar que ocupa en el mundo” (Poland, 1990, p.197-225)

“El humor es la calidad de una acción, discurso o escrito que resulta divertido, extrañeza, jocosidad, burla, comicidad y diversión. La facultad de percibir lo que resulta ridículo o divertido, o de expresarlo verbalmente por escrito o en otras formas de composición, imaginación o tratamiento jocoso de un tema que tiene un aspecto subjetivo de cada quien” (Berger, 1999)

“El humor es el goce momentáneo de una idea, sentimiento y/o motivo, derivados de un impulso que se encuentra reprimido. Surge espontáneamente del inconsciente y la experiencia global cobra vida en la conciencia” (Christman, 2000, p. 11)

“El humor se define como el conjunto de procesos mentales que envuelven la comprensión, percepción, entendimiento, y apreciación de los estímulos tales como chistes, películas cómicas, comedia, sucesos de la vida diaria, así como respuestas individuales, diversión, sonrisas, y risas” (Martin, 1988)

“Humor es la capacidad de divertirse a diario y durante la vida cotidiana, percibiendo actos, palabras, hechos y sucesos graciosos que dan como resultado, sonreír, reír y carcajearse en beneficio de nuestra salud física y mental” (Mar, 2005)

“El sentido del humor es la interpretación individual que se le da al humor, ya sea por disposición o aprendizaje” (Mar, 2005)

“El sentido del humor se refiere a las diferencias individuales habituales en toda clase de comportamientos, experiencias, afectos, actitudes y habilidades relacionadas con la risa, la diversión y la alegría. Es un rasgo de la personalidad cuya alegría habitual conduce a una actitud positiva hacia el humor y hacia la gente de buen humor” (Martin, 1998, p. 135-154)

A partir de las definiciones de humor, diversos autores han propuesto diferentes tipos de humor, clasificándolos de la siguiente manera:

Humor Benigno: Berger (1999), explica que el humor benigno es el que genera placer, distensión y buena voluntad. Fortalece el flujo de la vida cotidiana en lugar de alterarlo y es la expresión más común de lo cómico en la misma. Proporciona la diversión ligera que ayuda a pasar el día y a superar las pequeñas limitaciones. Se manifiesta de interrupciones momentáneas de las actividades serias de la vida.

Humor Negro: Marcus (1990), se refiere a este humor, como el que abarca temas de salud, como de hospital o de enfermos. Este tipo de humor se utiliza sin sufrimiento alguno, puede burlarse de la muerte de los otros, o en caso de una enfermedad crónica también, sin importar el respeto al paciente. O puede ser la burla a algún defecto congénito como podría ser la ceguera.

Humor Excesivo: Overholser (1992) afirma que el humor utilizado en exceso, pierde la fuerza de control y la persona pierde su atractivo social, ya que el uso selectivo del humor sirve para que conserve su fuerza y su efectividad.

Humor Escondido. Poland (1990) afirma que hay personas que tienen un humor natural, el cual es inhibido por una neurosis o por una depresión. Curando la patología, el humor que está presente se expone automáticamente. La terapia no contribuye a desarrollar esta capacidad, únicamente destruye la interferencia que es la neurosis o la depresión y expone así lo que siempre ha estado presente, pero escondido.

Humor Creativo: Marcus (1990) afirma que el humor creativo es el proceso de emanciparse de la tiranía del pensamiento convencional, integrando las ideas espontáneas que llegan a la mente y que originalmente parecen absurdas.

Humor Cognoscitivo: Según Dixon (1980); Kuhlman (1984); O Conell (1976), (citados por Berk, 2001, p. 326) este humor es el que provoca un cambio cognoscitivo que permite el distanciamiento de la situación problemática, es decir, observar el problema desde otro marco de referencia y así reducir los sentimientos negativos que normalmente ocurren.

Humor Agresivo: Según Levine (1976), (citado por Downe, 1999, p. 63-78), la hostilidad es un elemento integral en la génesis del humor. Este humor agresivo o sarcástico utiliza la burla, el menosprecio y la ironía.

Humor Afiliado: Es el que tiende a divertir a otros y que utiliza el humor para promover la unión social. Ya que según Fern (1991), el humor es un fenómeno social pues al poseerlo a cualquier edad, se considera como una característica especial, especialmente en un grupo en donde los más chistosos son considerados líderes, sociables, con facilidad para relacionarse con los demás.

Humor Defensivo: Este humor permite alejarse de los problemas. La risa constituye una forma muy eficaz de defensa contra los encuentros cotidianos con el fracaso, el disgusto, los errores, los traumas y las críticas.

Christman (2000) proporciona la siguiente clasificación:

- El humor conformista, que es el que enfatiza el grado de similitud entre apreciación de la gente sobre lo que es un material humorístico.
- El humor cuantitativo, es el que se refiere a la frecuencia con que una persona sonríe, y con qué facilidad encuentra lo gracioso de las situaciones
- El humor productivo, que es el que se enfoca sobre el grado en una persona cuenta historias graciosas y divierte a otros

Al humor también se le otorga un sentido metafórico, una condición de equilibrio mental, un modo de ser; en cualquier caso, resulta difícil establecer una delimitación conceptual, puesto que por ser un campo amplio, también se confunde con las distintas formas y tipos de humor. En sentido más amplio, es una herramienta que se suma a otras muchas en la búsqueda de un mundo más humano, puede ser una manera de tratar los asuntos serios y también un estilo personal de enfocar lo intrascendente.

2. Humor y Resiliencia

El Humor ha sido retomado en la resiliencia como uno de los elementos que la conforman, sugiere que es una capacidad del ser humano para superar momentos difíciles, dándole un sentido al sufrimiento. Es un mecanismo de defensa que contribuye a la resiliencia siendo probablemente el único de carácter tan global y completo, ya que integra aspectos intelectuales, emocionales, físicos y relacionales de la persona.

Aunque el humor es un elemento importante de la resiliencia y muestra una herramienta al enfrentar situaciones difíciles, hay que aclarar, que el humor no es la panacea capaz de resolver todos los problemas. Se trata de un factor de resiliencia entre otros muchos, cuyo impacto varía en función de las situaciones y que actúa con frecuencia en relación con los demás factores de resiliencia, en el interior de una red de relaciones de causa a efecto cuyas causalidades son probabilistas y que manifiesta múltiples retroalimentaciones (*feed-back*). Vanistendael y Guérnard (2004), sugiere que el humor es la capacidad de conservar la sonrisa ante la adversidad; esta definición parte de hacer la diferenciación con la risa, misma que puede existir sin humor. La risa puede ser una consecuencia del humor, o de otra causa. El humor no siempre necesita de la risa, por ejemplo, se ha visto que el humor se ha convertido en un componente esencial del arte de vivir y de la urbanidad -que no necesita “estallar” constantemente en carcajadas. Agrega que es el humor lo que nos ayuda a encontrar el sentido cuando éste parece vacilar, permitiéndonos de este modo recuperar la confianza. Además, refiere que éste, es un reflejo de la inteligencia que, frente a lo incongruente, en una situación más o menos desagradable, trata de volver a orientarnos en esta vida que nos supera y que presentimos que tiene, pese a todo, un carácter positivo. Esta inteligencia es de naturaleza más existencial que intelectual, es como una forma de sabiduría. Se trata de una inteligencia que reacciona casi de forma visceral, con rapidez, con sorpresa. Este acto reflejo del humor nos libera y crea alivio emocional. Gracias a ese acto reflejo

recordamos, podemos sentir y podemos afirmar que la vida vale mucho más que nuestro problema.

El humor, es una forma de darle sentido a la vida. A primera vista, se diría que se crea (por su reacción humorística a la situación) un distanciamiento respecto al problema: el problema no se reduce a lo que es la persona. Es orientarse siempre en la dirección de una profundidad mayor, de una corriente positiva, más fundamental y más vasta, subyacente a toda vida particular. Es decir, se orienta hacia una trascendencia positiva, con frecuencia se establece a través de un proyecto concreto, profesional o privado, o de un compromiso con los demás, ya sea en una relación humana concreta, en una obra o en una asociación. En esta articulación entre la vida particular y la vida en sentido más amplio, se toca evidentemente la capacidad de proyectarse, una capacidad que es característica de la resiliencia. Esta búsqueda pragmática de sentido, constituye una base de confianza fundamental en la vida, algo de gran importancia para la resiliencia y muy favorable a la eclosión del humor. Por lo tanto, es el humor (entre otras cosas) lo que nos ayuda a orientarnos respecto a ese sentido. El humor opera como un auténtico revelador que nos recuerda el lado positivo de la vida. Este lado positivo puede ser íntimo, pero esencial y verídico. En el humor, la inteligencia se halla activada y se produce un efecto de liberación, un alivio emocional que provoca en ocasiones la risa, una reacción física que tiene varios efectos positivos, como la activación de ciertos músculos, la estimulación de la circulación sanguínea. Pese a que el humor tenga posibilidades limitadas, sus consecuencias pueden ser globales (Vanistendael y Guénard, 2004).

El humor puede sernos de gran utilidad en diferentes momentos de vida, nos ayuda a activarnos frente a situaciones difíciles; no se trata de huir, sino de verlo desde otra perspectiva. En muchos casos, la dinámica subyacente puede describirse así:

- me hallo frente a una realidad inaceptable:
- no puedo cambiar esa realidad;

- no quiero dejarme abatir por esa realidad;
- y quiero conservar fuerzas para un cambio posterior.

El humor se revela entonces como una expresión de la lucha por la vida y de la lucha contra la ausencia de sentido, como una afirmación de la libertad interior, en vista de la carencia de libertad exterior. Eleonore Höfner y Hans-Ulrich Schachtner(citados en: Vanistendael, 2004) sugieren que el humor puede contribuir de forma sustancial al alivio de algunas personas gravemente afectadas en su psiquismo.

El humor es más que solo hacer mofas o burlas, tiene que ver con la persona, con su intimidad y con la capacidad de ver hacia dentro de sí para darse cuenta de sus propias debilidades, ser capaz de enfrentar estas debilidades con humor es ser resiliente, es encontrar un sentido a las cosas para salir adelante. Por otro lado el humor es un signo inequívoco de madurez de la personalidad (Garanto, 1983) facilita las actitudes objetivas de cara a las propias cualidades, sean positivas o negativas. Es el que descubre las incongruencias y absurdidades de ciertas situaciones en las que las personas se ven implicadas, conduce a la distensión y al desenfado placentero de la vida.

Se relaciona el humor con las emociones y con las actitudes positivas, con el humor se desarrollan relaciones armónicas, maduras y creativas. Mantener un humor saludable a pesar de los acontecimientos es un signo de inteligencia, de inteligencia emocional (Carbelo, 2005)

Al respecto Goleman (2007), basándose en los conceptos de las inteligencias múltiples de Gardner y en Salovey, clasificó en cinco esferas a lo que él llama “inteligencia emocional”:

- **Conocer las propias emociones.** La conciencia de uno mismo (el reconocer un sentimiento mientras ocurre), es la clave de la inteligencia

emocional. La capacidad de controlar sentimientos de un momento a otro es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo. La incapacidad de advertir nuestros auténticos sentimientos nos deja a merced de los mismos. Las personas que tienen una mayor certidumbre con respecto a sus emociones son mejores guías de su vida y tienen una noción más segura de los que sienten realmente con respecto a las decisiones personales, desde con quién casarse hasta qué trabajo aceptar.

- **Manejar las emociones.** Manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo. Dentro de esto se encuentran la capacidad de serenarse, de librarse de la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía excesivas. Las personas que carecen de esta capacidad luchan constantemente contra sentimientos de aflicción, mientras aquellas que la tienen desarrollada pueden recuperarse con mayor rapidez de los reveses y trastornos de la vida.
- **La propia motivación.** Ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para la automotivación y el dominio, y para la creatividad. El autodomínio emocional (proteger la gratificación y contener la impulsividad) sirve de bases a toda clase de logros. Y ser capaz de internarse en un estado de “fluidez” permite un desempeño destacado en muchos sentidos. Las personas que tienen esta capacidad suelen ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprendan.
- **Reconocer emociones en los demás.** La empatía, otra capacidad que se basa en la autoconciencia emocional es la “habilidad” fundamental de las personas. Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Esto los hace mejores en profesiones tales como la enseñanza, las ventas y la administración.

- **Manejar las relaciones.** El arte de las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás, es decir, se habla de la competencia e incompetencia social. Estas son habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que se destacan en estas habilidades se desempeñan bien en cualquier cosa que dependa de la interacción serena con los demás.

De acuerdo con esta teoría, las habilidades de las personas en cada una de estas esferas son diferentes; algunos de nosotros podemos ser expertos en manejar nuestra ansiedad, por ejemplo, pero relativamente ineptos para aliviar los trastornos de otros. La base subyacente de nuestro nivel de capacidad es, sin duda, nerviosa; pero como se sabe, el cerebro es notablemente flexible y aprende constantemente. Los errores en las habilidades emocionales pueden ser remediados; en gran medida, cada una de estas esferas representa un cuerpo de hábito y respuesta que, con esfuerzo, puede mejorarse.

Aunque muchos procesos relacionados con el estado de ánimo dependen de la herencia biológica, también se sabe que son tendencias del individuo adulto y que dependen de la maduración. Las emociones son igualmente un fenómeno social, determinadas por las relaciones interpersonales. No es lo mismo la felicidad que el buen humor, pero éste es una de las formas de expresión. El buen humor es una manifestación de la sociabilidad humana, de la simpatía, la generosidad, la amabilidad y complicidad con las otras personas.

En 1979 De Bono habla sobre la capacidad que tenemos de cambiar las circunstancias y de tratar de desarrollar una actitud positiva y activa hacia el cambio. Menciona que los seres humanos estamos inmersos en un sistema inmediato, que nos hace actuar de manera instintiva en diferentes situaciones, y para cambiar las circunstancias y desarrollar actitudes positivas es necesario establecer un nuevo metasistema, para reaccionar a algo más de lo que está establecido. Una vez que se ha adquirido un nuevo metasistema se encontrará

presente, si éste es utilizado y reforzado quedará permanente en la persona. Algunos de los elementos del metasistema son: Felicidad y Alegría, Aspectos positivos de la naturaleza humana, Estimación de la vida, Compromiso con el mundo, Atención al presente y al futuro, Estimación del yo, Equilibrio, Nuevo sistema de pensamiento, Verdad, Respeto, Actividad y realización, Estructura y Humo.

3. Elementos del Humor

Es importante mencionar que en el humor se encuentran distintos elementos interesantes que por su simplicidad se han hecho parte de la vida cotidiana y en ciertos eventos se han utilizado para depositar en la otra persona nuestras propias carencias, como: la expresión verbal, gráfica o pantomímica y que suscitan normalmente la risa y fenómenos similares como la carcajada, la ironía, la sátira e incluso la alegría.

Normalmente la mayoría de los individuos consideran que una persona posee o no sentido del humor cuando una de estas manifestaciones se trasluce en el comportamiento (Garanto, 1983) A sí pues, se dice en el lenguaje coloquial que cuando una persona que cuenta chistes posee sentido del humor, que una persona que hace “gracias” o resulta “graciosa” por su actuar, tiene una dosis considerable de humor, cuando alguien mediante sus chistes, trata de ridiculizar situaciones que para la mayoría pasa desapercibido o son tomadas muy en serio, se le adjudica el calificativo de que posee un gran sentido del humor, sin embargo esto no es necesariamente cierto, el que una persona sea “graciosa” o cuente chistes no significa que posea humor, con esto solo se puede decir que hay manifestaciones del humor, a esto se le puede llamar comicidad o bromista pero es difícil poderle llamar humor o sentido del humor.

Creemos que en el humor se encuentran presentes distintos elementos que lo conforman, sin embargo, por si solos no sugieren que exista.

Risa

La risa y la sonrisa tienen un significado psicosocial y el grupo puede condicionar este comportamiento, la interacción social estimula la risa y es más fácil reír en compañía de alguien o hacia alguien, porque en la risa hay participación y complicidad. La risa es un mecanismo bioquímico y emocional, indispensable en la percepción de bienestar y fundamental en las reglas del juego social. El placer de reír es, uno de los más satisfactorios. La risa es contagiosa, quizá sea ése el mecanismo más social de la risa y el humor, que son transmisibles (Carbelo, 2005). La risa es un detonante que permite exteriorizar emociones y sentimientos y, siendo una actividad compleja, la mayor ventaja es que coloca a la persona en un nivel emocional óptimo para el bienestar, eliminando, aunque sea de manera transitoria, el miedo, el desánimo, el estrés, la preocupación o el descontento. Además ayuda a descargar la emoción que acompaña a las situaciones dolorosas, como el miedo, la ira, las pérdidas, entre otras. La risa y el humor tienen un carácter colectivo, una reacción social, sin embargo, es distinto, “reírse de” alguien y “reírse con” alguien. Ya que en la primer circunstancia, se desvalora a la persona, no hay igualdad; en el segundo caso, se incluye a la persona, se le respeta, acepta y se juega con ella. La risa es una forma de comunicación que expresa libertad.

Cómico

Para poder entender el humor es necesario adentrarnos a lo cómico según Bokun (1987, p. 43) “es todo aquello que nos ayuda a liberarnos de nuestros miedos y preocupaciones creados por la mente”. Es decir, siempre que lo real destruye las abstracciones de nuestra mente o que la realidad desvaloriza nuestra pretenciosidad, lo cómico hace su aparición.

Ironía

“La ironía es una figura del lenguaje por la que se quiere hacer entender lo contrario de lo que se dice” (Alonso-Quecuty, 1993, pp.114) Por lo tanto el lenguaje irónico es visto como: “... una producción lingüística peculiar en la que decimos lo opuesto de lo que queremos dar a entender” (Myers Roy, 1981: citado en Alonso-Quecuty, 1993) Comúnmente se le adjudica una función de ataque sin embargo no es el único carácter que posee el lenguaje irónico, también se emplea de distinta forma. La ironía suele utilizarse con más frecuencia como una expresión positiva que en realidad quiere significar lo contrario (p.j. “Qué listo eres” para expresar realmente “Qué tonto eres”)

Chiste

La esencia del sentido del humor de una persona reside en unir inesperadamente y de forma imprevista dos ideas o situaciones que normalmente son diferentes. Esto ocurre, con la comprensión de los chistes. Cuando nos cuentan un chiste nos situamos en una línea de pensamiento, repentinamente se nos expulsa de esa línea de pensamiento y se produce la risa (Carbelo, 2005).

Optimismo

El término optimismo procede de la palabra latina *optimus*, que significa “mejor”, originalmente fue el nombre que se dio a una doctrina desarrollada por el filósofo Leibniz, quien afirmaba que el mundo real es el mejor de todos los mundos posibles (Vaughan, 2004). Este concepto ha despertado en los últimos años gran interés en la Psicología, es definido como “la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables” (Avia, M y Vázquez, C., 1998, pag. 47), y se está considerando cada vez más como una dimensión de personalidad, y por tanto, como algo que varía relativamente poco: las personas se muestran de forma regular como optimistas o pesimistas ante diversas situaciones y en distintos

momentos, aunque puedan existir ciertas oscilaciones temporales, incluso dentro de un mismo día, en la forma que uno tiende a ver las cosas. Refieren que puede existir un optimismo inteligente, y que éste es necesario para la vida. Parte de la idea de que millones de años de evolución han ido seleccionando organismos capaces de vencer dificultades para enfrentarse a peligros y obtener resultados impensables. Por lo cual, el optimismo no es sólo un requisito para la supervivencia, sino además, una condición indispensable para una vida plenamente humana: no es nada añadido de ilusos, sino una de las mejores armas para adaptarnos al medio y transformarlo. Este mecanismo permite que las personas sean capaces de superar el infortunio y construir y soñar un futuro aún mejor. Cabe señalar, que el optimismo no significa negar la realidad, ni cerrar los ojos ilusoriamente ante la desgracia, así como tampoco, que aquel que se muestre optimista, en algún momento de la vida no será pesimista; ya que estas dos dimensiones conviven en cada ser humano.

Sentido del Humor

Puede considerarse que el sentido del humor, es el goce momentáneo de una idea, sentimiento y/o motivo, derivados de un impulso, que se encuentran reprimidos. Surge espontáneamente del inconsciente. Por medio del sentido del humor el Yo es capaz de permitir una “regresión adaptativa” o un desenmascaramiento activo de pensamientos, sentimientos y/o motivos inconscientes, tolerando así la ansiedad que conllevan por representar contenidos dolorosos, culpígenos, vergonzosos, etc., facilitando una nueva y creativa estructuración del material que surge en forma espontánea. Consiste en una actitud de aceptación benévola del propio rol frente al de los demás y ante los propios ideales. Es la respuesta con un sentido realista, ni negador ni desorganizado, a una situación conflictiva. Es una manera de sentir y percibir la vida, a cuya percepción contribuyen todas las tendencias del sujeto y de la que resulta esta integración psíquica autoafirmadora. Constituye un reconocimiento de límites y valores, una forma de saber y de tolerar (Christman, 2000).

Broma

Nada es más útil que una broma para dejar manifiestamente claro que una excesiva seriedad es ridícula y, sobre todo, que resulta pernicioso para la salud. Al distanciar el pensamiento de las emociones, las personas son más objetivas consigo mismas (Carbelo, 2005). Si jugamos con nuestro ego y tomamos en broma nuestras afectaciones, poses o personalidades asumidas, sino consideramos seriamente nuestra hiperseriedad y si desarrollamos un sentido de autoridículo, podemos adquirir sentido del humor (Bokun, 1987).

Consideramos que el humor es una oferta liberadora a través de la broma en situaciones simultáneas entre un evento y otro. El humor no es la carcajada ya que en ella no encontramos ni la seriedad ni la profundidad. Huye de situaciones críticas con mecanismos evasivos y permanece indiferente, escéptico ante la realidad (Garanto, 1983) el humor, el auténtico humor toma las cosas en serio no huye de situaciones difíciles ya que se establece a partir de estas, no busca una escapatoria, busca la posibilidad de cambiar esta situación a una transformadora y liberadora. El humor tampoco es el chiste, este más bien se puede originar en actitudes del humor aún menos si la raíz del chiste es vulgar o grotesca pretendiendo ridiculizar a otro. Este tampoco se puede confundir con la ironía la cual distorsiona la realidad y se manifiesta de forma hiriente, pretende poner en ridículo a los demás acentuando debilidades personales. El humor puede ser amarillo, negro, verde o de mil colores. Sin embargo, el sentido del humor que realmente funciona para crear un entorno propicio para la alegría es blanco, o lo que es lo mismo, un humor capaz de proporcionar un ambiente rebotante de risa sana que ayuda a manejar el estrés y lograr la adaptación, sin ofender, sin menospreciar (Carbelo, 2005)

Según Garanto (1983) para definir el auténtico humor o para que el humor sea fruto al mismo tiempo equilibrio y origen del mismo propone 7 criterios los cuales presentaremos a continuación:

- Conocimiento, lo más preciso de sí mismo, de lo que uno realmente es. Para lo cual, con toda humildad, pero con energía, deberá analizar detenidamente cada persona.
- Conformidad consigo mismo, es decir, aceptar lúcidamente lo que uno es. Ello es fruto de la objetividad y serenidad reflexiva puesta en funcionamiento para conocerse en profundidad.
- Control de sí mismo ante los estímulos producidos tanto en nuestro interior como en el medio circundante. No es otra cosa que la capacidad de reflexionar críticamente antes de hablar o de actuar; es decir adecuadamente los hechos existenciales sin dejarnos dominar por ellos, sin que se apoderen de nuestra persona.
- Realismo en el percibir y en el actuar; percibir realmente el mundo propio (conocimiento de sí) y el mundo circundante. Y percibirlo verdaderamente es hacerlo con sentido de la proporción sin manipular dócilmente la realidad a nuestro esquema conceptual y emocional, para lo que será necesario desprenderse progresivamente del prejuicio y actuar a sabiendas de que no va a desaparecer totalmente.
- Afirmación de la realidad con una presencia equilibrada. Fácilmente la realidad y la realidad no gratificante nos repele, tratamos por todos los medios de evadirlos de ella. Afirmando que es adhesión transformante a la realidad de lo que me rodea y que por lo mismo será afirmación de lo que uno es.
- Seguridad emocional o seguridad interior, ésta es la consecuencia de los anteriores criterios y es el ajuste personal, la condición para alcanzar la madurez total.
- El Amor, que es muy valioso y que pasa muchas veces desapercibido, es resultado de nuestra civilización la producción de un hombre enajenado tanto de sí mismo como de sus semejantes y de la naturaleza, es la relación emocional transparente y constructiva con otras personas, la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos son elementos insustituibles del humor.

4. Humor y Duelo

La persona puede aprender a cambiar sus esquemas mentales, desarrollando la memoria e imaginación, y puede hacer un esfuerzo de voluntad por recordar situaciones que sean más alegres que serias, y beneficiarse de ello a través del recuerdo. El humor es, pues, un instrumento de afrontamiento de la realidad y un mediador potencialmente importante ante situaciones que pueden generar estrés. Carbelo (2005) menciona que algunas actitudes personales están muy relacionadas con el desarrollo del humor, y que es necesaria una actitud abierta y flexible, además el aceptarse, automotivarse, impulsarse o tranquilizarse, para poder utilizar cómodamente el humor. Ser tolerante y aceptar a los demás son actitudes que generalmente sirven de gran ayuda. La autoaceptación es esencial para desarrollar el humor, ya que se considera relacionada con la autoestima y con la seguridad en sí mismo. Al hablar de las actitudes, profundiza en las más conocidas y desarrolladas en el campo de la salud: empatía; que es el interés del profesional que se centra en la persona, comprende su problema tomándola en cuenta en su totalidad. Se trata de demostrar comprensión a las desgracias del paciente, el humor permite examinar el problema desde una perspectiva menos gravosa, además, hay situaciones potencialmente cómicas no sólo en la producción de anécdotas o chistes, sino en la manera de salir airoso del escenario. Hacer bromas es arriesgado, pero resulta comprometido abordar ciertos temas difíciles, de forma que una cosa permite encajar la otra; aceptación incondicional; significa aceptar sin condiciones a la persona a la que se pretende ayudar. Implica respeto y ausencia de prejuicios, confianza y consideración positiva del ayudado. Aceptar al otro sin condiciones admitiendo su humor. Sonreír induce a la tolerancia y la aceptación; autenticidad: implica que cualquier sentimiento puede aflorar, ser reconocido y aceptado. El humor debe ser sano, equilibrado, animoso, pero siempre basado a la realidad sin crear falsas expectativas. El humor surge porque supone un contraste radical con el miedo, la incertidumbre y la vulnerabilidad. El humor cobra un valor social porque infunde coraje y sentido a las situaciones cotidianas, además de desdramatizar el

sufrimiento y el dolor, siendo auténticos. Así las personas más abiertas y extrovertidas tienden a desarrollar un humor espontáneo, sencillo y eficaz. La inseguridad y el miedo al rechazo social impiden que las personas sean más expresivas y francas, y también más divertidas.

Por tanto, el sentido del humor no es neutro, implica aspectos emocionales en la persona. La risa encierra cierto grado de sorpresa, y la catarsis que viene después trae consigo el alivio emocional. Lo cierto es que el humor como asombro o desconcierto induce a la persona a jugar, la lleva a moverse y a observar la realidad desde una perspectiva distinta, con menor carga afectiva, además, hace que una situación que podía causar sufrimiento se torne algo menos significativa, por la movilización de los recursos y porque existe la necesidad en el ser humano de no abusar de situaciones tristes. En el ser humano, la producción y apreciación del humor depende, en gran medida, de factores como la educación, las actitudes y la creatividad. El humor ayudaría a la persona a desarrollar su creatividad, a identificar y aceptar los límites propios y los ajenos, así como a ver el lado divertido de las cosas. La realidad humana tiene dos caras: una trágica y otra divertida. El humor puede servir para distraer de los aspectos negativos y así la percepción puede quedar mediatizada (Carbelo, 2005).

METODOLOGÍA

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué importancia tiene el humor y los demás factores de la resiliencia del modelo de la casita (necesidades físicas básica, aceptación fundamental de la persona, redes de contactos informales, capacidad de descubrir un sentido, autoestima, aptitudes, competencias y otras experiencias a descubrir) para las personas que pasaron por un proceso de duelo al sufrir una pérdida por la muerte de un ser querido?

OBJETIVOS

- Identificar cómo utilizan el humor las personas resilientes, después de haber sufrido la muerte de un ser querido, como herramienta para superar la pérdida.
- Conocer qué otros factores protectores del modelo de la casita (necesidades físicas básica, aceptación fundamental de la persona, redes de contactos informales, capacidad de descubrir un sentido, autoestima, aptitudes, competencias y otras experiencias a descubrir) se emplearon para superar dicha pérdida.
- Analizar la importancia de la resiliencia para superar la pérdida por la muerte de un ser querido.

PARTICIPANTES

La investigación se llevó a cabo con seis personas, cinco mujeres y un hombre de entre 29 y 65 años de edad, que sufrieron la muerte de un ser querido y han pasado por un proceso de duelo de al menos un año y máximo tres años según los cuatro momentos que Tizón (2004) ha descrito y las tareas que los acompañan, los cuales varían según las circunstancias de cada persona. Para

encontrarlas se utilizó la técnica de bola de nieve (Ito y Vargas, 2005) la cual consiste en que uno de los participantes contacta al siguiente.

ÉTICA

La recopilación de información se llevó a cabo por medio de grabaciones de audio las cuales fueron autorizadas por los participantes donde quedó asentado que se respetaría el anonimato, la confidencialidad y que la información obtenida solo será utilizada con fines académicos y científicos, por tal motivo los nombres fueron cambiados, las entrevistas se presentan por orden de realización.

ESCENARIO

Las entrevistas se llevaron a cabo en el domicilio de cada uno de los participantes, en un espacio cerrado sin distractores.

MATERIALES

El material utilizado fue un MP3

TECNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se adoptó la técnica de recolección de datos entrevista en profundidad. Cada entrevista tuvo una duración de 2 horas aproximadamente. Las preguntas abiertas realizadas a los entrevistados estaban relacionadas con:

- La superación de la pérdida
- La utilización de factores protectores resilientes (modelo de la casita)

TECNICA DE ANALISIS DE DATOS

Se realizó un análisis de contenido el cual ofrece la posibilidad de investigar sobre la naturaleza del discurso.

RESULTADOS

Los resultados se analizaron en tres partes, en la primera se presenta el análisis por categorías, en la segunda se presenta el análisis por indicadores en donde se explica cómo se reflejo la resiliencia en los participantes y en la tercer parte se observa el proceso de duelo y cómo se dio en la superación de la pérdida.

ANALISIS POR CATEGORÍA

En el análisis de resultados se encontraron las siguientes características de los participantes y las diferencias entre ellos al pasar por el proceso de duelo:

| PARTICIPANTE | EDAD | TIPO DE PÉRDIDA | PARENTESCO | DUELO |
|-------------------------|-------------|------------------------|-------------------|-----------------|
| Entrevista 1 Juana | 45 años | Esperada | Hija | 2 años 10 meses |
| Entrevista 2 Ana | 29 años | Inesperada | Esposo | 1 año 2 meses |
| Entrevista 3 Pedro | 28 año | Inesperada | Madre | 1 año 4 meses |
| Entrevista 4 Claudia | 33 años | Esperada | Madre | 3 años |
| Entrevista 5 María | 69 años | Esperada | Madre | 2 años 6 meses |
| Entrevista 6 Sonia | 38 años | Inesperada | Padre | 3 años |

Según el modelo de “la casita” se definieron cinco categorías (suelo, cimientos, planta baja y jardín, primer piso y altillo) las cuales están compuestas por indicadores, se muestran en el siguiente esquema:

| CATEGORIAS | INDICADORES |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Suelo (necesidades físicas básicas) | <ul style="list-style-type: none"> • salud, alimentación, sueño, etc. |
| Cimientos | <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación fundamental De la persona • Redes de contactos informales: Familia, amigos, vecinos... |
| Planta baja y jardín | <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de descubrir un sentido, una coherencia |
| Primer piso | <ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Aptitudes y competencias • Humor |
| Altillo | <ul style="list-style-type: none"> • Otras experiencias a descubrir |

En el análisis de contenido se encontró que existen aspectos resilientes en las cinco categorías, a continuación se describen los resultados los cuales están apoyados por los testimonios de los participantes y se pueden observar en el anexo 1 de la siguiente manera, el primer número se refiere a la entrevista, el segundo a la página de donde fue extraído el indicador y el tercer número hace referencia al párrafo, ejemplo:

“si diosito se la llevo, es porque él la necesitaba ...” (1, 17, 36) (entrevista 1, página 17, párrafo 36)

SUELO

La primera categoría de la resiliencia hace referencia a las necesidades básicas del ser humano, se observó que estos aspectos biológicos y fisiológicos se alteraron antes y después de la pérdida, manifestándose a través de depresiones, pérdida de apetito, alteraciones de sueño, cansancio y pérdida de peso. Al respecto, hubo casos en que la pérdida de peso fue muy extrema, ya que bajaron hasta 16 kilos en corto tiempo. A pesar que no es algo normal, ellos no le dieron importancia a su salud, ya que en ese momento para ellos era más importante el apoyo para su ser querido.

"...en aquel tiempo pues si estaba gorda, pesaba casi 80 kilos, baje 16 kilos, de cuando de cuando empezó eso para acá..." (1, 5, 10)

Antes de la pérdida no manifestaban sus malestares para no afectar al enfermo tratando de demostrar fortaleza, reprimiendo su cansancio y su dolor emocional, a pesar de pasar mucho tiempo sin dormir cuidando a la persona.

"...yo quería verme bien ante mi hija, Diosito me dio fuerzas para, para que estuviera de pie, has de cuenta que yo no me cansaba, no tenía cansancio, no tenía tiempo para cansarme, todos los días estaba yo con mis cosas, día y noche, día y noche con mi hija, en la noche no dormía..." (1, 4, 10)

La depresión es un factor en común que reportan las personas que han sufrido una situación de pérdida, debido a la ausencia del ser querido, a la idea de ya no tenerlo más en la convivencia cotidiana. Sin embargo para ellos es importante ocultar sus sentimientos porque creen que de esa manera no afectan a las personas que son importantes para ellos, tratando de demostrar bienestar, a pesar de saber que les sigue doliendo la pérdida:

"...sí es difícil superar esto de la soledad, de él, la falta de él, si me ha afectado mucho, he tenido unas rachitas de depresión muy fuertes, al final de cuentas

siempre tratas de dar la mejor cara en el trabajo, en la familia, aunque tu estas por dentro completamente mal...sí tengo mis bajones, a veces en un día estoy triste, muestro otra cara, estoy triste, pero al final de cuentas, sé que cuando yo llegue a mi casa voy a estar ahí, con mis niños y ellos me dan, pues esa ¿cómo te diré?, pues ese ánimo para seguir adelante" (2, 1-2, 12)

En algunos casos la depresión impedía a las personas funcionar adecuadamente en su medio, lo cual dio como consecuencia tomar antidepresivos que les ayudarán a tranquilizarse para continuar con sus actividades.

Las personas cambiaron su comportamiento para tratar de minimizar su dolor, y esto los llevó a adquirir nuevas conductas como en beber alcohol, fumar y salidas a centros nocturnos.

"...inclusive hubo un tiempo en que agarre el tomar, tomar y tomar y creía que con el vino se me iba a olvidar el dolor, pero no, al contrario te acuerdas más y más daño se hace uno, ahorita el vicio del cigarro aun no lo he dejado, pero el vino si he tratado de, de irlo haciendo a un lado, a un lado, porque siento que así estoy mejor, sin el vicio del alcohol..." (1, 13, 24)

"...hubo un tiempo en que la depresión fue muy, muy fuerte, pero yo en vez de tomar una depresión, como que trataba de salir de mis depresiones saliendo, no había fin de semana que no saliera, no había fin de semana que no tomara..." (2, 2, 14)

Después de haber sufrido la pérdida, los dolientes manifiestan diversos sentimientos y emociones como: dolor, angustia, soledad, tristeza y desánimo. Comentan que era tanto su dolor, que no querían vivir, querían morir. Además se enfermaron como consecuencia de haber contenido tanto cansancio físico y emocional durante el proceso de la enfermedad del familiar que perdieron.

En algunos casos recibieron apoyo psicológico al momento de saber que iba a ocurrir la pérdida como una manera de prepararse ante ésta, ayudándoles a resolver asuntos pendientes, despedirse, empezar a asimilar la ausencia. Y en algunos casos el apoyo terapéutico lo recibieron después de la pérdida, como una herramienta para enfrentar el duelo.

CIMIENTOS

Los cimientos se componen de las redes de contacto informales, en el cual se observó que hay un orden de importancia, en la mayoría la familia es la red más mencionada como apoyo para superar la pérdida. Sin embargo, se detectó que dentro de la misma familia hay miembros que brindan más sostén emocional al doliente y esto depende de la relación que lleve con ellos, para algunos fue más importante el apoyo de la pareja, madre, padre y hermanos. Es importante señalar que en algunos casos mencionan que son los hijos su soporte, sin embargo, lo que realmente significa es que son sus alicientes para salir adelante.

Es muy importante la aceptación fundamental para las personas que están en duelo, el sentimiento de aceptación de la familia principalmente, les puede ayudar a sobreponerse, se observó que en los casos donde si ocurrió, repercutió positivamente, ya que se refieren a sí mismas con más herramientas para enfrentar diferentes situaciones en la vida.

“... esa pérdida que yo tuve o eso, me puso como en una, este, en una situación de madurar todavía mucho más. De que si yo en ese tiempo era ya madura, bueno yo me creía madura, pues que con esto iba yo a terminar de madurar mucho más, y me creo así, de hecho pues mi familia me ha hecho el comentario que pues sí, con lo de tu mamá maduraste mucho más, asumiste la responsabilidad y ahora todavía tienes la responsabilidad de tu papá y todavía de vemos, te vemos de pie, en ningún momento de vemos débil, a lo mejor si llegas a fastidiarte por la situación de que también está enfermo, pero te vemos así como

que, todavía le echas como que más ganas y que lo que paso con tu mamá o sea, lo quieres pues, ahorita poner en práctica con, con mi papá” (4, 7-8, 76)

Sin embargo, cuando esto no ocurre y existe rechazo de la familia ante el comportamiento que ellos consideran inadecuado, como el salir y evadir responsabilidades, significa para ellos que su familia no los entiende.

...si hubo una rachita en la que te digo, cuando yo estaba de rebelde, se puede decir, ante la situación, que sí, de plano todos se alejaron de mi y fue algo que a mí me dolió mucho, porque en vez de decir, ¿por qué lo está haciendo? O algo hay, uno no actúa mal nada más porque le gusta, el por qué alcoholizarte...” (2, 3,19)

Aunque en la mayoría de los entrevistados en la familia encuentran el mayor apoyo, también existen personas significativas como los amigos y conocidos, que brindan un sustento importante en el proceso del duelo.

También se le da un valor importante al terapeuta para la superación de la pérdida.

PLANTA BAJA Y JARDIN

Cuando se vive una situación tan dolorosa como la pérdida de un ser querido, es difícil darle un sentido a la vida, por lo cual manejan distintas formas de darle una explicación, un por qué, una de las razones de enfrentarlo es atribuyéndolo a aspectos divinos la ausencia de la persona, pensar que Dios la necesitaba, que por algo se la llevó y que ya está en el cielo. Las personas que enfrentan un proceso de muerte anunciada (enfermedad), refieren que su ser querido no va a sufrir más y esto los reconforta porque que piensan que está mejor donde está y está descansando del sufrimiento.

“si diosito se la llevó, es porque él la necesitaba...” (1, 17, 36)

Es difícil aceptar que la persona amada ya no esté y no es posible darle un sentido a la pérdida ya que se formulan preguntas sobre la ausencia y realizan suposiciones de cómo hubiera sido la vida si su familiar aún viviera.

Existen sentimientos de liberación, ya que cuando se vive una situación de enfermedades crónicas es muy desgastante para las personas que se encuentran alrededor del enfermo y le dan un sentido a su vida al expresar que se les “ha quitado un peso de encima”, ya que para ellos fue un proceso muy desgastante el vivir la enfermedad, ver como su ser querido va muriendo.

Otra manera de darle un sentido a la vida es aprender a no cometer los mismos errores que se cometieron con la persona fallecida, con otros miembros importante de su vida, diciéndoles lo importante que son, dedicándoles más tiempo y disfrutar su compañía porque tal vez no haya otra oportunidad para hacerlo.

Además sacar adelante a las personas que dependen de ellos es una forma de salir adelante y darle una coherencia a su vivir.

"...ahora te puedo decir que tengo tiempo para mí, para mis hijos, ya no estoy siempre con esa preocupación...ahora mi vida se va para mis hijos, es mi prioridad, ellos y bueno yo siento que esa es una parte de la que bueno no estuvo bien que haya fallecido, pero fue una tranquilidad para mí, otra es que, yo veía como estaba sufriendo él..." (2, 7,37)

En algunos casos, la pérdida los hizo crecer como persona, ya que cuando vivía el ser querido encontraban en él un sostén emocional y al perderlo se dieron cuenta que tenía que tomar decisiones sin su apoyo dándoles fortaleza.

AUTOESTIMA

La autoestima es un aspecto importante que ha ayudado a los dolientes para salir adelante. Se reportó que las personas están conscientes de sus capacidades, es decir, conocen sus debilidades y fortalezas, lo que les permite ponerse mayores retos a alcanzar. Además, se dan cuenta del valor que tienen transmitiéndolo con sus seres queridos, lo cual es importante para ellos ya que les ha servido como herramienta para ir superando la pérdida. Así mismo, consideran que el tener una buena autoestima lo reflejan a través de su aspecto físico, lo cual les ayuda a ocuparse en su bienestar físico y emocional.

Algunas personas reportan que a partir de la pérdida se dieron cuenta de la importancia de tener una buena autoestima, buscando formas de adquirirla a través de una preparación (cursos, talleres) ya que refieren que de niños no les enseñaron a tener autoestima y ahora ellos se interesan en obtenerla y trasmitirla a sus hijos.

"...no me enseñaron a tener una buena autoestima, hasta que me empecé a preparar, hasta que me empecé a valorar, hasta que empecé a tomar cursos dije, yo valgo, yo me tengo que cuidar, nadie me va a cuidar..." (6, 22, 32)

Reflejan la capacidad de salir adelante en su forma de ser, ya que ven la realidad tal cual es, y a partir de ahí tratan de superar las dificultades con sus propias fortalezas, reconociendo que todos pasamos por pruebas difíciles, ocasionando pensamientos de ya no querer seguir adelante, pero también reconocen que estas situaciones son parte de la vida y que aunque cueste trabajo se tiene que empezar con decisión y continuar esforzándose día con día, para superar estas dificultades.

Lo anterior lo han reflexionado, ya que se dan cuenta que quieren logros y éxito en su vida, y consideran que es a través de estas cualidades que pueden conseguirlo junto con su familia.

APTITUDES Y COMPETENCIAS

La capacidad que tienen las personas para darse cuenta que pueden salir adelante de la adversidad tiene que ver con sus propias aptitudes y la forma de actuar es qué tan competentes son para lograrlo.

En la mayoría de los casos se observó que después de haber sufrido la pérdida, demuestran sus capacidades para salir adelante a pesar del dolor, aceptando que la vida sigue, que los miembros de la familia tienen que continuar con sus actividades cotidianas y hacer su vida normal. Además que ellos, por sí solos tratan de afrontar sus emociones, cambiando su manera de actuar y de pensar, para no seguir sufriendo más y no perjudicar a personas que aún depende de ellos.

Otra manera de afrontar la pérdida de un ser querido es, primeramente el darse cuenta que la persona ya no está y que deben aprender a vivir con el dolor. Reconocen que el dolor siempre va a existir, que no lo van a olvidar, pero a pesar de eso, no se dejan hundir y quieren salir adelante.

Cabe mencionar que existen aptitudes particulares que las personas manifiestan para salir adelante en cualquier tipo de situaciones y les ayudan a enfrentar eventos muy adversos, como la pérdida de un ser querido. El tomar lo bueno de una situación difícil es la capacidad que ayuda a superar más rápido una pérdida.

"...siempre trato de quedarme con lo bueno de todo lo que me pasa para, para salir adelante más rápido de las situaciones..." (6, 10, 24)

Se observó que la capacidad de darse cuenta que la persona misma es la única que decide salir o no salir adelante, les ayuda a responsabilizarse de sus decisiones y las consecuencias positivas que se generan.

HUMOR

El aplicar el humor permite reconfortarse en una situación difícil. Recordar momentos alegres que las personas vivieron con su ser querido los motiva a salir adelante, para ellos es más importante acordarse de los momentos felices que de los tristes para evitar sufrir. Otra forma de enfrentar la pérdida es tener una actitud optimista.

"...Pues si porque, yo digo que hay que recordar los momentos alegres, porque es lo que le da a uno más vida, la motiva a uno a salir adelante, porque si se pone uno nada más a recordar lo malo, pues más se amarga uno y aflora más pues ya sea el resentimiento ya sea el coraje, entonces yo creo que eso no vale la pena recordar..." (5,8,62)

Se encontró que en ciertas circunstancias utilizar el chiste ante la adversidad les ayuda para minimizar la situación de dolor. Además cuando existen recuerdos del ser querido, el ambiente familiar se entristece lo que provoca un ambiente de tensión, y es cuando el sentido del humor es utilizado para romper con dicho ambiente y crear un estado de tranquilidad.

"...si trato de hacerlo para... para... a veces para romper la tensión de algún momento, de alguna plática, precisamente recordando a mi mamá, ahí es como que se siente el ambiente ¿no?, cambia, se entristece, se enrarece ¿no sé? entonces trato de ocuparlo con mi familia también y con mi hijo, con mi esposa que es con quien más convivo, si trato de ocuparlo..." (3, 6,32)

Por lo que los participantes expresaron, el reírse de la adversidad en lugar de lamentarse, les permite tomarlo como una experiencia para seguir adelante. Así

mismo, adoptar comicidad a situaciones trágicas permite liberarse de miedos y enfrentar nuevas circunstancias difíciles.

"...pues ahora que me hablen, que me secuestren ¿no?, me enamoro al secuestrado y ya que, ya que (ríe) o sea, ahí aplico lo de mi humor ¿no? (ríe) y ya lo seduzco y que no me haga nada ¿no?, así como las artista ¿no? Laura Zapata y eso, o sea lo tomo con humor, posteriormente, aunque en el momento pues haya sufrido mucho..." (6, 2, 18)

ALTILLO

En esta categoría se observa que las personas tienen diferentes maneras de percibir lo que les espera a partir de la pérdida, preguntándose la razón de su sufrimiento y cómo lograrán salir adelante.

Algunas personas no encuentran una razón para descubrir situaciones nuevas en sus vidas personales, ya que no han encontrado el valor de tomar las riendas de su vida, justificando no hacerlo por no dejar solas a personas que aún dependen de ellos, dejando a un lado descubrir nuevas experiencias, conformándose con lo que tiene.

Otro factor que influye en no tratar de adquirir nuevas experiencias es el de la edad, ya que la persona con mayor edad, está consciente de que ya no le quedan muchas experiencias a descubrir, sin embargo, expresa que lo principal es vivir el momento sin hacer planes, vivir día a día y ser feliz.

Por otro lado, hubo personas abiertas a buscar nuevas experiencias, ya que es una motivación para seguir adelante, les ayuda a planear su vida, a proponerse metas a futuro, encontrar el éxito para no recaer en sentimientos dolorosos y encontrar su fortaleza interna por sí mismos, por los que dependen de ellos y por los demás miembros de su familia. Es importante hacer mención que hay quien ya

está realizando acciones dirigidas a crecer en el aspecto personal, académico y económico a pesar de haber sufrido mucho por su pérdida.

ANÁLISIS POR INDICADOR

| CATEGORÍA | INDICADORES | PARTICIPANTES | | | | | | NÚMERO DE INDICADORES |
|-----------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| | | JUANA | ANA | PEDRO | CLAUDIA | MARÍA | SONIA | |
| SUELO | SALUD | No sentía cansancio, de desvelaba. Consumía alcohol, lo ha dejado, no es su totalidad. Después de la pérdida se manifestó el cansancio. Fuma. (5 indicadores) | Presentó depresión muy fuerte, tomaba alcohol. (2 indicadores) | | Toma terapia psicológica desde antes de la pérdida por su depresión. (3 indicadores) | | | 13 indicadores |
| | ALIMENTACIÓN | Bajo de peso 16 Kg. (1 indicador) | | | | | No quería comer, no quería tomar agua, se quería morir. (1 indicador) | |
| | SUEÑO | No dormía (1 indicador) | | | | | | |
| CIMIENTOS | ACEPTACIÓN | Su hermano entendía su comportamiento, pero no lo justificaba. Le decía que tiene que echarle ganas por su hija. (1 indicador) | Su familia se alejó de ella por su comportamiento (consumir alcohol y salidas) (2 indicadores) | | Sintió que maduro y muestra mayor responsabilidad. (1 indicador) | | | 16 indicadores |
| | REDES DE CONTACTO | Su nieta (1 indicador) | Su mamá e hijos (3 indicadores) | Su esposa, su padre y compadre de su mamá. (2 indicadores) | Su pilar es su papá, se unieron más sus hermanos, su pareja le ayudó a superar el duelo. (3 indicadores) | Sus hijos (1 indicador) | Su esposo, dos maestras, una doctora, su prima, una compañera de trabajo y su psicólogo. (2 indicadores) | |
| PLANTA BAJA Y JARDÍN | CAPACIDAD DE DESCUBRIR UN SENTIDO | Mi hija me dejó algo muy importante, su hija. Si Diosito se la llevó es porque la necesitaba. (4 indicadores) | Ahora tiene tiempo para sus hijos, recupero su tranquilidad. (4 indicadores) | | Ella cree que no ha encontrado un sentido a la pérdida, sin embargo refiere que su mamá ahora está descansando. (5 indicadores) | Dejo de sufrir ya está descansando (3 indicadores) | La pérdida la ayudó a crecer y a madurar. (1 indicador) | 17 indicadores |
| | AUTOESTIMA | Desde hoy en adelante tienes que echarle ganas de | Quiere tener una vida exitosa junto a sus hijos, no quiere | | | Le gusta divertirse, ver la vida tal cual es. (1 indicador) | No le enseñaron a tener buena autoestima, hasta que se | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | verdad, completamente. (1 indicador) | quedarse estancada. (1 indicador) | | | | empezó a preparar tomando cursos y valorarse a sí misma, se dio cuenta que ella se tiene que cuidar a sí misma, sabe lo que vale, sabe sus capacidades, sabe lo que puede hacer y dar. (4 indicadores) | |
| PRIMER PISO | APTITUDES Y COMPETENCIAS | Tenemos que aprender a vivir con el dolor, quiere salir adelante. Sabe que lo va a lograr. Es una prueba difícil pero lo tiene que superar. Además porque tengo a alguien más. (6 indicadores) | Trata de enfrentar sus problemas evitando afectar a sus hijos y afectarse así misma. (1 indicador) | | Después de los 9 días de luto, decidió seguir con sus actividades cotidianas. (1 indicador) | Trata de ser positiva, dejar de ver la vida negativamente. (1 indicador) | Se queda con todo lo bueno que le pasa. (2 indicadores) | 32 indicadores |
| | HUMOR | Era bromista con la fallecida para minimizar el dolor, recuerda los bonitos momentos y la reconforta. (3 indicadores) | Trata de ser optimista. (1 indicador) | Trata de ocuparlo para romper la tensión en algunas platicas recordando a su mamá. (1 indicador) | | Recuerda los momentos alegres y bonitos, refiere que los tristes no valen la pena. (4 indicadores) | Se considera con buen humor, se ríe de las cosas que ya pasaron y las toma como experiencias para salir adelante. (4 indicadores) | |
| ALTILLO | EXPERIENCIAS A DESCUBRIR | | Trata de ver metas a futuro, no quiere fracasos, quiere una vida de éxito, sacar adelante a sus hijos dedicarles más tiempo y cambiar de residencia. (4 Indicadores) | Quiere seguir adelante con su vida, enfocado a su familia. (1 indicador) | Se ha enfocado mucho a su papá y por esto no ha tratado de rehacer su vida, evitando relaciones sentimentales por lo que no ve un futuro. (4 indicador) | Quiere vivir el momento como se presente, vivir la vida día a día. (1 indicador) | Quiere poner un negocio, comprar una casa, ahorrar, estudiar, prepararse y bajar de peso. (4 indicadores) | 14 indicadores |
| TOTAL DE INDICADORES POR PARTICIPANTE | | 23 INDICADORES | 18 INDICADORES | 4 INDICADORES | 18 INDICADORES | 11 INDICADORES | 18 INDICADORES | |
| EDAD DEL PARTICIPANTE | | 45 AÑOS | 29 AÑOS | 28 AÑOS | 33 AÑOS | 69 AÑOS | 38 AÑOS | |
| SEXO | | MUJER | MUJER | HOMBRE | MUJER | MUJER | MUJER | |
| PARENTESCO DEL FALLECIDO | | HIJA | ESPOSO | MADRE | MADRE | MADRE | PADRE | |
| TIEMPO DE LA PÉRDIDA | | 2 AÑOS 10 MESES | 1 AÑO 2 MESES | 1 AÑO 4 MESES | 3 AÑOS | 2 AÑOS 6 MESES | 3 AÑOS | |

Las diferentes características mostradas en cada una de los participantes como, edad, genero, tipo de pérdida, el parentesco con el fallecido y tiempo de la pérdida son de gran influencia para determinar la respuesta que tuvieron ante la pérdida de su ser querido.

Se encontró que en suelo Juana presento mayores alteraciones en la alimentación, el sueño, pérdida de peso, cansancio y depresión que la llevó al consumo de alcohol y pensamientos de no querer vivir con cinco indicadores en esta categoría (ver anexo 1), de igual manera Ana presento cambios en sus hábitos al consumir bebidas alcohólicas, Claudia al enfrentarse a estados depresivos decidió tomar apoyo terapéutico y Sonia manifestó alteraciones en su alimentación y pensamientos de “no querer vivir”, en contraparte Pedro y María no presentan alteraciones importantes que puedan ser referidas en esta categoría.

Los cimientos están compuestos por dos aspectos: la aceptación fundamental de la persona, que se refiere al reconocimiento de sus cualidades y defectos, y no de la aceptación de todo comportamiento, Ana refiere que su familia juzgaba su comportamiento en lugar de entender el “por qué” lo hacía es decir no le brindaron una aceptación fundamental, otro aspecto de esta categoría son las redes de contacto informales como: la familia, amigos, vecinos etc.

Se observó que las redes de contacto informales fue la categoría que se presentó en todos los participantes ya que recibieron apoyo por otras personas, en Ana y Claudia fue la característica más recurrente para superar la pérdida de su ser querido.

La mayoría de los participantes le encontraron un sentido al dolor de perder a su ser amado, Juana le da un sentido divino a su pérdida menciona que “ si Diosito se la llevo es porque la necesitaba” esto le brinda un confort emocional a su pérdida, Ana menciona que recuperó su tranquilidad al no ver sufrir más a su familiar y el sentido que le da a la pérdida es que ahora tiene tiempo para ella y sus hijos. Para Claudia es difícil dar un sentido, sin embargo cree cómo María que

su familiar ya está descansando y a través de la pérdida Claudia aprendió que hay que decirle a las personas lo que sentimos y “con su papá lo quiere enmendar”. Por otro lado para Sonia el haber perdido a su padre le ayudo a “crecer y a madurar”.

En el primer piso Sonia fue la participante que más reportó indicadores en autoestima mencionando “sé lo que valgo, sé mis capacidades, sé lo que puedo hacer y lo que puedo dar” esto le permite afrontar su pérdida, otros participantes expresan algunos indicadores de autoestima como Juana, Ana y María una menciona que quiere tener una vida exitosa junto a sus hijos “no quiere quedarse estancada” otra le gusta divertirse le gusta “ver la vida tal cual es”.

En la mayoría de los casos muestran sus competencias, aceptando que la vida sigue y que tienen que continuar con sus actividades y hacer su vida normal, además que por sí solos tratan de salir adelante. Juana es la participante que presentó más indicadores en aptitudes y competencias expresa que tiene que aprender a vivir con el dolor, quiere salir adelante “es una prueba difícil pero lo tengo que superar” y ella asegura que lo va a lograr. A diferencia de Juana, Pedro no manifiesta ningún indicador en esta categoría debido a que su forma de afrontar su duelo se fundamenta en otras categorías.

En la tercera categoría del primer piso encontramos al humor y se observó que fue una de las más utilizadas para superar la pérdida ya que de los seis participantes solo en uno no se presentó ningún indicador, María y Sonia son las dos entrevistadas que manifestaron mayor humor, para María lo más importante es recordar momento alegres y chuscos “los tristes no valen la pena”, Sonia se considera con buen humor se ríe de las cosas que ya pasaron y las “toma como experiencias para salir adelante”. Otra manera de expresar humor fue Juana al mencionar que ella era bromista con la fallecida y le ayudaba a minimizar su dolor ya que al recordar “los bonitos momentos” la reconforta, por su parte Ana “trata de ser optimista” pensando en su futuro a partir de su pérdida, Pedro utiliza el humor

para “romper la tensión en algunas pláticas” recordando a su mamá porque menciona “que el ambiente se entristece, se enrarece”.

En la última categoría del modelo de la casita está el altillo la cual fue una de las más utilizadas por los participantes, las participantes que más utilizaron estas categorías fueron Ana, Sonia y Claudia. Ana trata de ver metas a futuro “no quiere fracasos, quiere éxitos” quiere sacar adelante a sus hijos brindarles tiempo sin embargo no se ve con una pareja y tiene planes de cambiar de residencia, Sonia se plantea muchas metas a futuro como el poner un negocio, comprar una casa, ahorrar, estudiar, y bajar de peso, siempre poniendo su persona antes que todo. Por otro lado Claudia menciona su futuro sin metas a alcanzar se ha enfocado mucho a su papá no ha tratado de rehacer su vida, quiere vivir sola pero no lo hace por su papá, quiere disfrutarlo, está pasando por una ruptura sentimental “no me veo proyectada en el futuro”.

Las características resilientes predominantes en Juana fueron, aptitudes y competencias, salud, capacidad de descubrir un sentido, humor, aceptación fundamental, redes de contacto y autoestima.

Para Ana fueron capacidad de descubrir un sentido, experiencia a descubrir, redes de contacto, salud, aceptación fundamental, autoestima, aptitudes y competencias y humor.

Pedro presenta las siguientes, redes de contacto, humor y experiencias a descubrir.

Para Claudia fueron importantes la capacidad de descubrir un sentido, experiencias a descubrir, salud, redes de contacto, aceptación fundamental y aptitudes y competencias.

Las herramientas resilientes de María fueron, humor, capacidad de descubrir un sentido, redes de contacto, autoestima, aptitudes y competencias y experiencias a descubrir.

Por último, para Sonia, autoestima, humor, experiencias a descubrir, redes de contacto, aptitudes y competencias, salud y capacidad de descubrir un sentido fueron las que predominaron.

ANALISIS EN EL DUELO Y RESILIENCIA

Se observó que los entrevistados son personas resilientes al utilizar las categorías del modelo de la casita para la superación de un evento traumático como la muerte de un ser querido, ya que al menos utilizaron algunos de estos factores.

La pérdida de su ser querido generaron en los participantes sentimientos de angustia y desesperanza que les afectaron en lo biológico, fisiológico, social y psicológico. Según Tizón (2004) al presentarse la pérdida surge un proceso de saneamiento llamado *duelo*, éste se constituye por diferentes etapas que van acompañas por tareas:

| MOMENTOS | TAREAS |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1. Impacto (y crisis) | Aceptar la realidad de la pérdida |
| 2. Aflicción (turbulencia afectiva) | Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. |
| 3. Pena y desesperanza reversibles | Readaptarse al medio contando con la ausencia del objeto. |
| 4. Recuperación o desapego | Reubicar el objeto (interno): “olvidar recordando” |

Según los momentos y tareas mencionadas los participantes han pasado por el proceso de duelo utilizando herramientas resilientes para la superación de su pérdida.

Es importante mencionar que la muerte de sus seres queridos se presentaron de manera inesperadamente y anunciada. La muerte anunciada se presentó en las entrevistas de Juana, Claudia y María ante un proceso de enfermedad, cada una de ellas presentaron un impacto significativo, lo que el proceso de duelo se vivió de distinta manera y las formas de superarlo dependieron de las herramientas personales, viviendo un *preduelo*, y experimentando sentimientos de liberación después de la muerte del familiar y consecuencias en la salud personal por el desgaste del proceso de enfermedad de su ser querido, estas personas utilizaron la capacidad de descubrir un sentido una coherencia a la vida al haber vivido el sufrimiento de su familiar, se observó que las aptitudes y competencias personales le ayudaron a superar la pérdida.

“yo le voy a echar todos los kilos porque de verdad para irme quitando poco a poco la depresión, porque si yo me quiero hundir me voy a hundir, porque yo no me quiero hundir quiero salir adelante y lo voy hacer, nada más está el querer no y dije aunque me duela mucho y toda la vida me va a doler no, porque es algo bien importante se fue mi hija al cielo, es mi hija, o sea te digo si perdiera a toda mi familia completa no me dolería tanto como mi hija de verdad, así, pero lamentablemente las cosas son así, es la prueba que me puso Dios bien difícil, pero la tengo que superar...” (1, 16, 34)

De los seis entrevistados Ana, Pedro y Sonia sufrieron la pérdida de un ser querido de forma inesperada superaron la pérdida dándole un sentido a ésta, utilizando redes de contacto cómo: la familia, hijos y amigos, manejaron el humor para liberar momentos de dolor al recordar a su ser querido, y se han propuesto descubrir nuevas experiencias formando metas personales, laborales y académicas.

“...De acuerdo a su enfermedad era posible pero nadie lo esperaba en esos momentos, fue completamente inesperado...” (3, 3, 14).

Los entrevistados después de haber pasado por estas etapas de duelo reflejan haber utilizado la resiliencia para superar su pérdida, en todos los casos se observó que existen herramientas resilientes en diferente medida, la capacidad de descubrir un sentido, una coherencia a la vida permitió a los dolientes sentirse reconfortados, fue uno de los factores resilientes más utilizados para superar la pérdida.

Otro factor que predominó en la superación del duelo fue otras experiencias a descubrir, ya que las personas realizan metas inmediatas a alcanzar, buscando nuevas experiencias en sus vidas.

El propósito de esta investigación es saber si el humor es un componente resiliente que ayuda a las personas a superar una pérdida y salir airosos ante la situación.

La pérdida de un ser querido puede provocar en la persona sentimientos de dolor intenso que impide a la persona funcionar en su medio como comúnmente lo hacía, aplicar humor es un recurso que permite disminuir niveles de ansiedad, angustia y temor. A través de la ironía, la ridiculización y el absurdo, las personas pueden suavizar las asperezas, el dolor que provocan los conflictos de una manera oficialmente aceptable (Lara, Martínez, Pandolfi, Penroz y Díaz 2000).

Se pudo observar que el humor es uno de los elementos de resiliencia que predominó en los reportes de los entrevistados, es decir, el humor es utilizado para superar una pérdida, lo aplican en momentos de tensión ante el recuerdo de la pérdida y les ayuda a reconfortarse tratando de ser optimistas ante la situación, el humor brinda un equilibrio emocional ya que compromete casi a toda la persona, su intelecto, sus emociones, su fisiología y proporciona un sostén beneficioso cada vez que hay que encarar una diferencia entre lo ideal y la realidad, ofrece entonces una perspectiva aceptable ante esta situación.

El humor tiene que ver con la persona, con su intimidad y con la capacidad de ver hacia dentro de sí para darse cuenta de sus propias debilidades, ser capaz de

enfrentar estas debilidades con humor es ser resiliente. Garanto (1983) menciona que el humor es un signo inequívoco de madurez de la personalidad ya que facilita las actitudes objetivas de cara a las propias cualidades, sean positivas o negativas. Se observó que los entrevistados con mayor edad utilizan con mayor frecuencia el humor para superar la pérdida reconociéndolo como una cualidad personal que les ayudo a salir adelante, la edad se presenta como una característica de madurez que les permite reconocer sus cualidades y limitaciones, una de las entrevistadas menciona con humor que ya no le quedan más experiencias a descubrir por su edad, sin embargo es aquella que muestra mayor capacidad para vivir nuevas experiencias.

"Pues ya a estas alturas, ya no hay futuro, ya no más es, en primera vivir el momento como, como llegue, porque, no suelo hacer planes, muy largos, tengo 69 años, entonces hacer planes...nada más hay que vivir en el día para vivir la vida, y pues, mientras mis hijos no me levanten la canasta, ya le dejaré que cooperen con nosotros, que son los que nos mantienen ahorita" (5, 7, 48).

Quien tiene humor, conoce sus propias limitaciones, sus inevitables debilidades y sabe ver las cosas en su realidad, su conducta se relaja, su energía se hace más elástica (Garanto, 1983).

Por otro lado se observó que las características resilientes presentes en cada uno de los entrevistados fueron distintas y en diferente medida, ya que la resiliencia se construye a partir de las experiencias y competencias de la persona con su medio.

DISCUSION

La resiliencia es una teoría que trata de explicar cómo el ser humano sale adelante en situaciones adversas durante su vida, sin embargo existen terapias que tienen el mismo objetivo manejando fundamentos teóricos parecidos, como la terapia en crisis y la logoterapia de Viktor Frankl.

La terapia en crisis comprende experiencias facilitadoras que incluyen: reflexión sobre el suceso y su significado para la persona en crisis, la expresión de sentimientos, el mantener un grado mínimo de bienestar físico durante la crisis, además de realizar adaptaciones interpersonales y de conducta apropiadas a la situación, la resiliencia en similitud plantea en el modelo de la casita, la importancia de darle un sentido al sufrimiento y el aspecto físico - biológico como la base para construirla.

Según Long (1999) la persona está en crisis cuando sufre una pérdida severa que no está manejando exitosamente y siente ira sublimada, está estancada en la etapa de depresión, y sufriendo un vacío existencial, la intervención en crisis es un proceso de ayuda dirigida a auxiliar a una persona o familia a soportar un suceso traumático de modo que la probabilidad de efectos negativos como daños físicos o emociones se aminore y la probabilidad de crecimiento se incremente. Debe contemplar la necesidad de procesar el dolor, hasta trascenderlo y encontrarle sentido dentro de la propia vida. La resiliencia a diferencia de la terapia en crisis no es un proceso de ayuda en un momento de crisis específico, es un conjunto de factores de protección que el ser humano adquiere y las aplica para superar situaciones difíciles durante la vida, además de ser un una capacidad personal.

La finalidad de la terapia en crisis como la de la resiliencia es que el que sufre no sólo logre el nivel de funcionamiento que tenía antes de la pérdida, sino que se trascienda a sí mismo y busque el sentido de su vida, sin aquello que ya no tiene (Slaikeu, 2000).

La logoterapia de Viktor Frankl trata de darle un sentido a la existencia humana, consta de tres partes que son fundamentales para su desarrollo: la libertad de voluntad (Antropología) que explica que todo hombre es capaz de tomar sus propias decisiones; la voluntad de sentido (Psicoterapia) es aquello que se encuentra presente en el ser humano y lo hace único ante el reino vegetal y animal (Psicologismo) y el sentido de vida (Filosofía) entendida como la percepción positiva del mundo (Reduccionismo).

La similitud que presenta la resiliencia y la logoterapia radica en que ambas buscan encontrar un sentido al sufrimiento para sobreponerse ante el dolor, además de aplicar actitudes positivas ante la adversidad lo que en resiliencia se le llama humor y por último las capacidades y competencias que tiene el hombre para tomar sus propias decisiones en la logoterapia es la antropología.

La metodología logoterapéutica de Frankl se basa en tratar las enfermedades psíquicas tanto desde un abordaje netamente médico, aunque principalmente la cuestión es dialogar con la persona y notar en ella qué es lo que da sentido a su vida.

Lo que distingue a la resiliencia de la terapia en crisis y de la logoterapia es que está no es una terapia, es una teoría que trata de explicar cómo el ser humano puede utilizar sus propias cualidades para sobreponerse, aprender y salir fortalecido de un evento difícil.

La resiliencia no solo se emplea en situaciones de enfermedad psíquica, sino en cualquier tipo de situación que pone en riesgo la estabilidad emocional, mental y física del individuo, desde aquellas personas que a pesar de vivir una infancia difícil tienen una vida plena, hasta cualquier tipo de pérdida significativa, cómo la pérdida de un ser querido.

Esta investigación trata de identificar si se utilizó algún factor de protección de la resiliencia del modelo de la casita en personas que sufrieron una pérdida de un ser querido y se observó que los seis participantes mostraron ser resilientes al presentar más de un factor de protección para superar la pérdida, en las entrevistas en profundidad que se realizaron reflejaron haber pasado por un proceso de duelo en el cual se presentaron factores de protección.

La resiliencia puede estar presente en cada persona de diferente manera, ya que depende de los factores de protección que predominen en ella, para algunas se presentan con mayor frecuencia las redes de contacto como la familia o amigos y para otras son dominantes las competencias personales como la autoestima, las aptitudes y competencias y el humor.

Uno de los objetivos de la presente investigación es identificar cómo los seis participantes utilizaron el humor después de haber sufrido la muerte de un ser querido para superar la pérdida. Se observó que el humor es uno de los factores de protección que más se empleó para la superación de la pérdida.

Como se ha señalado, el humor, es una herramienta que se utiliza para disminuir tensiones, darle sentido a la vida, superar momentos difíciles, etc., y en el caso de México, el humor es parte de nuestra identidad cultural, ésta se observa como un modo de expresión. En nuestro país se utiliza el doble sentido, el sarcasmo y lo que comúnmente se le llama humor negro. El humor es una manera de sobrellevar las situaciones difíciles que se nos presentan en la vida, por ejemplo, en el caso de la muerte, realizamos diversos rituales, como el velar a los muertos, llevarles flores, el novenario, y de hecho tenemos una fecha en la que celebramos la muerte, durante ésta se recuerda a aquellos que ya no están con nosotros, pero que vienen a visitar a sus familiares. Éstos rituales funcionan como una manera de afirmación de la vida y negación simbólica de la muerte, ya que aunque sabemos que ya no están en este mundo justificamos su ausencia con el que ahora están en un lugar mejor.

Lo anterior es importante al considerar por qué nuestros seis participantes si ocuparon el humor como factor protector en el proceso de duelo, ya que no se puede separar la identidad cultural de la forma de pensar, de darle solución a lo que nos hace sufrir y a darle un sentido a lo vivido.

Otra razón por la que el humor fue uno de los factores de protección predominante puede ser porque el humor es una característica de madurez (Garanto, 1983), es decir las personas con madurez reconocen sus propias debilidades y fortalezas, lo que les permite aplicar humor en momentos positivos y negativos, aunque la edad no es un factor determinante de la madurez se observó que todos los participantes se encontraban en una edad adulta mostrando esta característica.

CONCLUSIONES

La resiliencia es una característica personal que presenta diversos factores protectores o resilientes los cuales son utilizados al sufrir una situación difícil. Para el propósito de esta investigación se basó en el modelo de la casita de Vanistendael y Lecomte (2002), este modelo refiere que dichos factores son los siguientes: *necesidades básicas, redes de contacto informales, aceptación de la persona (no del comportamiento), capacidad de descubrir un sentido una coherencia, autoestima, aptitudes y competencias, humor y otras experiencias a descubrir*. Para entenderlos y conocer la relevancia de cada uno de ellos, se entrevistaron a profundidad a seis personas que pasaron un proceso de duelo por la muerte de un ser querido. Realizando un análisis de contenido se concluyó que los participantes son resilientes al haber utilizado estos factores los cuales les permitieron enfrentar y salir adelante ante la pérdida, señalando que para este resultado no fueron determinantes la edad y el sexo.

Basados en éste modelo y de acuerdo a lo referido en las entrevistas, se observó que los factores que más se utilizaron fueron: la capacidad de descubrir un sentido, experiencias a descubrir y humor. Esto es debido a que las personas

tratan de darle otra visión a su nueva situación y tener otro panorama que les ayude a salir adelante, además a tener una mejor calidad de vida para ellos y para su familia. Por otro lado los menos señalados fueron: la aceptación fundamental de la persona (no del comportamiento) y la autoestima, ya que fueron solo dos de los participantes los que presentaron cambios drásticos en su comportamiento (consumir alcohol y salidas constantes a fiestas) ocasionando ser criticados por su familia; en el caso de la autoestima también se vio poco mencionada debido a que, en base al relato expuesto, son menos los participantes que reflejan poseer una sana autoestima.

Cabe mencionar que los factores protectores: necesidades básicas, redes de contacto informales, aptitudes y competencias también fueron utilizados, ya que todos los factores son relevantes y la importancia de cada uno, depende de cada persona y de su situación ante la pérdida y no del número de veces que se reflejó en la entrevista. En el caso de redes de contacto informales, la mayoría de los entrevistados expusieron que el apoyo que brindó, principalmente la familia, fue primordial en el proceso de duelo e inclusive este factor fue el más significativo, debido a que los participantes comentan que fue esencial para lograr la superación de la pérdida, salir adelante ante ésta y visualizar un futuro mejor.

En base a uno de los objetivos, que era identificar cómo utilizan el humor las personas resilientes, después de haber sufrido la muerte de un ser querido, se observó que en los entrevistados, el humor fue utilizado como una de las herramientas resilientes que les permitieron enfrentarse a la situación de pérdida y superar su duelo utilizándolo de diferentes maneras, en algunos casos para romper momentos de tensión al recordar a su ser querido, para minimizar el dolor, para sentirse reconfortados, tomándolo como una experiencia y aprender de ello.

La resiliencia se adquiere en cualquier momento de la vida y si se manifestó algún factor resiliente no asegura que en otra situación difícil se vuelva a presentar ya que esto dependerá de la experiencia que se sigue obteniendo. En el caso de la pérdida de un ser querido la forma de afrontarlo dependerá de cómo se presentó

la pérdida, de forma esperada o inesperada. Para las personas que sufrieron la pérdida de un ser querido de manera esperada, tuvieron un previo proceso de asimilación, por lo que al presentarse la pérdida le dieron el significado de que el enfermo ya no sufre. Para las personas que vivieron la pérdida de manera inesperada sufrieron mayor impacto, ya que lamentaron no haber podido despedirse de su ser querido.

Con lo antes mencionado, se puede observar la importancia de la resiliencia para superar momentos difíciles de la vida, ya que al ser personas resilientes se tiene la capacidad de afrontar con mayores herramientas los avatares de la vida, superando los momentos, aprendiendo de ellos y salir fortalecidos.

LIMITACIONES Y PROPUESTAS

Durante el proceso de investigación se presentaron diversas limitaciones en la aplicación de las entrevistas, debido al corto tiempo que los entrevistados podían dedicar a éstas, lo que ocasionó que no se reflejaran en mayor medida aspectos resilientes, sin embargo, se obtuvo datos extras fuera de las entrevistas que ayudaron a entender las herramientas con las que las personas salieron adelante en el proceso del duelo, como son: las relaciones familiares, información más detallada del proceso de pérdida, sentimientos y emociones que se generaron durante la narración de su experiencia dolorosa.

Se pudo observar que no existe un instrumento de medición que pueda indicar si una persona es o no resiliente, debido a que la adquisición de la resiliencia es personal y depende de los factores individuales, sociales y de las experiencias obtenidas a lo largo de la vida.

Por tal motivo, la aportación de esta investigación es dar a conocer la importancia del estudio de la resiliencia en psicología, ya que es un campo relativamente nuevo que necesita ser más estudiado, debido a que profundiza en la persona y

no en las masas. Además, que va en contra del modelo tradicional de causa-efecto, que dice que las personas repiten el patrón negativo que aprendieron en algún momento de la vida. La resiliencia propone que las personas pueden salir adelante y tener una vida de éxito a pesar de haber vivido una experiencia traumática.

Aunado al estudio de la resiliencia se propone el diseño de un instrumento que brinde información sobre si se tienen características resilientes, sin dejar a un lado que lo más importante es lo que cada persona vive, complementando lo cualitativo con lo cuantitativo, para así lograr un análisis más completo.

La adquisición de herramientas resilientes en la niñez a través de programas de capacitación paterna y docente, propiciaría el desarrollo de personas capaces de enfrentar, resolver y proponer soluciones a situaciones difíciles en la vida personal y social. Existen propuestas en el campo laboral y escolar que se llevan a cabo de manera aislada, si estas pudieran difundirse en todos los campos de la vida humana tal vez podrían provocar un cambio en nuestra sociedad.

REFERENCIAS

Abraham, 1959; Fenichel, 1958 (citado en: Tizón, J., 2004). *Pérdida, pena, duelo.*

Vivencias investigación y asistencia. Barcelona: Paidós

Amandine Theis (citado en: Manciaux, 2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse.* Madrid: Gedisa

Aladro, E. (2007). *El humor como medio cognitivo.* C.I.C. Cuadernos de Información, Departamento de Periodismo III, Facultad de Ciencias de la Información: Universidad Complutense de Madrid. Recuperado, 27 de Julio de 2007 (<http://www.ucm.es/info/per3/cic/>)

Alizade, A. (1996). *Clínica con la muerte.* Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Alonso- Quecuty, M. (1993). *Ironía y comunicación: quién es el irónico, quién la víctima y cuál la situación.* Revista Cognitiva 5 (1), 113- 125. Pp 114.

Anthony en 1982 (Amandine Theis; Citado en: Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse.* Madrid: Gedisa

Avia, M. y Vázquez, C. (1998). *El optimismo inteligente.* Madrid: Alianza Editorial

Banduri, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los Buenos tratos a la Infancia: Parentalidad, apego y resiliencia.* Barcelona: Gedisa.

Bavab de Dreizzen, A. (2001). *Los tiempos del duelo.* Argentina: Homo Sapiens Ediciones.

Berger, P. (1999). *Risa Redentora.* Barcelona, España: Editorial Kairós, S.A.

- Boeree, C. (1998). *Viktor Frankl*. Available Internet:
(<http://www.ship.edu/cgboeree/frankl.html>) (25 th May 2005).
- Bokun, B. (1987). *El humor como Terapia*. Barcelona: Tusquets Editores
- Botvin y Botvin, (1992). Citado en: Henserson, N., y Milstein, M. (2004).
Resiliencia en la escuela. Buenos Aires: Paidós
- Bowlby, J. (1992) *El vinculo afectivo*. México: Paidós.
- Bowlby, J. (1993). *El apego y la pérdida. Pérdida, tristeza y depresión*. Vol. 3.
Barcelona: Paidós
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida. El apego*. Vol. 1. Barcelona: Paidós
- Branden, N. (1997). *Como llegar a ser autorresponsable: hacia una vida autónoma e independiente*. México: Paidós
- Cabodevilla, (2007) *La Espiritualidad en el final de la vida: Una inmersión en frontera de la ciencia*. Bilbao: Desde de Brouwer
- Carbelo, B. (2005). *El humor en la relación con el paciente Una guía para profesionales de la salud*. Ed. MASSON Barcelona: España
- Chapman (1976). Citado en: Gelkopf, M.; Mircea, S.; y Kramer, R. (1993).
Therapeutic Use of Humor to Improve Social Support in an Institutionalized Schizophrenic Inpatient Community. The Journal of social Psychology. 134(2): 175-182
- Christman, A. (2000). *El Sentido del Humor y el Psicoterapeuta*. México: UNAM,
Tesis para obtener el grado de Maestría en Psicología

Colmnares M. (2004) citado en Cyrulnik, Tomkiewicz, Guénard, Vanistendael y Manciaux (2004). *El realismo de la esperanza, testimonios de experiencia profesionales en torno a la resiliencia*. Gedisa: Barcelona

Cyrulnik (1999). Citado en: Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa

Cyrulnik, B. (2003) *El murmullo de los fantasmas: volver a la vida después después de un trauma*. Barcelona: Gedisa

Deckers, L. Runch, W. (1992). *The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) as test of "sense of Humor" a validity study in the field of humor appreciation*. Personal Individual Differences. 13 (10): 1149-1152.

Deutsch. (1937). Citado en: Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós

De Bono, E. (1979). *La felicidad como objetivo*. Ed. Cairós Barcelona: España

Dixon (1990); Kuhlman (1984); O Conell (1976), Citado en: Berk. (2001). *The Active Ingredients In Humor. Psychophysiological Benefits and Risks for Older Adults*. Educational Gerontology.

DSM-IV (2001). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. México: Masson

Fern. (1991) *Identifying the Gifted Child Humorist*. Roeper Review, 14, 1, p. 30, Sp, 3 Charts

Freud, S. (1905). *El Chiste y su Relación con el Inconsciente*. Obras Completas Madrid: Biblioteca Nueva

Freud, S. (1960). *Wit and its relation to the unconscious*. In A. A. Brill (Ed.), *The basic Writings of Sigmund Freud* (pp. 633-803). New York: Modern Library

Freud, S. (1981). *Obras completas*. 4ta edición. Madrid: Biblioteca Nueva

Freud, S. (19--). *El chiste y su relación con el Inconsciente*. Ed. 2000. Madrid: Biblioteca Freud Alianza Editorial.

Garanto, J. (1983). *Psicología del Humor*. Barcelona: Editorial Heder

Goleman, D. (2007). *Inteligencia emocional*. México: B de México

Gómez, M. (2007). *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto*. Madrid: Arán

González, R. (2000). *Investigación cualitativa en Psicología: Rumbos y desafíos*. México: Internacional Thomson Editores

Grotberg (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Citado en: Melillo, A., y Suarez, E. Compiladores. (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires; México: Paidós

Hawkins, (1992) Citado en: Henserson, N., y Milstein, M. (2004). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós

Herman. (1968). Citado en: Runch, W. y Carrell, A. (1998). *Trait Cheerfulness and the Sense of Humor. Personality Individual Difference*, 24(4): 551-558.

Higgins, (1994) Citado en: Henserson, N., y Milstein, M. (2004). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós

Höfner y Hans-Ulrich. Citados en: Vanistendael, S. y Guénard, T. (2004) *El realismo de la esperanza*, Barcelona: Gedisa

Ito, S., y Vargas, N. (2005). *Investigación cualitativa para psicólogos: de la idea al reporte*. México: Porrúa

Kreisler. (1996). Citado en: Badury y Dantagnan (2005) . *Los buenos tratos en la infancia*. España: Gedisa.

Kübler-Ross, E. (1991). *Vivir hasta despedirnos*. Ediciones Luciérnaga. Barcelona.

Lara, E., Martínez, C., Pandolfi, M., Penroz, K., y Díaz, P. (2000). *Resiliencia: La esencia humana de la transformación frente a la adversidad*.

Lazarus y Folkman (1986). Citado en: Rodríguez, J,(1995). *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis. Revista de Psicología Universitas Tarraconensis, 25, 37-51. Extraído el: 1 de febrero de 2008

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0120-05342008000200005&script=sci_arttext

Lersch. (1962). Citado en: Runch, W. y Carrell, A. (1998). *Trait Cheerfulness and the Sense of Humor. Personality Individual Difference*, 24(4): 551-558.

Levine. (1976). Citado por Downe, P. (1999). *Laughing when it hurts, humor and violence in the lives of Costa Rica prostitutes*. Women studies international forum. 22(1): 63-78.

Lindeman (1944). Citado en: Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós

Long Jr., J. (1999). *Intervención en la crisis y más allá: utilizando la logoterapia para trascender el trauma*. Revista Mexicana de Logoterapia, 2, 14-37.

López- Ibor, J. (2001). *DSM- IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. México: Masson

Luthar, (1993), en Kaplan, (1999). Citados en: Melillo, A., y Suarez, E. Compiladores. (2001). Buenos Aires; México: Paídos

Luthar S. y Zingler, E. (1991). "Vulnerability and Competence: A Review of Reserch on Resilience in Childhood." *American Journal of Orthopsychiatry*. Vol. 61, No. 1.

Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001). La resiliencia: estado de la cuestión. Citado en: Manciaux, M. (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid: Gedisa

Manciaux, M., y Tomkiewicz en el (2000). Citado en: Manciaux, M. (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid: Gedisa

Mar, M. (2006). *El humor y la salud*. México: UNAM, Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología

Marcus, N. (1990). Treating Those who Fail to Take Themselves Seriously. *American Journal of Psychotherapy*, 44(3): 410-423

Martin, R. (1988). KUsing Humor to Cope with Daily Stresses of Growing Up. *Journal of Children Contemporary Society*, 20: 135-154

Marshall (2008). *Antropología de la muerte*

Masten, (1999); Luthar y otros,(2000); Luthar y Cushing, 1999; Kaplan, 1999. Citados en: Melillo, A., y Suarez, E. Compiladores. (2001). *Resiliencia:*

descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires; México: Paídos

Masten y Coastworth (1998) (Amandine Theis; Citado en: Manciaux, M. (2003).
La resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid: Gedisa

May. (1953). Citado en: Berk. (2001). *The Active Ingredients In Humor.*
Psychophysiological Benefits and Risks for Older Adults. Educational
Gerontology. 27:323-339

Melillo, A., y Suarez, E. Compiladores. (2001). *Resiliencia: descubriendo las
propias fortalezas.* Buenos Aires; México: Paídos

Melillo, A., Suárez, E., y Rodríguez, D. (2004). *Resiliencia y Subjetividad, Los
ciclos de la vida.* México: Paídos

Melillo, A. (2004). *Sobre la necesidad de Especificar un nuevo Pilar de la
Resiliencia.* Compiladores. Melillo, A., Suárez, E. y Rodríguez, D. (2004).
Resiliencia y Subjetividad: Los ciclos de la Vida. México: Paídos.

Moliner. (1988). Citado en: Rodríguez, J,(1995). *Psicología Social de la Salud.*
Madrid: Síntesis. Revista de Psicología Universitas Tarraconensis, 25,
37-51. Extraído el: 1 de febrero de 2008

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0120-05342008000200005&script=sci_arttext

Myers, R. (1981). Citado en Alonso- Quecuty, M. (1993). *Ironía y comunicación:
quién es el irónico, quién la víctima y cuál la situación.* Revista Cognitiva 5
(1), 113- 125.

Olson (1993).Citado en: Deaner, S. y Mc Conatha, J. (1993). *The Relation of
Humor to Depression and Personality.* Psychological Reports, 72: 755-
765.

Overholser .(1992).*Sense of Humor When Coping With Life Stress*. Personal Differences, 13(7): 799-804

Parkes (1998). Citado en: Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós

Paul Bouvier (2003; Citado en: Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa

Poland, W. (1990). *The Gift of Laughter: On the Development of a Sense of Humor in Clinical AnaYisis*. Psychoanalytic Quartel, 59(2): 197-225.

Pollock, (1961). Citado en: Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós

Puerta de Klinkert, P. (2003). *Resiliencia, la estimulación del niño para enfrentar desafíos*. Lumen. Buenos Aires

Rando (1993) Citado en: Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós

Rivero, M. (2007). *Elaboración del duelo*. Recuperado: 19 de julio de 2007en <http://www.auxilio.com.mx/site/links/duelo.htm>

Robinson. (1983) Citado en: Deaner, S. y Mc Conatha, J. (1993). *The Relation of Humor to Depression and Personality*. Psychological Reports, 72: 755-765.

Rodríguez, J, (1995). *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis. Revista de Psicología Universitas Tarraconensis, 25, 37-51. Extraído el: 1 de febrero de 2008

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0120-05342008000200005&script=sci_arttext

Rodríguez, López y Pastor, (1900). Citado en: Rodríguez, J, (1995). *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis. Revista de Psicología Universitas Tarraconensis, 25, 37-51. Extraído el: 1 de febrero de 2008

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0120-05342008000200005&script=sci_arttext

Rutter, M. (1992).Citado en: Barudy, J., y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos en la infancia*. España: Gedisa.

Rutter,M. (1993). “*Resilience: Some Conceptual Considerations*” Journal of Adolescent Health. Vol. 14, No. 8.

Simone, R., y Hersh, S. (2004). *Competencias fundamentales para una buena vida*. México: Fondo de cultura económica.

Slaikeu, K. (1994). *Intervención en crisis*. México: Manual Moderno.

Solnit en 1982 (Amandine Theis; Citado en: Manciaux, M., 2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa

Tizón, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós

Tomkiewicz, S. (2003). *El buen uso de la resiliencia : cuando la resiliencia sustituye a la fatalidad*. Citado en Manciaux, M. (2001). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.

Tomkiewicz, S. (2004). *El surgimiento del concepto*. Compiladores: Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guénard, T., Vanistendael, S, Manciaux, M. y otros (2004). *El realismo de la esperanza, testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia*. Barcelona: Gedisa

Tousignant y Ehrensaft, citados en Cyrulnik, Tomkiewicz, Guénard, Vanistendael y Manciaux, (2004). *El realismo de la esperanza, testimonios de experiencia profesionales en torno a la resiliencia*. Barcelona: Gedisa

Valiant. (1978). Citado en: Thorson, J. Powell, Sarmany, Schuiler and Hampes. (1997). *Psychological Report*, 69, 691-702.

Vanistendael (1994) *La resiliencia: Un concepto largo tiempo ignorado*. Ginebra: BICE.

Vanistendael, S. (2000). Citado en: Badury y Dantagnan (2005). *Los buenos tratos en la infancia*. España: Gedisa.

Vanistendael, S., y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible: despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: Construir la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.

Vanistendael, S. y Guénard, T. (2004) *El realismo de la esperanza*, Barcelona: Gedisa

Vaughan, S. (2004) *La psicología del optimismo, el vaso medio lleno o medio vacío*. España: Paidós

Werner, E., y Smith, R. (1992) citado en: Melillo, A., y Suarez, E. Compiladores. (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires; México: Paidós

Wolin, S. y Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Washington: Villard Books.

Anexo 1

INDICADORES

SUELO (NECESIDADES BÁSICAS)

Salud, alimentación, sueño, etc-

"Y, pero fue así algo muy duro para mi porque yo era muy apegada a ella, pero fueron 10 meses en los que yo estuve con terapias precisamente para poder enfrentar ese problema que yo ya iba yo a vivir y que yo sabía que tarde o temprano se iba a presentar, esa pérdida que en mi familia nunca nunca se había dado de un familiar tan, tan cercano" (4, 2, 18)

"yo sabía que si yo me deprimía probablemente me iba yo a llevar a mi papá entre, ahora si que, yo me lo iba yo a llevar a él porque no, no le íbamos a echar ganas. Entonces fue así como que, aparte de las terapias que yo ya había recibido, fue algo así como para mi un, este, decir la vida sigue y a partir de ahora cambia completamente nuestra, pues nuestro ámbito familiar ya no está una persona pero pues nos quedamos los demás ¿no?... " (4,4,40)

"...yo me siento mal, me duele, me siento angustiada, preocupada por mi situación personal pero, mi papá no, mi papá es primero y le tengo que echar ganas..."(4,8,82)

"...sí es difícil superar esto de la soledad, de el, la falta de el, si me ha afectado mucho, he tenido unas rachitas de depresión muy fuertes, al final de cuentas siempre tratas de dar la mejor cara en el trabajo, en la familia, aunque tu estas por dentro completamente mal...sí tengo mis bajones, a veces en un día estoy triste, muestro otra cara, estoy triste, pero al final de cuentas, sé que cuando yo llegue a mi casa voy a estar ahí, con mis niños y ellos me dan, pues esa ¿cómo te diré?, pues ese ánimo para seguir adelante" (2,1-2,12)

"...hubo un tiempo en que la depresión fue muy, muy fuerte, pero yo en vez de tomar una depresión, como que trataba de salir de mis depresiones saliendo, no había fin de semana que no saliera, no había fin de semana que no tomara..." (2,2,14)

"...yo quería verme bien ante mi hija, diosito me dio fuerzas para, para que estuviera de pie, haz de cuenta que yo no me cansaba, no tenía cansancio, no tenía tiempo para cansarme, todos los días estaba yo con mis cosas, día y noche, día y noche con mi hija, en la noche no dormía..." (1, 4, 10)

"...en aquel tiempo pues si estaba gorda, pesaba casi 80 kilos, baje 16 kilos, de cuando de cuando empezó eso para acá..." (1, 5, 10)

"...inclusive hubo un tiempo en que agarre el tomar, tomar y tomar y creía que con el vino se me iba a olvidar el dolor, pero no, al contrario te acuerdas más y más daño se hace uno, ahorita el vicio del cigarro aun no lo he dejado, pero el vino si he tratado de, de irlo haciendo a un lado, a un lado, porque siento que así estoy mejor, sin el vicio del alcohol..." (1,13, 24)

"...diosito me dio muchas fuerzas para pasar todo lo que pase y nunca cansarme, nunca sentí cansancio y nunca descansaba de nada, así fueran madrugadas días y días desvelándome y todo y no sentía nada no sentía sueño no sentía nada, no sentía cansancio..." (1, 13-14, 26)

"...después de que paso todo lo que paso de que mi hija se fue al cielo, has de cuenta que yo me caí que se me vino todo el cansancio, todo, me enferme esto y el otro pero fue yo creo que algo normal..." (1, 13, 26)

"...me sentía muy mal, en todos los aspectos, físico, no quería comer, no quería tomar agua, yo me quería morir..." (6, 6, 24)

CIMIENTOS (ACEPTACIÓN)

ACEPTACIÓN FUNDAMENTAL DE LA PERSONA, NO DEL COMPORTAMIENTO

"...esa pérdida que yo tuve o eso, me puso como en una, este, en una situación de madurar todavía mucho más. De que si yo en ese tiempo era ya madura, bueno yo me creía madura, pues que con esto iba yo a terminar de madurar más, y me creo así, de hecho pues mi familia me ha hecho el comentario que pues si, con lo de tú mamá maduraste mucho más, asumiste la responsabilidad y ahora todavía tienes la responsabilidad de tu papá y todavía te vemos, te vemos de pie, en ningún momento te vemos débil, a lo mejor sí llegas a fastidiarte por la situación de que también está enfermo, pero te vemos así como que, todavía le echas como que más ganas y que lo que pasó con tu mamá o sea, lo quieres pues, ahorita poner en práctica con, con mi papá" (4,7-8,76)

"...fue un problema muy fuerte con mi familia, porque yo lo llegue a reflejar así, o sea, evadir el sentirte mal, el deprimirte, ese dolor que no te deja no, yo lo evadí con eso, actuando, quieras o no mal, salidas, alcohol..." (2,2,14)

"...si hubo una rachita en la que te digo, cuando yo estaba de rebelde, se puede decir, ante la situación, que sí, de plano todos se alejaron de mi y fue algo que a mí me dolió mucho, porque en vez de decir, ¿por qué lo esta haciendo? O algo hay, uno no actúa mal nada mas porque le gusta, el por qué alcoholizarte..." (2,3,19)

"uno de mis hermanos, hablo conmigo porque yo no quería comer, me la pasaba encerrada, no llevaba a Katia a la escuela, y él me dijo acuérdate carnala me dijo que yo también perdía una hija yo sé el dolor que sientes, tu puedes decir mi hija se murió de una enfermedad pero a mi hija que me la quitan en unos segundos, que mi hija estaba con vida, que mi hija no padecía ninguna enfermedad y de un momento a otro me avisan que mi hija estaba muerta, que la atropellaron y murió en la ambulancia, imagínate yo si te comprendo el dolor que sientes ahorita yo también me quería morir como tú me dijo, porque hablaba de cosas conmigo me decía tienes que echarle ganas prométeme que le vas a echar ganas no por mí, ni por nadie, por ella, por la personita que está contigo por esa chiquita, por ese ser pequeño, prométeme que por ella le vas a echar ganas, si tú dices me voy a morir te vas a morir, de que no comes te vas a enfermar y ella, no piensas en ella, no seas egoísta me dijo, yo también me quería morir cuando mi hija se murió, yo también carnala dice, pero, pero pues es hasta que diosito quiera no hasta que nosotros queramos, así que prométeme que vas a comer y le vas a echar ganas..." (1, 15, 34)

CIMIENTOS (REDES DE CONTACTOS INFORMALES)

Familia, amigos, vecinos

"...Por todo este trance. Pues siento que en parte nosotros como familia, mis hermanos, como que tratamos de unirnos un poco más para enfrentar esa situación, y ahorita el pilar pues para mi, mi brazo derecho pues es mi papá no?..." (4,2,20)

"...y también hubo una persona para mi, que fue importante, que me ayudo a sobrellevar ese duelo, y él también ya había pasado por esa situación, que fue mi pareja que tenía yo en ese momento, él me ayudo fue así como que mi fuerte para poder, este, para poder, este, pues no llenar ese espacio, pero en parte me refugié mucho en él" (4,2,22)

"Ya ahora algunos pues tienen sus actividades, a lo mejor ahora ya tardo yo para ver a mis hermanos más tiempo y todo eso, pero ya, este, en el momento en que sentimos que la familia tenía que estar unida y que darle el apoyo así como que a mi papá y dárselo a nosotros, pues creo que si, si fue el apoyo, que se, se dio el apoyo en ese momento" (4,4,46)

"Mis hijos. Mis hijos querían mucho a mi mamá, y como todos se criaron conmigo, entonces, mis hijos fueron los primeros que estuvieron con ella y después de la partida. Ya después llegó mi hermana, llegaron sus otros nietos, pero mis hijos apapachándose, abrazándose, no te preocupes, no pasa nada, nos tienes a nosotros, qué se te ofrece?" (5,3-4,24)

"Te puedo decir que en todo esto siempre ha estado mi mamá, ella siempre ha estado echándome porras, el apoyo con ella, con mis niños es incondicional..." (2,3,19)

"...siempre he pensado en ellos, mis hijos y mi mamá, desde un principio a los pocos días, a los pocos meses que yo llegaba mal, que yo antes de entrar a casa estaba a punto de llorar, yo me decía, sabes que están mis hijos y mi mamá, tranquilízate, y entraba bien, y todo bien, pero siempre, siempre han sido ellos, ese es mi motivo..." (2,6,33)

"...mi motivo a lo mejor por el que sigo aquí son mis hijos y mi mamá, si no los tuviera a ellos yo creo que... no sé, a lo mejor te puedo decir que no estaría aquí...en el lapso que estuve mal con la depresión, no te puedo decir estuve a punto de hacer algo, no te puedo hablar de un suicidio, porque no, pero sabes que, en todo momento salían Fany, Daniel y mi mamá, o sea el pensar, cómo iban a sufrir ellos, si ya perdieron al papá, cómo iban a sufrir ellos..." (2,6,35)

"...ella está conmigo y ahora sí que es mi razón de vivir, y le tengo que echarle muchas ganas porque ella no tiene a nadie más que a mí..." (1, 13, 24)

"...principalmente mi esposa y mi papá, yo creo que... fuimos los que no debimos de perder la calma ¿no? y entre nosotros nos apoyábamos..." (3, 4, 20)

"...solamente hubo un señor que si, siento yo que fue el que... fue el más honesto y es el que más razón tenía porque había sido... era su compadre de mi mamá..." (3, 4, 20)

"...para empezar mi esposo no, que me aguanto eh, mi esposo, una maestra que se llama Lulú, Lucero, la maestra Raquel, la Doctora Margarita Zuñiga no, fueron los que, mi prima o sea mi prima si no me hubiera hablado y me hubiera insistido, vente, vente, vente yo creo que ya me hubiera divorciado..." (6, 14, 28)

"...una compañera también que tengo que se llama Olga, ella también me ayudo mucho a salir delante de esta pérdida, mi psicólogo Carlos ..." (6, 15, 28)

PLANTA BAJA Y JARDÍN

Capacidad de descubrir un sentido, una coherencia la vida

| |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>"Pues hasta ahorita después de 3 años no, nunca le he dado el porqué a nosotros, no? Sabía yo que a lo mejor algún día el papá o la mamá se tienen que ir antes no? pero, pues en este caso no hasta ahorita nosotros todavía decimos; si mi mamá estaba joven, mi mamá todavía se valía por sí misma, o sea, porqué, todavía así como que, decimos, no, todavía no es aceptarlo, todavía decimos, hubiésemos querido que ella hubiera vivido más, más años no?" (4,2,24)</p> |
| <p>"En ese momento, sentí mucho dolor por la pérdida, dolor pero a la vez tranquilidad, porque ya no estaba sufriendo. O sea, ya era un, no era un peso, pero ya íbamos a descansar porque ella ya, más o menos en dos meses, ya fue un desgaste muy, este, principalmente para mí que yo era la que vivía con ella, ya fue así un desgaste muy, físico mental psicológico de toda la índole, para mí el verla que ella ya no le echaba ganas, que ya, pues era ir y llevarla al doctor y traerla, medicamentos, entonces ya la veíamos como que ella también ya se estaba desesperando, ya no, ya no quería continuar con los tratamientos, pero, cuando ella falleció sentimos, fueron muchos sentimientos encontrados, de, pues de dolor de muchas cosas, pero también yo, y hasta la fecha me quede con la idea de que ella pues se fue y ya esta descansando, de una enfermedad pues terrible" (4,2-3,26)</p> |
| <p>"...pues a comparación de otras personas, no padeció mucho el cáncer y sabemos que pues hasta dondequiera que esté, está descansando..." (4,3,28)</p> |
| <p>"Con ella, ese aprendizaje es el que ahorita le acabo de mencionar a usted, el fue así como el de decirle a las personas cuando están vivas, lo, todo lo que le queremos decir, como que disfrutarlas y como que darnos cuenta que la vida se va,...Entonces yo a pesar de que viví mucho con mi mamá y nos fuimos a pasear y andábamos, éramos ella y yo nada más, siento que todavía me faltó el haberla disfrutado el haberle dicho muchas cosas en vida. Entonces como que a la mejor ese error yo digo ahora con mi papá lo quiero enmendar y disfrutarlo a él y estar pendiente de él ¿no?" (4,5,56)</p> |
| <p>"Ah no pues desecha, en ese momento pues si desecha, aunque nosotros ya sabíamos que esto iba a pasar y que ya había ido a terapias y que los doctores ya nos habían dicho muchas cosas en ese momento fue así.., fue sentir, no me, desecha pero me quitaron un peso, me sentí como si me hubieran quitado un peso de encima..." (4,9,94)</p> |
| <p>"...y me dijo; porque no la dejas descansar y ya, y dije, tienes razón, por qué voy a llorar si ella dejó de sufrir, ella ya estaba sufriendo, toda su vida sufrió mucho, padeció mucho y yo pues, soy una egoísta al no, al no dejarla descansar ya. Y si, la extrañé mucho, la extraño.... Pero ya no..." (5,4,26)</p> |
| <p>"Si, y sobre todo que, me he metido mucho en la cabeza de que ella ya está descansando, de que, su sufrimiento, porque fue madre soltera, mi hermana y yo, no somos del mismo papá, batalló mucho por su parte, o sea, ella sufrió mucho, viéndolo bien y todo, sufrió mucho mi mamá. Mi mamá no sabía leer y escribir, sin embargo, salió adelante. Yo le enseñe a hacer su firma, a hacer unas letras. Todo eso me pongo a recordar y digo, pues, en lo que cabe salimos adelante. Y ella está descansando y ella dejó de sufrir" (5,5,38)</p> |
| <p>"No, pues, no deja de doler...no deja de doler, pero es como le decía yo, ya la recuerdo con más tranquilidad, con, con, como con más paz, como más...resignación no? que yo sé que, como le decía, cumplió su ciclo, estaba sufriendo, estaba yo sufriendo, estábamos sufriendo, y este, dicen que cuando un enfermo no? dicen; quién sufre más el paciente o el pariente, yo creo que el pariente, porque al paciente le dan medicamento y todo, y lo atolondran, ni cuenta se da, y el pariente sí, porque esta conviviendo y compartiendo todas, esos ratos de angustia, de tristeza, de amargura, de que si se salva de que no se salva, de que se va de que no se va, de que, ya tengo dos tres noches sin dormir y, o sea, yo creo que, fue necesario, estaba sufriendo, como le decía yo, lo que pude darle se lo di, me siento tranquila, ya que me queda?, esperar cuando me toque a mí; qué no me voy a dar cuenta" (5,9,68)</p> |
| <p>"...llegas a pensar, por qué no me fui yo con él, este, pero bueno al fin y al cabo terminas viendo que tengo dos razones muy importantes que son mis hijos por ellos es que he tratado entre comillas de estar bien para ellos..." (2,2,14)</p> |
| <p>"...siento que ahorita, estoy entre comillas bien, hay momentos de mucha depresión, de mucha soledad, pero hay un yo que dice, no, no te pongas a pensar en cosas tristes, no te pongas a ver lo que pudo haber sido...tienes que ver hacia adelante, tienes que ver tu realidad y decir, sabes que estoy aquí, estoy viva, tengo dos hijos, se acabo, los lujos de antes, se acabo una estabilidad, entre comillas, que yo tenía antes, tienes que ver como sacar adelante a tus hijos, estar bien tú..." (2,2-3,14)</p> |
| <p>"...ahora te puedo decir que tengo tiempo para mí, para mis hijos, ya no estoy siempre con esa preocupación...ahora mi vida se va para mis hijos, es mi prioridad, ellos y bueno yo siento que esa es una parte de la que bueno no estuvo bien que haya fallecido, pero fue una tranquilidad para mí, otra es que, yo veía como estaba sufriendo él..." (2,7,37)</p> |
| <p>"...recupere la atención para mis hijos que no la había te digo el absorbía toda mi vida y yo creo que eso es una cosa pues bueno no?, volver a la tranquilidad que tenía antes de conocerlo". (2,7,37)</p> |
| <p>"yo decía no, mi hija se muere yo me mato, esas eran mis ideas, no voy a poder vivir sin ella pero si he podido y tengo que poder, porque me esperan muchas cosas, ella me dejó algo muy importante algo muy valioso para ella, ver a su hija, su princesita y así como me dijo tú nunca me has fallado mami, no me falles..." (1, 7, 12)</p> |
| <p>"son cositas que nunca olvidas, y algo bien difícil, bien difícil porque yo quería quitarme la vida y muchas veces lo pensé, yo quería quitarme la vida por mi hija, porque ya no está lo más importante, después pensé en Katia y dije, soy tonta..." (1, 12, 24)</p> |
| <p>"si diosito se la llevo, es porque él la necesitaba ..." (1, 17, 36)</p> |
| <p>"si se la llevo es porque le hacía más falta allá que aquí, aunque me duela y al contrario le di las gracias cuando te digo que salí, le dije si no va a ser para mí llévate la y te doy las gracias por habérmela prestado, al igual cuando ella salió de aquí, que íbamos al crematorio, al igual se lo dije, te doy las gracias por habérmela prestado este tiempo que me la prestaste, porque fue prestada..."(1,17,36)</p> |
| <p>"...si no hubiera sido la pérdida de mi papá, no hubiera crecido, no hubiera madurado no, no hubiera dicho, a cabrón la vida es asíiii, este, da muchos golpes no, muchos golpes, entonces me han ayudado a madurar y a crecer..."(6, 15, 30)</p> |

PRIMER PISO (AUTOESTIMA)

Confianza en la propia mente y en saber que somos merecedores de felicidad

"Y como siempre he sido de, pues de un carácter, pues cómo le diré, pues me gusta divertirme, me gusta ver la vida tal cual, yo a esta edad me echo de machicuepas, le brinco la cuerda, entonces yo creo que eso mismo me ha ayudado a, que, Dios me ha ayudado con el carácter que tenía o que tengo todavía" (5,6,40)

"...te puedo decir que Samy esta sola y pues lo que quiere ella es salir adelante, quiere sacar adelante a los niños, quiere ver a la vida, una exitosa al lado de sus hijos, no quiere quedarse estancada en ser nada mas Samy..." (2,5,23)

"...hasta que un día yo solita me vi en el espejo y dije basta no, basta Martha, porque tú no eres la Martha aquella que dijiste ser, de, de, ser, fuerte, todos, todos pasamos a lo mejor algún día por pruebas muy difíciles y nos queremos morir y queremos hacer, yo solita me hable al espejo ahí y me dije no, desde hoy en adelante vas a echarle ganas pero de verdad, no a medias, de verdad completamente..." (1, 16, 34)

"...no me enseñaron a tener una buena autoestima, hasta que me empecé a preparar, hasta que me empecé a valorar, hasta que empecé a tomar cursos dije, yo valgo, yo me tengo que cuidar, nadie me va a cuidar..." (6, 22, 32)

"...si no me cuido yo mi cara, sino me cuido yo mi pelo, sino yo me cuido mis emociones, pues todas las riñas horita que me han pasado y todo lo que me ha pasado que han sido situaciones muy fuertes, no sé que hubiera sido de mí, no, porque gracias a que tengo una buena autoestima, sé lo que valgo, sé mis capacidades, sé lo que puedo hacer y lo que puedo dar..." (6,22, 32)

"...pues por lo mismo que me considero buena, pues le transmito a mis hijas eso..." (6, 22, 32)

"...me considero buena esposa, buena persona con mi esposo este, siempre he tratado de ayudarlo y apoyarlo en lo que más puedo..." (6, 22, 32)

PRIMER PISO (APTITUDES Y COMPETENCIAS)

Habilidades y capacidades necesarias para alcanzar una meta

"...nosotros pasamos, pues todo el, los nueve días, que nosotros los católicos acostumbramos y dijimos; mañana la vida tiene que seguir, mañana tienes otro día y todos a trabajar y hacer su vida normal" (4,4,38)

"Entonces, pues tienen razón no? Entonces yo solita he ido tratando de, de ya no, de que ya no tenga yo esa angustia, ese peso que yo sentía a veces, y que oigo que no les gusta cualquier cosa, pues trato de ir cambiando, que me cuesta mucho trabajo porque yo tenía cierta educación errónea no? Y sigo sin educación pero cuando menos trato ya de, ser más positiva y ya no negativa" (5,7,52)

"..pero pues también llego el momento en que te cae el veinte, y dices, ya no, o sea ¿a qué voy a llegar?, ¿a qué estoy orillando a mis hijos, también no?, ahora si que el único, pues de la única que se pueden agarrar es de mí, soy la única que los puede sacar adelante y si te cae el veinte y dices, ya, tranquilízate, estas mal, trata de sacar tú depresión, tú problema, todo lo que sientes de otra forma, no acabando con la vida de tus hijos y tuya, entonces, paso esa racha..." (2,2,14)

"pero tenemos que aprender a vivir con el dolor y aguantarte y saberte muchas cosas para que el ser querido no se deprima más al verte sufrir" (Entrevista 1 pág. 7 párrafo 12)

"yo quería quitarme la vida me quería suicidar quería hacer muchas cosas y dije no, no debo ser cobarde mi hija se va a morir, y no me puedo ir con ella" (1, 12, 24)

"yo caí en depresiones y todo pero le echo ganas porque tengo que salir adelante, porque tengo alguien bien importante a quien ver, tengo a mi chiquita" (1, 12, 24)

"pero pues ahora sí que tuve que vivir está dura experiencia, y tengo que aprender a vivir con el dolor, porque es así nunca se olvida, pero yo sé que lo voy a lograr ..." (1, 13, 24)

"yo le voy a echar todos los kilos porque de verdad para irme quitando poco a poco la depresión, porque si yo me quiero hundir me voy a hundir, porque yo no me quiero hundir quiero salir adelante y lo voy hacer, nada más está el querer no y dije aunque me duela mucho y toda la vida me va a doler no, porque es algo bien importante se fue mi hija al cielo, es mi hija, o sea te digo si perdiera a toda mi familia completa no me dolería tanto como mi hija de verdad, así, pero lamentablemente las cosas son así, es la prueba que me puso Dios bien difícil, pero la tengo que superar..." (1, 16, 34)

"...hay cosas que tenemos que vivirlas como tu dijiste, hay pruebas que nos pone Dios y tenemos que superarlos no, imagínate se murió una persona por mucho que haya sido importante por mucho que sientas que sin ella no puedes vivir, sigues viviendo y más si tienes a alguien más y no porque no te haya importado, porque para demostrarlo no debes pasar la vida llorándole, no es la manera de demostrándole, bueno hay casos no, toda la vida te va a doler y es una experiencia muy dura que he pasado pero aquí estoy voy a estar siempre..." (1, 22-23, 50)

"...siempre trato de quedarme con lo bueno de todo lo que me pasa para, para salir adelante más rápido de las situaciones..." (6, 10, 24)

"...si yo no decidía salir adelante yo, nadie lo iba hacer por mi y ahora ya aprendi que si no tengo un buen peso pues voy a durar menos en vida no, que sino tengo un, un buen cuerpo, este, no le gusto a mi esposo no, porque el nunca me había dicho no me gustas gorda, pero me dijo, que bonita te ves delgada..." (6, 22, 32)

PRIMER PISO (HUMOR)

Estrategia de adaptación que ofrece una perspectiva aceptable de una situación difícil

"Ya lo hago con gusto ya, como una, como una este, pues así como tengo mis santos, que cuidan por mí, pues así la tengo a ella, ya, hola má, y hola má, y como tiene una sonrisita así en la foto, este como que me sonrío..." (5,4,28)

"...por ejemplo yo me acuerdo que como la tenía yo a veces a dieta, no una dieta chica porque decía yo, pues, se va a, uno a ir de todos modos privándose de todo, pues, si le bajaba yo a la sal, le bajaba yo a la azúcar, pero nunca le quite por completo, era muy golosita, entonces llegaba se metía a la cocina y cuando regresaba yo, se estaba comiendo los dulces o, y eso nos da risa porque, como niños, como que travesuras. Pero este, si, porque una vez nos fuimos un día de campo y estábamos sentadas en un tronco, y estaba mi mamá en la orilla, se sienta una de mis nueras y estaba yo aquí, y yo me paro porque me iba a subir a las piruletas, tirolesa o cómo se llama? a la pared de, a escalar, me paro yo, y ellos por seguirme y hacerme la bulla, que, que el INSEN y qué quién sabe que, se para y mi mamá, mi mamá, para los pies, y empezamos, y de eso nos acordamos porque; ay mamá enseñaste los calzones y mira nada más y paraste lo pies y le hicimos la broma y todo, entonces, así era yo, cuando íbamos a salir, mamá echa tus calzones por si no regresamos, y así ese tipo de cositas" (5,8,58)

"Pues son bonitos no? porque, ya los triste ya para qué. Son los bonitos, los que convivió uno, los que pasó ella, los pasamos nosotros agradables. Porque estar acordándose de los tristes, pues peor, no, no vale la pena" (5,8,60)

"Pues si porque, yo digo que hay que recordar los momentos alegres, porque es lo que le da a uno más vida, la motiva a uno a salir adelante, porque si se pone uno nada más a recordar lo malo, pues más se amarga uno y aflora más pues ya sea el resentimiento ya sea el coraje, entonces yo creo que eso no vale la pena recordar" (5,8,62)

"...trato de ser optimista, es difícil, pero si lo estoy tratando, estoy trabajando en eso (ríe)." (2,5,25)

"...siempre he sido muy, muy así, muy bromista, le hacía bromas y todo por no verla triste..." (1, 19, 40)

"...chiste o así el chiste es de que no estuviera ahí, es que me duele, no te duele nada..." (1, 19, 40)

"...reconfortarme un poco porque me acuerdo de los bonitos, momentos que viví con ella..." (1, 21, 46)

"...si trato de hacerlo para... para... a veces para romper la tensión de algún momento, de alguna platica, precisamente recordando a mi mamá, ahí es como que se siente el ambiente ¿no?, cambia, se entristece, se enreace ¿no se? entonces trato de ocuparlo con mi familia también y con mi hijo, con mi esposa que es con quien más convivo, si trato de ocuparlo ..." (3, 6,32)

"...yo me considero con buen humor..." (6,1,4)

"...al reírme de ellas en vez de estarme lamentando, este, del por que me paso y no lo voy a poder superar, este, digo, no pues ya paso, ya ni modo, hay que seguirle echando ganas, para adelante y sobre todo tomarlo como una experiencia para sobre todo, tomarlo como una experiencia para salir adelante..." (6, 1,6)

"...pues ahora que me hablen, que me secuestren ¿no?, me enamoro al secuestrado y ya que, ya que (ríe) o sea, ahí aplico lo de mi humor ¿no? (ríe) y ya lo seduzco y que no me haga nada ¿no?, así como las artista ¿no? Laura Zapata y eso, o sea lo tomo con humor, posteriormente, aunque en el momento pues haya sufrido mucho..." (6, 2, 18)

"...el humor lo aplico en que este, a los dos años que yo iba a la tumba decía, hay me voy a poner por aquí nada más a ver que pinché vieja te viene a ver, que no se que, me acuerdo de su risa no, como has de estar ahorita riéndote, ja, ja, ja, ja, este, de que ni nos enteramos nosotros no, lo aplico en eso..." (6,14, 26)

ALTILLO (EXPERIENCIAS A DESCUBRIR)

Las personas que buscan un sentido a la vida responden a dos preguntas: ¿Por qué tengo que sufrir tanto? ¿Cómo voy a hacer para ser feliz a pesar de ello?

"...me ha ayudado mucho el que yo haya asumido la parte de la casa, de la responsabilidad, me empezó a absorber demasiado, en el hogar, en cuestión de combinarlo con mi trabajo, de tener otro tipo de actividades; no le voy a decir que fueran actividades muy, este, pues no sé, a lo mejor no me dedico a algún deporte o eso, pero trato de distraerme, y de no estar pensado tampoco en la situación que pasó, y este, pero, ha sido, en parte, ha sido pues mi vida personal es de la que me ha ayudado mucho a, este, a pues a salir de esta situación y a ir la sobrellevando" (4, 3,30)

"Bueno pues me he enfocado mucho con respecto a mi papá, yo así como que no he tratado de rehacer, de hacer más bien mi vida e irme y dejarlo a él porque siento que él solito no va a poder salir no?, ...Entonces me he detenido a tomar algunas decisiones de ya no vivir con él o a irme yo a ocupar mi casa que yo tengo, por no dejarlo solo, porque siento que efectivamente él se quedaría mucho, y además viví algo, vivir una experiencia, me dio una experiencia como el vivir con mi mamá el que ahora, a lo mejor si con mi mamá no la disfruté como yo hubiese querido, ahora como que con mi papá si lo quiero hacer. O sea disfrutarlo todo el tiempo que yo pueda estar junto con él" (4,5,54)

"No tengo una pareja con la que yo pudiera decir voy a hacer ya una vida y ya me veo con hijos y nietos y toda la cosa. No?" (4,7,68)

"Soy soltera y esa pareja precisamente, ha, se ha surgido pues la ruptura con esa pareja, entonces ahorita me veo, no me puedo todavía alcanzar a ver qué voy a hacer como que en el futuro porque ahorita no estoy pasando por una situación de, pues si estoy a lo mejor pasando por una situación de ruptura sentimental ¿no? Y no me, como no me quiero o tengo miedo y no he querido ver qué va a pasar más adelante y si voy a encontrar otra pareja o pueda haber otra posibilidad con la que tenía. No me he visto, no me he proyectado a verme en el futuro" (4,7,70)

"Pues ya a estas alturas, ya no hay futuro, ya no más es, en primera vivir el momento como, como llegue, porque, no suelo hacer planes, muy largos, tengo 69 años, entonces hacer planes...nada más hay que vivir en el día para vivir la vida, y pues, mientras mis hijos no me levanten la canasta, ya le dejaré que cooperen con nosotros, que son los que nos mantienen ahorita" (5,7,48)

"...siento que hasta ahorita estoy saliendo adelante, estoy tratando ver metas a futuro este, pues el cómo tratar de sacar a mis niños yo sola..." (2,2,12)

"...no quiero fracasos, quiero éxitos, (ríe), bueno creo que todos lo queremos no, no quiero otra recaída en el aspecto de la depresión, porque yo se que sería peor, quiero... quiero sacar adelante a mis hijos, quiero que se sientan orgullosos de mí, en un futuro cuando ellos crezcan y vean que, pues los saque adelante yo, que yo sola pude llevarlos por un buen camino..." (2,4,21)

"...yo no me veo así con una pareja, yo, pues ahorita mi objetivo es sacar adelante a mis niños y no te puedo decir, sabes que, Sammy quiere esto para ella, o sea quiero éxito lógico, lo que te dije no, pero éxito para sacar yo adelante a mis hijos..." (2,8,39)

"...yo lo que quiero es darles tiempo a ellos ¿no?, que vuelva hacer lo mismo otra vez allá, siento que allá es más tranquilo para ellos y a ver que me depara el futuro, bueno para cuando este en Puebla." (2,9, 43)

"...seguir adelante con mi vida, con mi familia, apoyarlos en la medida de lo posible..." (3, 6, 36)

"...qué sigue de aquí para adelante, todavía no lo sé, es en lo que estoy definiendo.." (6, 17, 32)

"...entonces ahorita que sigue con mi vida, no lo sé..." (6, 19, 32)

"...me voy a recibir de licenciada en Educación Preescolar yo quiero poner un negocio, ahorrar, quiero comprar un local o una casa, poner algo ahí que sea mío..." (6, 19, 32)

"...yo quiero estudiar, quiero prepararme, quiero bajar de peso, quiero atenderme yo..." (6, 24, 32)

Anexo 2

ENTREVISTAS

Entrevista 1

Este, vamos a tomar una grabación, esto es para que quede asentado en la grabación que tu estuviste de acuerdo, vamos a grabar la conversación, va ser confidencial, tu identidad, todo va estar secreto, y este, no sé ¿si tengas algún problema? (1)

No, ninguno (2)

¿está bien que te grabe?, ok, este, bueno nosotros sabemos que hace tiempo tuviste una perdida, una perdida que a lo mejor para ti significa mucho, ¿que nos podrías decir tu al respecto? (3)

Pues al respecto, pues estoy como llorona, volteo a ver, ¿cómo estará mi hija? (4)

No te preocupes (5)

Yo la recuerdo (6)

Yo sé que si (7)

Todo empezó, todo empezó cuando a mi hija se puso mal que le dolía el riñón izquierdo, yo lo tome normal no, dije pues, un dolorcito pues, cualquiera no, eso fue exactamente el, en enero, hace exactamente, bueno ella va a cumplir en el cielo ya ahorita, tiene exactamente dos años diez meses mañana, si, todo empezó desde enero, que fue un día en la tarde, como a las cinco de la tarde, me dice mami me duele mucho el riñón, aquí dice, no dijo el riñón, dijo mami me duele mucho aquí el lado izquierdo, le dije pues que cargaste o algo, dice no, fíjate que siento como un piquetito, y ese día entraba a su séptimo semestre de derecho, yo le dije pues no vayas hija a la escuela y vete al doctor, yo le dije vete porque pues era una persona adulta, ella era muy libre, muy, era este, no necesitaba que yo la anduviera acompañando porque no era una niña, tu estas trabajando mami, ahorita me voy, ahorita voy al doctor y si me alcanza me voy a la escuela, le dije pues no vayas hija, pues es tu primer día, mejor ve al doctor, y vete a comprar tus medicinas y acuéstate un rato, dice bueno, se fue al doctor, ya le dieron unos medicamentos, chécame que tengo infección o no sé, cómpratelos ¿tienes dinero? me dice si mamá, ella era autosuficiente, a pesar de que, fue a muy temprana edad fue este, mamá y bueno, era, fue la hija, yo que te

puedo decir, soy su madre no, y me dijo, si mamá, se fue al doctor, y todo empezó así, regreso y me dijo mami ¿qué crees? que si quiero ir a la escuela, le dije no vayas, mejor tomate tu medicina y descansa ya mañana que te sientas mejor te vas a la escuela, dice si mami, bueno dice, voy a ver una película con mi hija, se metió, le digo tomate las medicinas como te las recetaron, dice si, y este, le digo no porque hayas ido al doctor, porque siempre nos bromeábamos con el doctor que está muy guapo, le digo no porque hayas ido al doctor y lo hayas visto, crees que ya con eso se te va a quitar el dolor, porque yo le digo ya fui hija, al doctor, como el doctor esta guapo y es doctor de nosotros desde hace añisimos, desde que ella era bebé, este le digo, no se nos quita, no, es malísimo, ya se nos quito el dolor, pero si ya lo vimos, pero no, tenemos que comprar unos medicamentos, dice si, y le da risa, y ya estaba muy acostada en el sillón, le digo ya estas más o menos, si mami, y ya estaba acostada viendo la tele con su hija, al día siguiente me dice que crees mami, sigo con el dolorcito, no se me quita, pero voy a ir a la escuela dice y regresando yo creo voy a ir otra vez al doctor, le digo o háblale por teléfono porque también los medicamentos no pueden este, no son rápidos, muchas veces necesitas dos, tres días para que te haga el medicamento no, dice si, entonces me voy a la escuela y me estoy tomando mi medicamento, ándale pues hija, se fue a la escuela como tres días y ella seguía con ese dolor, y después le dije pues vamos, vamos a otro doctor hija, a lo mejor te da otra cosa mejor no, fuimos a otro doctor y pues le dio lo, otra vez nos lleno de medicina no, otra vez, y ella seguía con el dolor, y después le dije, me dijo el doctor, sabe qué, que mi hija sigue con el dolor doctor, sabe qué, que yo le diría Juana que se vaya a una clínica grande, porque todo esto fue bien rápido, mejor dice, para que ahí le hagan estudios y todo eso, dice es más puede hacerse una, le mando hacer un, un cómo se llama, no sé si sea ultrasonido, no sé, para ver de, dónde se imprimía el dolor, y dice pues, yo le sugeriría que mejor se fuera a un hospital grande, como tenemos seguro, para que ahí le digan, por qué todo fue rapidísimo, rapidísimo, entonces yo la lleve al hospital, al Juárez de México, a urgencias y por el momento pues la inyectaron nada más para el

dolor y nos dijeron que nos fuéramos a nuestra casa y que al día siguiente fuéramos a consulta externa para sacar nuestro carnet y que allá nos viera el especialista no, y si, la mandaron a oncología y ya fuimos al otro día y ya sacamos el carnet y, pero para esto vieron el estudio que ella se había tomado aquí en Mevit, que ya nos había mandado el doctor particular y los doctores dijeron que había algo que no les gustaba, que estaba, que tenía un tumor en el riñón izquierdo y yo no contenta por lo mismo, yo este, le dije al doctor que si no recomendaba un oncólogo de paga no para que viera también el estudio, porque las citas en el Juárez nos las daban así como muy largas, ya cuando me dijeron tumor, dije no yo me voy a mover más rápido no, quise avanzar mucho y ya me dijo el doctor si le doy la cita, me dio la cita, me cobro tanto, porque son carísimos no y a mí no me importaba, ahora sí que yo la acompañaba no, ya cuando oí, cuando eran otras cosas más fuertes y fuimos a ver al oncólogo y nos dijo que era, que tenía cáncer en el riñón izquierdo, que había necesidad de operarla, le dije pues usted dígame en que clínica la operan y cuanto cuesta, y yo no sé como lo consigo pero que operen a mi hija, dice en donde la están viendo, la están viendo en el Juárez de México, en el Juárez de México ya como a las dos citas me dieron la cita para hacerle la cirugía, supuestamente ahí le hicieron muchos estudios y le iban a hacer la cirugía el treinta de mayo, pero ya de enero, febrero, marzo, abril, ya me la lleve hasta, bueno supuestamente ahí hasta mayo pero yo me moví por, en esos meses dije no, es mucho tiempo, yo necesito ver otros doctores, pues me la lleve ya después de que el doctor especialista particular me dio su opinión, me la lleve a Los Ángeles de México, dije ya en Los Ángeles, el metropolitano, el hospital ese caro, pues ahí me tienen que, es de paga no, yo se que me va costar, no sé, no sé ni como le haga, pero que operen a mi hija más rápido, lo más rápido que se pueda, yo ahí la metí en abril, a principios de abril, a mi hija y este, la metí un viernes y me dijeron que exactamente ahí le hicieron la, ¿cómo se llama cuando te cortan un pedazo para saber exactamente lo que tienes? (8)

¿Una biopsia? (9)

Una biopsia, pero se la hicieron completa para saber, entonces ella se interna un viernes y me dice el doctor, mañana si es posible la operamos, esta operación le va a salir carísima, le dije no importa, yo contaba como con, exactamente yo me lleve treinta mil pesos al hospital cuando, estamos hablando de quien sabe cuánto me iba a salir la cirugía no, ella estuvo un fin de semana y me cobraron cien mil pesos, y no le hicieron nada, porque no, ya cuando sacaron la biopsia, vamos a eso, ya dije pues no tengo lo de, tengo mi casa, como sea pero yo opero a mi hija no, y resulta de que le hacen la biopsia el sábado en la mañana, antes de operarla, supuestamente ya esa era la idea, ya me, ya me dicen que tenía cáncer, pero que el cáncer ya lo tenía todo invadido, que no podían hacer nada, que nada más esperar el momento porque le quedaba poco tiempo de vida, yo decía no es posible, antes las cosas más, ella estaba dormida también y yo estaba en otro cuarto, pero ya nos habían dicho que no le podían hacer nada, nada, nada, nada, ya ni la martirice dice, llévesela a su casa y espere el momento porque a ella ya no le podemos hacerle nada, porque el cáncer lo tiene todo invadido, en poco tiempo ya no va a poder respirar, ya no la martirice, ya déjela dice, porque es en vano lo que le haga, yo dije pues, o sea no lo aceptas no, o sea yo nunca, como lo aceptaba, como la voy a tener en mi casa, y nada más, ver que mi hija se está muriendo y no puedo estar cruzada de brazos, me la dan de alta el lunes de Los Ángeles, ¿qué hacemos Juan?, dice, no se Juana, lo que tú quieras, y me dijeron, mi ginecóloga me dijo que conocía una oncóloga de paga en los Ángeles del Pedregal, me dice, pero es muy cara la consulta Juana, le dije no importa, dame la dirección voy a llevar a mi hija, y todavía de ahí saliendo, saque la cita, me fui a los Ángeles del Pedregal a llevar a mi hija, me dijo, doctora yo tenía que, le vamos hacer quimioterapias, le van a salir en tanto, cada quimioterapia, le dije si doctora, no importa le dije hágala aquí, pero aquí no se la puedo hacer dice porque es muy caro, pero que cree, conozco un doctor en una clínica de San José dice, y ahí ya me puede prestar un cuarto y ahí se las hago, porque si aquí se las hago le va a salir en sesenta mil pesos y en cambio allá como en treinta, si doctora, dije hágasela, ella le hizo dos en el San José, claro no seguidas, después me

dijo, sabe que, yo creo como nos veía preocupados, sabe que mire yo soy oncóloga en el Hospital General, dice pero ahorita estoy de vacaciones pero entro tal día, váyase aproveche y saque un carnet para que no vaya y llegue caminando, mi hija para eso de las, no podía, le tuve que comprar silla de ruedas, pero yo la traía a mi hija para todos lados, yo tenía una esperanza de que ella viviera, tenía fe, y fui saque el carnet allá a la, al hospital general, y dice, en cuanto usted tenga el, ya el carnet, usted me habla y la metemos ahí rápido, y lo que le estoy haciendo aquí en los, me pagan, pero voy estar ahí, entonces para que, si puede entrar usted con ella, si es noche y todo no hay ningún problema, si doctora, pues yo, yo quería que me hija se aliviara, que pasara un milagro, estoy, pues la verdad, en el fondo pues yo le pedía mucho a dios, a todos los santos del cielo y todo no, y resulta de que pues nos la vivíamos casi en el hospital, porque estaba muy baja de plaquetas, no le podían hacer este, las quimioterapias, mejor la tras ponían porque necesitaba sangre y supuestamente los doctores de Los Ángeles me dijeron que ella iba a vivir nada más ocho meses, su enfermedad estuvo diez meses, diez mese, o se fueron otros dos meses más que dios me la presto no, pero era mucho sufrir para mi hija porque después salió un doctor en la tele, también allá por un lado, tiene su consultorio el doctor, le dije a Juan, Juan vamos a llevarla, dice ahora donde, le digo es que ese doctor mira, así y así, es director, dicen que del hospital Gene, del hospital Juárez, le dije lo voy a ver Juan, yo no sé como lo que haga para entrar, pero voy a entrar y voy a ver si me van a dar cita, en el hospital Juárez ya no le dije, pero que me den una cita en el particular y la llevamos ahí, la llevamos, porque, él tenía que, él me apoyo siempre, siempre, siempre me ha apoyado, si Juana dice, lo que tu digas, o sea yo desesperada, fuimos a ver a ese doctor, que le mando unas vacunas, cada vacuna costaba quinientos pesos, se la teníamos que poner, una vacuna diaria, yo dije con tal de que mi hija se alivie lo que se a no, mis hermanos me prestaron, me endroque por donde quiera, personas que me conocían me daban dinero, aquí de la tienda, lo que salía era todo para mi hija, porque yo quería ver a mi hija, si doctor y le va a dar esto, si, esa vacuna mira así y así y yo le preguntaba antes también a la doctora, sabe

qué, que así y así, le digo fíjese que este doctor así y así, que salía en la tele, así y así, le dije ya di con él, ya vi, ya le mando a mi hija, porque soy su madre y yo no acepto que mi hija se va a morir, no lo acepto, lo que usted necesita es irse al sicólogo, Juana dice porque mire, yo le estoy dando esperanzas pero no es nada seguro, pues con decirte eso pues, te derrumbas no, yo quería verme bien ante mi hija, diosito me dio fuerzas para, para que estuviera de pie, haz de cuenta que yo no me cansaba, no tenía cansancio, no tenía tiempo para cansarme, todos los días estaba yo con mis cosas, día y noche, día y noche con mi hija, en la noche no dormía, mami quiero esto, quiero el otro, cada vez que me hablaba, mamá, hubo un día que la llevábamos a una consulta en el hospital general, dice mamita no aguanto, siento que me ahogo, entonces ya le recetaron el, el oxígeno día y noche, entonces pues no podíamos cargar el tanque en el carro, pero ya sabía que no la podía sacar de ahí, la lleve hasta a esas dichosas, este, terapias de lámpara y todo eso, no, hice, hice todo, o sea, yo le decía quieres mi vida, ella nunca supo la realidad de su, claro al final si, ella tenía unas niñas en un cuadro, nunca pensé que a lo mejor un día, pero a lo mejor, para no verme sufrir más, si yo no le decía a ella, para no verla sufrir más, porque se me iba ir más rápido, decían los psicólogos, es que ella tenía que saber porque ya esta grande, por si tiene algo que arreglar, le dije, no, dice Juan como tú quieras, le dije no, no quiero que nadie le diga nada, a lo mejor estuve mal por el dolor que yo sentía, pero no quería que supiera, nunca, nunca, yo trataba de estar fuerte ante ella, luego me ponía lentes oscuros, y como ando siempre, ahora no me duele, no me arde nada mami, ya por mi culpa decía no fuiste a lo de tu vista, no hija, un día le habló de su celular a mi hermano, y le dijo tío veme a cuidar dice, al hospital dice, para que mi mamá vaya a su cita, porque no quiero verla rara, y ese día fue mi hermano al hospital general, me dice vete carnala a tu cita, yo aquí me quedó con ella, de aquí no me muevo, le dije no, por favor vete me dice, por favor ve mami, de ahí me quedaba cerca ir al hospital, de, ya ni se por donde, por acá por, pero es un hospital de los, de beneficencia, te queda bien cerquita de aquí mamá, vete y ahorita que te puede, vas a tu cita y regresas, dije bueno voy a ir y me fui a la

cita pero yo no quería dejarla, me dolía el corazón dejar a la otra chiquita que es su hija no, también porque está chiquita, pero a ella se la encargaba yo a mi cuñada, a la esposa de uno de mis hermanos, y le decía cuídamela mucho, llévala a la escuela, cuídamela como si fuera la niña de tus ojos, porque yo no me podía partir en dos, entonces dije las dos me necesitan, pero ahorita me necesita más mi enferma no, y entonces una vez inclusive, salí a comer ahí en el hospital general me desmaye, yo creo de tanto que ya no aguantaba, haz de cuenta llegue, no le diga nada a mi hija, nada por favor, no pues no, yo no quería que ella supiera, era de la misma tensión que yo traía, yo creo no, y pues en aquel tiempo pues si estaba gorda, pesaba casi 80 kilos, baje 16 kilos, de cuando de cuando empezó eso para acá, pero esto te digo que de ahí fui al hospital de los ojos regrese ya ves, ni te tardaste, ¿qué te dijeron? Le dije, estoy bien ni tengo nada, le digo, nada más que se me irritan por el esmog y todo eso, lo que yo no quería era que, decirle, estoy mala, a lo mejor me operan, yo dije ahorita ni voy a ir a otra cita, porque me diría ve, ella también se preocupaba mucho por mi le dije no estoy bien es por el esmog y todo eso, me echo gotitas de agua simple y ya y así me voy estar echando y ya no tengo nada, a bueno, ya ves y tú que ni querías ir y ya le digo a mi hermano gracias por habérmela cuidado, porque yo no la dejaba te digo para nada sola a mi hija, si estudios yo iba con ella y después, cuando le estuvieron haciendo las quimioterapias, después le salió una bola grande aquí en el cuello aquí en el lado izquierdo tenía una bola grande era de lo mismo le dieron radioterapias ahí mismo en el hospital general, esa doctora me ayudo muchísimo y me dijo Juana un día me llamo a su consultorio, quiero hablar con usted, la verdad nosotros estamos haciendo muchas cosas pero que cree, este maldito cáncer que le dio a su hija es severo o sea no podemos, dice, yo estoy haciendo usted ha visto que estoy haciendo todo de mi parte pero no quiere ceder que más quisiera yo darle una buena noticia, decirle que vamos avanzando bien esto y el otro pero sería mentirle, mentirle y no me siento bien mentirle y estar esperando que, no gaste, ella en cualquier momento se va agravar y se va ir, nada más quiero que usted lo tome en cuenta, le dije sí, pero sabe que, este yo como

oncóloga he visto tantas cosas, he pasado por muchas cosas y en la tele en la noche anuncian un medicamento que anuncian en la tele, solo la encuentra en sanborns la botellita le va a costar como 800 pesos, cómprela es un té de hiervas, fui al sanborns le compre la dichosa esa que una pomada, bueno pues ya se enteran mis hermanas, para de mi hija hay una naturista de hidalgo que no sé que, pero para eso ella estaba en ratos como que desesperada ella, pero por lo mismo de su enfermedad y preocupada por su hija también, no, porque pues háblale por teléfono a tu hija, pues háblale para que la escuches que esta bien y si ya le hable pero ahora háblale tú, para que estés tranquila. (10)

¿Entonces tu niña tenía su hija también? (11)

Sí, mi hija tenía una hija, en ese tiempo su hija tenía, iba a cumplir cuando mi hija se agravo, iba a cumplir como 5 años la niña, todavía, este la niña era del 80, del 80, del 2000 perdón mi hija es la que era del 83, era del 2000, entonces ella estaba enferma mi hija, entonces la niña tenía 5 todavía no cumplía los 6 años, y me dice, un día me dice, mamacita te puedo pedir un favor, le digo sí, dice mira, tú has visto que yo le he echado todas las ganas del mundo, pero si Diosito no quiere no voy a vivir, nada más una cosa te voy a pedir, le digo sí dime, pero yo así como estuviera platicando, así como ustedes, porque tenía que estar fuerte ante ella no, me dice este si pasa otra cosa, yo quiero que siempre veas a mi hija como si fuera yo pero, le digo sí, pero, sí hija te lo prometo, pero no va a pasar nada tu vas a estar bien para que tú cuides a tu hija le dije, tú vas a cuidar a tu hija, sí mamita, dice y también no quiero que, que te derrumbes quiero que siempre estés de pie para que cuides a mi hija, no quiero que estés triste, que estés, le digo hay no hables de esas cosas, tu vas a estar bien, tú me quieres dejar el paquete pero no, o sea yo también trataba de cambiar la plática esa es tu obligación cuidar a tu hija le digo, ya ves lo que quiere va a cumplir 6 años y quiere una fiesta es un salón, ya le dije a mi princesita que ahorita estoy malita que va a cumplir 6 años no le voy hacer su fiesta, mejor le compramos un pastel mamita, le dije a si y le compras un regalo me dice, yo te doy dinero, me dice, le compras un pastel y un regalo, le dije, le voy a comprar 2 el tuyo y el mío, porque ya ves que no

nos perdona nada dice y el próximo año que yo voy a estar bien si le voy hacer su fiesta en un salón le digo, a echarle ganas mamita me dice, sí Juana, porque a veces no me decía mamá, me decía Juana, sí Juana tú ves que le estoy echando todas las ganas quieres ir aquí que me dijeron sí, bueno para no contarles más, tanto o sí... también me dicen mis hermanas mira aquí hay una señora muy buena, una naturista que, bueno ella no tomaba muchos medicamentos la verdad, porque no, no los tomaba, solo le inyectaban para el dolor la vacuna que me receto este doctor y luego no recuerdo ahorita el nombre del medicamento que me dio la doctora que se lo fuera a comprar a sanborns, dije pues la voy a llevar hasta hidalgo con la naturista, bueno no la voy a llevar porque ella estaba en el hospital internada, entonces en ese tiempo yo la lleve al hospital de cancerología y ahí ya no la quisieron aceptar, me dijeron que ya no podían hacer nada por ella y de ahí me pase a nutrición, que está a la siguiente calle, ahí estuvo internada mi hija, también, ya no recuerdo si fue en nutrición o antes que yo conocía a la doctora, ahorita no lo recuerdo pero ella también estuvo, también, en el hospital de nutrición, no sí, ella también ya había estado en el general porque yo todo le comunicaba porque no tenía mi hija una gripa o cualquier cosa para poderle dar otras cosas, dice sabe que, le dije, que cree doctora me dijeron del hospital de nutrición dice llévela pero lo que yo le estoy diciendo se lo van a decir allá también, la lleve al hospital de nutrición y en lo que estaba internada en el hospital de nutrición cuando mis hermanas le dijeron de esta naturista, vamos a hidalgo a comprarle el, nada más me llevo sus papeles y ya, le digo a Alejandro (a mi hermano y a mi hermana) que vinieran a cuidarla, le dije en lo que vamos y venimos nada más porque yo quiero, lo de menos es que tu fueras solo pero no yo, porque yo quiero explicarle bien, para que le dé un medicamento bueno, para que mi hija se alivie, para que le ayude, y sí le estaba ayudando porque yo la veía muy repuesta, inclusive ya caminaba más, porque se fatigaba mucho ya al caminar, de la sala al baño es muy corta la distancia pero ella se cansaba mucho, luego incluso decía, ven tatis, princesita dame la mano para que me ayudes a ir al baño, yo le decía porque no me avisas yo dije porque a veces,

estaba yo en la tienda trabajando cuando estábamos aquí y que no en el hospital, y después yo dije, al diablo la tienda aunque no, este, ya la tenía cerrada solo que me vinieran abrir la tienda mi hermana, mi hermano o Viviana la tienda se abría si no la tienda estaba cerrada porque yo ya no, dije mi hija se vaya a caer esto o el otro, se vaya a lastimar deje la tienda por la paz y dije me voy a dedicar a mi hija en cuerpo y alma que siempre estaba con ella pero las iritas al despachar y todo eso, dije, se vaya a caer o vaya ocurrir que quiera volver, porque cuando ella inicio no quería, le compre para que escupiera y todo eso, no quería, ni quería usar el cómodo, pero ella no sabía la magnitud de su gravedad, ella creía que siempre iba a tener fuerzas a lo mejor que, que mañana iba amanecer mejor o, pero era al revés, cada vez amanecía peor y así pasaron ya, cuando estuvimos con la doctora en el hospital en, para el general en ese tiempo este pues ella ya estaba muy malita, ya, inclusive en el general ya no le hicieron ninguna quimioterapia porque ya no se la podían hacer ya nada más para tenerla estable la llevaba yo para que la transfundieran y muchas veces los psicólogos querían hablar con ella y hablar conmigo pero no es lo mismo hablar que vivirlo no, nunca va a ser lo mismo, se lo dije a todas las psicólogas todo, usted no siente lo que yo siento ahorita, usted me podrá decir, tenemos que ser fuertes mami, son pruebas que nos da la vida, tenemos que, que es fácil decirlo pero vivirlo no es fácil es algo bien duro es algo que, como te diré, es un dolor muy grande que nada te conforta, nada, así puedas perder yo digo a tu papá, a tu mamá, un amigo una amiga, pero un hijo, te han dicho se murió tu papá pues ya no tienes papá, se murió tu madre pues eres huérfano y la muerte de un hijo no tiene nombre, para mí no tiene nombre con el dolor porque yo decía no, mi hija se muere yo me mato, esas eran mis ideas, no voy a poder vivir sin ella pero si he podido y tengo que poder, porque me esperan muchas cosas, ella me dejo algo muy importante algo muy valioso para ella, ver a su hija, su princesita y así como me dijo tú nunca me has fallado mami, no me falles y espero, eso espero y así, transcurrieron los meses y pasaron los días y te digo que ella se agravaba más y más hasta que el martes la llevamos a consulta de la semana que falleció, Juan y yo la llevamos y nos

dijo el doctor que era posible que en unas horas, unos días, si gusta la puede dejar internada si no, necesita un aparato, para que tenga no sé que ya ni recuerdo, era un aparato que me dijo aquí en la farmacia le cuesta como 1000 pesos, le dije Juan traes dinero, me dice sí, ve y cómpraselo pero a mi hija me la llevo dice el Doctor porque toma esa decisión aquí va estar bien atendida, le dije, sabe porqué, esto como dice usted, esto ya lo tenía previsto desde antes, pero quiero que sea en mi casa, quiero que escuche a su hija que la vea, y todo, a mi hija me la llevo, porque si la dejo de todas maneras va a pasar lo que tenga que pasar, en unas horas en unos días aunque sean de los más duros pero que esté en su casa con su hija, me la llevo dice que nada más necesita un aparatito mejor se lo compro y me llevo a mi hija y me la traje, ya me traje de allá, de cómo hay muchas farmacias de una vez compramos el aparato me enseñaron como usarlo, que es lo que le iba hacer, llegue, acosté a mi hija y a otro día le digo, sabes, que no estaba la niña aquí, miento, estaba con mi cuñada, estaba con mi cuñada, le dije a Juan ve por la niña y dile a María Elena que no va ir a la escuela estos días que aquí va estar la niña en la casa que muchas gracias que después yo le aviso y ya llego su hija, ya, dice que haces princesa, hay mamita que bueno ella, hay mamita qué bueno que ya estás aquí, sí hija vente acuéstate aquí conmigo y hay estábamos las 3, me dice, mami me duele mucho mi espalda, le digo siéntate si quieres en la cama, yo me subí a la cama me abrí de pies me la senté en medio y le estuve sobando su espalda, ella tenía acostada a su hija en sus piernas acariciándola de que ya no la veía y todo eso pues era algo para ella bien duro no, separarse de su hija cada vez que íbamos, a mi mamá, abuelita cuídame a mi hija, al rato viene María Elena por ella, pero cuídemela mucho cuando venga de la escuela le da un taquito abuelita, María Elena se la va a llevar, sí hija no te preocupes tú échale ganas hija, pídele a Dios que te mande tu alivio porque tienes a tu hijita que ver, estas eran las palabras de mi mamá cada vez que nos íbamos al hospital y si mamá claro que sí hija hay que echarle ganas, pero tú nunca me dejes mamacita dice, no hija yo voy a donde tu vayas yo voy, yo estoy ahí contigo, gracias mamacita te doy las gracias dice, porque tú fuiste la mejor madre del

mundo dice mi papá también, no nada más te lo digo porque estoy enferma, siempre te lo he dicho, le digo yo lo sé hija yo lo sé que tú me lo dices que es cierto, siempre me lo dices, como tú eres para mí, tu sabes que eres lo más grande que tengo en la vida, quiero que le echas ganas hija para que siempre estemos juntas, sabiendo yo que en cualquier momento mi hija se iba a ir, yo lo sabía pero no lo aceptaba yo, has de cuenta que estaba viviendo como un sueño del que no iba a despertar, era tanto mi dolor después de ver a mi hija tan mala cuando me dijeron los doctores es cuestión de semanas, de octubre que ya mi hija sufría mucho, eran los dolores cañones, que yo toda la vida me querían enseñar a inyectar y todo eso, mis hermanas todas saben inyectar yo nunca quise aprender, pero cuando a mi hija mala y mi hija me necesitaba yo aprendí como pude pero aprendí, porque yo ya la vacunaba en el brazo su vacuna del diario, cuando necesitaba ponerle que tenía muy fuerte el dolor la inyectaba para el dolor, es una cosa bien dolorosa, pero tenemos que aprender a vivir con el dolor y aguantarte y saberte muchas cosas para que el ser querido no se deprima más al verte sufrir, no, me salía a lloras cuando estaba dormida con su papá, pero nunca la dejaba sola, y ya en esa semana, un día antes que ella se fuera al cielo, yo le pedía a diosito también, ya no la hagas sufrir más, si no va a ser para mí llévatela y te doy gracias por habérmela prestado, pero no quiero ver sufrir más a mi hija, no la quiero ver sufrir más porque ya iban a ser 10 meses, ella mala, mala y mala y todo lo que comía vomitaba ya no consentía nada en su pancita yo dije como va a vivir mi hija, le daba probaditas, una cucharita de suero, de gelatina, de líquidos de todo, ya era como un bebé, ya pesaba mi hija 30 kilos luego a bajar, de que pesaba 55, y yo dije la verdad, pues yo también sufría obvio, no, y me dolía tanto, tanto, tanto, que a ella no se lo demostraba, eso era lo que yo creía, no, que yo no sabía, ella dejó una nota en un cuaderno, que ella le decía a diosito, que ya no quería vivir, porque esa no era vida, ella estaba sufriendo mucho hasta un día me grito inyéctame más, con eso no se me quita, cada vez quería más y más que la inyectara porque era ya era, o sea no se le quitaba el dolor con la dosis que yo le ponía, necesita cada vez más, y un día me grito, ponme más ponme

más porque eso, no me hace, esto ya no es vida mamá ya me quiero morir, y le digo y tu hija, dice tú la cuidas ya te dije, pero ya no quiero vivir mamá me quiero morir, y anterior mente de todo eso cuando ella se agravo, no dormía en la madrugada, para nosotros las madrugadas eran de día, un día me dijo a las 3 de la mañana me quiero bañar mamá, dije ahorita, si dijo me quiero bañar, bueno con una condición te baño, mañana vamos a ir a la terapia a las 6 tu papá va a pasar por nosotros y si nos tenemos que bañamos pero yo había puesto el reloj para bañarme a las 5 pero no a las 3, con una condición nos bañamos, me dice con cual, que te cargue para llevarte al baño, me dice hay no, le dije ah entonces no nos bañamos, dice ya te dije que no quiero que tú me cargues, para que te cansas cuando llegue mi papá que me lleve al baño, su papá era el que la llevaba al baño y todo, porque decía que yo no la cargara, me decía tú también ya estás bien flaca ya, come Juana, me decía pues sí como pues comíamos todos juntos, inclusive en el hospital cuando estaba internada, no le gustaba la comida yo me salía a compararle y le decía a la doctora, que puede comer, yo me salía a buscarle a mi hija la comida para que mi hija probara la comida, porque mi hija no comía, pero la comida de los hospitales no comía, no se le antojaba, yo decía aunque sea que comiera aun que sea poquito para que le ayude, ah ya me desvíe de lo que te digo de ese día de la madrugada del baño, solo que yo te lleve cargando, dice hay no, si no nos bañamos, dice, pues no me baño, pues así sirve que nos bañamos más tarde, no la pasábamos viendo la tele en la madrugada porque no dormíamos, para nosotros las noches eran de día y los días eran de noche, bien dicen que las enfermedades se pasan de noche y sí, porque es cuando ella estaba más, y estábamos platicando y platica y platica, y se nos pasaban así las noches o en el hospital, y en el día nos dormíamos, bueno aquí porque allá en el hospital no me podía dormir en el día, pasan las enfermeras pues no me podía dormir, cabeceaba a lo mejor si quieres pero no me dormía, porque estaba con ella platicándole, sobándole sus piernas, sobándole sus bracitos, platicando con ella, dándole ánimos, diciéndole tantas cosas que, que la reconfortaran, que la animara, de que la quisiera no, porque siempre fuimos una madre e hija que nos llevamos bien, claro

tuvimos nuestras diferencias como cualquier madre e hija, nunca de que yo la mal dijera o que yo le gritara o le pegara, no, porque siempre éramos madre e hija aparte de ser madre e hija, éramos amigas, éramos unas grandes amigas.... (12)

Tú nos has mencionado a tu niña como una gran amiga y ustedes dos vivían juntas (13)

Sí (14)

Ella era tu única hija (15)

Si era mi única hija, y ella vivía conmigo, porque ella te digo, que ella vivió su vida muy rápido a muy temprana edad, se caso muy joven, pero se separo de su marido y desde ese entonces vivía conmigo, has de cuenta que pues, el matrimonio le duro muy poco, tuvo muchos problemas con su marido ella vivió conmigo, era mi única hija y después de que nació su hija eran las dos mis hijas, porque ella, ella tuvo muchos problemas en su matrimonio y me dijo mamá, para eso pues ni para cuando supiéramos que estaba enferma, pero pues si ella duro un año casada es mucho, ella se separo y regresaba, después se separo la definitiva y me dijo, mamá voy a estudiar, le dije adelante, pero yo no te puedo pagar una escuela de paga hija, me voy a meter a la universidad, le dije habla con tu papá, le dije yo las mantengo le dije y yo te doy y tu papá que te pague la escuela y a Noé el padre de su hija le dijo que le iba a sacar, ora sí que le iba a pedir pensión para la niña, yo le dije no le pidas nada, de comer no nos falta ya pagándote tu papá la escuela de comer no nos falta, no le pidas nada le dije, no mamá no le voy a pedir para mi, le voy a pedir para su hija y es su obligación, le pidió una pensión alimenticia y sí se la dio, con eso sostenía la escuela de la niña, vamos pagaba la escuela de la niña que en ese tiempo iba la niña al kínder, iba en tercer año, cuando término el tercer año del kínder la niña, ella ya estaba muy malita, mi hija, inclusive yo fui la que anduve viendo lo del vestido, porque ella estaba internada, inclusive le dieron un permiso para salir el día que su hija salía del kínder, ella ya estaba malita, ya estaba internada y ese día , yo me vine a verla bailar, porque yo estaba con ella, dice vete mamá, le dije va ir María Elena, dice no mamá ve tu para que la filmes, ya que no

puedo ir yo ve tu, dije bueno yo con el dolor de mi corazón la deje ahí con su papá en el hospital y yo me vine a ver a su hija bailar, pero, resulta que yo le insistí tanto a los doctores que le dieron permiso de salir, nada más de venir a ver a su hija bailar y a su misa, más bien a misa y después al baile de su hija que después ya la dejamos con mi cuñada porque después la teníamos que llevar al hospital porque le dieron permiso nada más porque ella estaba internada, porque no, la estabilizaban nada más porque ya no podía estar, este, ya cuando no las daba estaba tranquila tres días y, no la vivíamos más en el hospital, y entonces este, si te hablo de, hora sí que no te hable de toda su relación desde el principio, de su noviazgo, que se caso muy joven, que tuvo muy joven a su hija, pero pues no duro mucho su matrimonio te digo que a lo mucho si acaso un año, en un año se vino a vivir conmigo se metió a estudiar derecho, ella iba te digo que cuando ella empezó a estar mal iba a empezar séptimo semestre de derecho, en una escuela de paga, su papá la apoyaba, pero hablo con ella, dice mi hija no es mala, nunca ha sido mala, ni nada, pero el si me dijo a mí, y yo sí le dije, vas a estudiar adelante, si vas a estudiar, pero fíjate que a pesar de su edad, que era muy joven, ella estaba muy madura, porque, dijo mamá a Noé ya le di muchas oportunidades como pareja no funcionamos mejor yo me voy a regresar yo quiero estudiar derecho, y lo voy hacer, como dijo mi papá, si no mejor ponte a trabajar y mantén a tu hija, porque aquí de todas maneras con tu mamá no te va a faltar techo y comida, pero tu obligación es mantener a tu hija y así como adulta, o sea no queríamos quitarle obligaciones que también tenía, no porque no lo pudiéramos hacer, ella dijo no, voy a estudiar y pues si ella estaba estudiando no, porque no era una excelente estudiante era buena estudiante, y ahí iba mi hija , nada más porque diosito no la dejo, porque si la hubiera dejado ella fuera ahorita una profesionista, una buena profesionista, porque le gustaba su carrera y, que más te puedo decir. (16)

Bueno tus nos hablabas que de alguna manera tu ya esperabas, ya sabias que en cualquier momento iba a suceder, sucede, lo lamentable lo que no querías que pasara, (17)

Puedo prender un cigarro (18)

Claro que sí (19)

Ustedes no fuman verdad (20)

No, cuando pasa esto, quienes son las personas que están a tu lado, las personas importantes, tuviste quien te apoyara (21)

Pues en ese momento estaba su padre su hija y yo, nada más con ella, porque ella no quería que también toda la gente lo supiera aunque fuera su familia, porque, no quería que la vieran con lastima, ni que se burlaran de ella porque de ante mano ella adelgazo mucho de ante mano la gente no tenía, era contadas las personas que quería que estuvieran con ella, eran contadas a pesar que la familia es muy grande ella a muchas personas no quería ni verlas, ni que entraran al cuarto cuando estábamos aquí, a verla ni que fueran al hospital, no quiero que suban mami por favor, y yo pues no podía hacer nada en contra de su voluntad, porque era mi hija no, la que estaba cuidando la que no quería que la vieran y si no quería yo no podía imponerle algo a la fuerza que ella no quisiera, ella quería ver a ciertas personas, pues, a ciertas personas que son contadas que son mi hermano Alejandro mi hermana chela, su prima Viviana, porque en ese tiempo tenía un novio pues ni el novio quería que la viera, su papá su abuelita, sus dos abuelitas y yo, y su hija también obviamente sin que la cuente, ella si la quería ver, eran contadas las personas porque ella sentía que la otra gente la iban a ver con lastima o que se iban a burlar de ella, y yo le decía, como tú quieras mi vida si tú no quieres yo no voy hacer algo que tú no quieras que haga, porque tu estés enferma o porque no te puedas mover yo los voy a meter no hija, lo que tu digas eso vamos hacer, como tú te sientas a gusto, yo quiero que tu estés bien, un día me dijo, este le dije oye no te has tomado la medicina me dice, es que ya no quiero mamá, sabe bien feo y ni me quita el dolor ni me siento bien, le dije pero aunque sepa feo te lo tienes que tomar, dice haber vamos hacer una cosa, y ya estaba muy malita, a ti nunca en tu vida te ha gustado el comer melón no te gusta ni el olor y a mí me gusta mucho, y siempre le tenía frutita para que en lo que ella se le antojara le tenía poquito en un platito chiquito, comía poquito, porque le va a dar asco y no va a comer nada, mejor en porciones pequeñas todo le daba,

vamos hacer una cosa yo me tomo la medicina o sea me chantajeo ese día no, y tú te comes un cacho de melón, híjole, acepto tu propuesta, me voy a vomitar porque no me gusta le dije, pero acepto tu propuesta, no que nadie te iba hacer que comieras ni olieras el melón, ya viste que sí, soy fregona porque yo sí y nada más eso te dije porque yo ya me tome la medicina, le dije, o sea son cosas que nunca olvidas porque yo dije me como el melón pero que mi hija se tome la medicina no (22)

Claro (23)

Y son cositas que nunca olvidas, y algo bien difícil, bien difícil porque yo quería quitarme la vida y muchas veces lo pensé, yo quería quitarme la vida por mi hija, porque ya no está lo más importante, después pensé en Katia y dije, soy tonta, renegué de todos los santos de todo, dije no quiero ninguna imagen en mi casa porque, Dios no existe, yo se lo grite, dije no existe porque si existiera yo le rezaba todo el mundo, y como dice el dicho cuando vemos la de a de veras entonces si nos acercamos a Dios y todo eso rezamos imploramos y queremos hacer y que nos haga el milagro verdad, pero ahora comprendo que no es así, yo le pedí perdón a Dios porque en él si la regué, en esos momentos, como se lo dije perdóname diosito porque nadie, nadie sabe el dolor que yo siento ahorita más que tu sabes el dolor que yo siento, nadie más, perdóname por haber renegado de ti, porque sé que sí existes y yo quería quitarme la vida me quería suicidar quería hacer muchas cosas y dije no, no debo ser cobarde mi hija se va a morir, y no me puedo ir con ella, hasta ese día aún ahora platico con ella, le digo tu ayúdame tú esto, dame fuerzas, por esto y el otro, porque yo caí en depresiones y todo pero le echo ganas porque tengo que salir adelante, porque tengo alguien bien importante a quien ver, tengo a mi chiquita que ahorita ya va a cumplir 9 años, tengo que ver por ella, porque, pues, nunca fui su abuelita para ella, porque desde pequeña como oía a su mamá que me decía mami, pues ella también me decía mami, su mami, su mami, su mami, entonces tengo a alguien bien importante no, a mi chiquita y tengo que estar de pie, aunque mi hija se haya ido a los cielos yo sé que ella está bien, y tenemos que echarle ganas porque ella también se deprimió mucho porque

creemos que los niños porque están chiquitos no sufren pero sí sufren, porque vi sufrir mucho a mi hija y a veces también la veo que esta, este, que tiene coraje con la vida por lo que paso porque se llevó a su mamita, que a veces yo trato de explicarle las cosas pero yo sé que no es suficiente por eso ahora espero, que, ahora que entren al este próximo ciclo escolar la voy a llevar al psicólogo, porque hemos estado en el psicólogo yo pienso que todo mundo lo necesitamos un psicólogo alguna vez no, y siento que cuando va al psicólogo como que está más tranquila, menos contestona, menos rezongona, yo no le pego, diosito sabe que yo no la maltrato, si le hablo a veces fuerte porque lo tengo que hacer, porque a veces si me contesta muy fuerte y todo eso, y ella está conmigo y ahora sí que es mi razón de vivir, y le tengo que echarle muchas ganas porque ella no tiene a nadie más que a mí o sea si tendrá muchas personas a su alrededor pero alguien que la quiera y la proteja pues no, que la proteja más que yo pues yo soy la persona más allegada a ella no, y por eso a veces si lo he dicho, inclusive hubo un tiempo en que agarre el tomar, tomar y tomar y creía que con el vino se me iba a olvidar el dolor, pero no, al contrario te acuerdas más y más daño se hace uno, ahorita el vicio del cigarro aun no lo he dejado, pero el vino si he tratado de, de irlo haciendo a un lado, a un lado, porque siento que así estoy mejor, sin el vicio del alcohol, porque así puedo ver más por ella, porque ella me necesita más, porque ella es pequeña, tiene a veces mucho, muchos arranques fuertes, pero es por lo mismo que vio todo el sufrimiento de su madre, perder a los 6 años a su madre es algo yo creo que muy duro también como hija, aunque esta pequeña muchas veces pues a lo mejor sienten más que uno, porque uno como sea se refugian en el alcohol, platicas con las personas te desahogas pero ella, ella solo conmigo lloraba, luego me la encontraba en la mesa llorando, un día me dijo ven porque tengo una foto ahí en la pared, en ese tiempo cuando hicimos esa promesa yo todavía tenía las cenizas de mi hija porque las tenía en la mesa del comedor, me dice ven, porque cuando no estaba llorando en la mesa estaba yo, en la foto, y un día me dice ven, ven mami siéntate, yo le dije que paso, aquí vamos a prometer que ya no vamos a llorar por mi mamita, ni tu vas a llorar,

ni yo voy a llorar, claro que es bien difícil pero tratamos de, no hacerlo, lo hemos llevado a cabo, y ahorita como que dije ella va a morir cuando yo ya no me acuerde de ella, pero ella siempre va estar en mi corazón siempre, que hasta que me muera la voy a dejar de, y quien sabe no, porque nadie sabe, a lo mejor, ya nos vemos y nunca la voy a dejar de, de platicar con ella, de hablar con ella, de pensar en ella, y a veces si me digo, el porqué, porque así de esa manera, pero el porqué pues, luego unas tontas chicas están en la calle y me duele mucho porque pienso en mi hija, digo mi hija estuviera aquí con su hija, pero pues ahora sí que tuve que vivir está dura experiencia, y tengo que aprender a vivir con el dolor, porque es así nunca se olvida, pero yo sé que lo voy a lograr y ella donde este, no donde quiera que este, está en el cielo y desde allá yo sé que nos ve y está bien, esta a lo mejor, mejor que todos nosotros no, y como dicen se fue al cielo, pero no se ha muerto porque está viva en mí, ¿que más les puedo decir muchachas? (24)

A mí me sorprende mucho tu fortaleza, eres una gran mujer yo espero que tú estés consciente de eso, tú como persona ¿cómo te sientes ante todo esto que has vivido, cómo te ves? (25)

Pues fíjate que me siento bien, me siento fuerte, anteriormente fíjate que hubo un tiempo que recién que mi hija se fue al cielo, has de cuenta como que me caí, entre en depresión, era por lo mismo no, porque me dije, pues diosito me dio muchas fuerzas para pasar todo lo que pase y nunca cansarme, nunca sentí cansancio y nunca descansaba de nada, así fueran madrugadas días y días desvelándome y todo y no sentía nada no sentía sueño no sentía nada, no sentía cansancio por eso le di las gracias a Dios cuando había renegado, por esas fuerzas porque no es fácil, después de que paso todo lo que paso de que mi hija se fue al cielo, has de cuenta que yo me caí que se me vino todo el cansancio, todo, me enferme esto y el otro pero fue yo creo que algo normal no, de todo lo que había vivido no, pero ahorita me siento bien, claro que a veces me acuerdo y a veces lloro y a veces no lloro y digo está bien hija le voy a echar ganas y voy a cuidar bien a tu hija como te lo prometí, y aunque no te lo hubiera prometido al igual lo hubiera hecho, al igual lo hubiera hecho, porque es mi hija y ella es mi hija

también, al igual lo hubiera hecho no porque te lo haya prometido lo voy hacer no porque es mi hija también, es hija de mi hija y si ella no está yo estoy ahí y tengo que estar con ella hablando de ella, ella lo dice ahora, está chiquita, me escribe cartas y me dice no eres mi mamá , eres mi mejor amiga, así me decía su mamá también, ella lo dice porque yo he platicado con ella, le digo mira hija ten cuidado tienes maestros, esto el otro, a nadie le permitas que te ande tocando, así le decía igual a su madre igual de pequeña porque iban a escuelas particulares, ahí donde su mamá iba ella también va, que para un rato un malvado donde quiera lo vamos a encontrar, pero yo le he dicho nunca te dejes de las personas y nunca dejes que nadie te toque, ni que nadie te grite, ni que nadie esto para gritarte y decirte y regañarte nada más yo, nadie tiene derecho de hacerte daño, y tu si te dicen, no le digas a tu mamá, tiene que contármelo todo, siempre, siempre hija, siempre tenme confianza como dices que eres mi amiga, pues siempre voy hacer tu amiga, pero nunca que nadie te intimide que nadie te diga eso, le doy muchos consejos a mi hija, ahora has de cuenta que como que vuelvo a empezar otra vez, volví a empezar, no vuelvo, volví a empezar otra vez, desde el momento en que mi hija se fue a la escuela y me la dejo a los 15 días de nacida has de cuenta que volví a empezar, yo con mi reboso con mi niña con la carriola y al mercado, la carriola, cuando dio sus primeros pasos o sea son muchas cosas no, muchas cosas que he vivido ahora con Katia y que las voy primeramente Dios las voy a seguir viviendo de todas formas a lo mejor, regañitos, pero maltratos nunca, maltratos no a lo mejor un castigo, sí lo voy hacer, porque no voy a dejar que me grite, que haga lo que quiera porque no voy a decir, hay pobrecita niña porque no tiene a su mamá no sí la tiene, y la tiene en el cielo y tiene 2, yo no voy hacer como muchas personas que dicen, pobrecita porque no tiene a su mamá no, pobrecita no, al contrario yo me hecho esas ideas de que no puedo darle todo lo que quiera porque es mi niña o para, no, no, no, yo pienso que el darle todo a los hijos no es para tenerlos contentos al contrario se van haciendo más malcriados, yo le voy a dar lo necesario no, pero no todo lo que ella quiere, porque voy a ser una niña de ella, al rato caprichosa que pida, ahorita porque lo tengo pero el día

que no lo tenga, tengo que irle dando poco a poco no lo que ella necesita nada más, irle enseñando a que ella sea honesta humilde, principalmente como lo era su mamita, no quiero de ella una niña creída o no, al contrario que sea honesta y horrada y humilde, (26)

Juana yo nada más este, perdón, ¿tú nada más vives con Katia, solas o viven con alguien más? (27)

Pues ahorita últimamente este tengo poquito una pareja, bueno con esa pareja tengo años que la tengo no, pero tiene, bueno mi hija era pequeña cuando yo empecé andar con él, ahorita de que vivo con él pues sí tengo realmente poco, como 3 o 4 meses que vive con nosotras (28)

Pero él vivió también contigo el proceso de la enfermedad de tu hija (29)

Sí, pero a larga distancia porque ahí estaba su papá de mi hija, él también lo vivió conmigo a lo mejor económicamente de todas formas me ayudo, pero no podía estar tan cerca de mí porque estaba el papá de mi hija (30)

Y después de que se va al cielo tu hija ¿quién está contigo quién? (31)

Él, porque su papá de mi hija pues pasa todo y sí no puedo hablar mal de alguien, no tengo nada que hablar no, porque el papá de mi hija hizo su vida, hizo su vida y tiene su pareja, tiene sus hijos, pero él o sea nunca nos ha dejado, nos habla por teléfono, viene aquí a tu pobre casa, viene, vamos por la niña a la escuela, vámonos a comer, o sea de todo nunca nos ha dejado porque mentiría, claro no está constantemente aquí, pero sí cuando menos una vez a la semana viene almorzamos, nos habla por teléfono, pero el que está del diario es la persona con la que vivo, él estuvo conmigo desde que mi niña era pequeña, inclusive te digo que lo conozco desde ese entonces, no es una persona que ahora sí que se puede decir extraña, ella ha ido creciendo y siempre lo ha visto junto a mí, mi hija lo vio y ahora su hija no, de que está persona estuvo junto a mí y siempre ha estado junto a mí, en esos momento de mi hija pues no podía estar tan cerca de mí porque ahí el que estaba y el que andaba conmigo para arriba para abajo era su papá de mi hija, como le correspondía no (32)

Claro eso fue durante el proceso, cuando tu niña fallece, este quienes fueron las personas que más te apoyaron, tuviste gente cercana que te ayudarán a salir, alguien que te ayudará de alguna manera a sobreponerte (33)

Sí, uno de mis hermanos, hablo conmigo porque yo no quería comer, me la pasaba encerrada, no llevaba a Katia a la escuela, y él me dijo acuérdate carnala me dijo que yo también perdía una hija yo sé el dolor que sientes, tu puedes decir mi hija se murió de una enfermedad pero a mi hija que me la quitan en unos segundos, que mi hija estaba con vida, que mi hija no padecía ninguna enfermedad y de un momento a otro me avisan que mi hija estaba muerta, que la atropellaron y murió en la ambulancia, imagínate yo si te comprendo el dolor que sientes ahorita yo también me quería morir como tú me dijo, porque hablaba de cosas conmigo me decía tienes que echarle ganas prométeme que le vas a echar ganas no por mí, ni por nadie, por ella, por la personita que está contigo por esa chiquita, por ese ser pequeño, prométeme que por ella le vas a echar ganas, si tú dices me voy a morir te vas a morir, de que no comes te vas a enfermar y ella, no piensas en ella, no sea egoísta me dijo, yo también me quería morir cuando mi hija se murió, yo también carnala dice, pero, pero pues es hasta que diosito quiera no hasta que nosotros queramos, así que prométeme que vas a comer y le vas a echar ganas, vas a llevar a esa niña a la escuela, es más si pagas transporte este no pagas llévala tú, para que sientas este, ah porque después de que hable con mi hermano ese día que me dijo que le prometía que iba a comer, porque tenía alguien bien importante por quien vivir, le dije yo lo sé , y si lo sabes, porqué no lo haces, si lo voy hacer, platique con mi hermano ese día, que ya la iba a llevar a la escuela, pues venia el transporte por ella, nada más salía y la dejaba en la puerta, se la llevaba, salía a recibirla y yo me la pasaba dormida todo, todo el día, a lo mejor comía poco y me volvía a dormir, pero no estaba yo haciendo lo correcto porque al final de en cuenta yo estaba en la depresión, pero si yo no quería quitármela nunca me la iba a quitar, hasta que un día yo solita me vi en el espejo y dije basta no, basta Juana, porque tú no eres la Juana aquella que dijiste ser, de, de, ser, fuerte, todos, todos pasamos a lo mejor algún día por pruebas muy difíciles y nos queremos

morir y queremos hacer, yo solita me hable al espejo ahí y me dije no, desde hoy en adelante vas a echarle ganas pero de verdad, no a medias, de verdad completamente pues para empezar voy a dar de baja el transporte yo la voy a llevar a la escuela y yo voy a ir por ella, yo voy a ir a sus juntas, le voy ayudar a mi hija hacer sus tareas yo le voy a echar todos los kilos porque de verdad para irme quitando poco a poco la depresión, porque si yo me quiero hundir me voy a hundir, porque yo no me quiero hundir quiero salir adelante y lo voy hacer, nada más está el querer no y dije aunque me duela mucho y toda la vida me va a doler no, porque es algo bien importante se fue mi hija al cielo, es mi hija, o sea te digo si perdiera a toda mi familia completa no me dolería tanto como mi hija de verdad, así, pero lamentablemente las cosas son así, es la prueba que me puso Dios bien difícil, pero la tengo que superar, porque es bien difícil, salir de esto, de que a veces me siento mal, ando en la depre, Viviana me ha visto y me dice échale ganas, le digo sí hija, pero es momentáneo, momentáneo porque a lo mejor me siento un día, ya mañana, ponte las pilas Juana tienes que trabajar, tienes que ir por la niña a la escuela, tiene que bañarla, tienes que lavarle la ropa, tienes que darle de comer, o sea muchas cosas y ya no tengo tiempo y no quiero tenerlo, quiero tener tiempo pero para sentirme mejor y no sentirme depresiva porque si yo me quiero sentir depresiva, si ha habido, momentos no te voy a decir que no, y a lo mejor van haber muchos más, no te puedo que ya salí de esto, porque sí es cierto que nunca saldría, tratar de hacerlo si puedo no, tratar de ir siendo ora sí que mejor madre, y que no me vea mi hija tan en la depre, porque también la deprimó a ella, inclusive cuando oigo una canción me acuerdo de, me ve, y siempre lloras, es que no voy a llorar ya te dije, es que siempre pasa, o sea ya y ya pasa, si ella me lo dice, imagínate, que, ella puede porque no porque esté pequeña, ella de cualquier manera, le duele y le va a doler toda la vida no, o sea ella me está poniendo ese ejemplo, y yo no quiero defraudarla tengo que salir adelante y voy a salir adelante con ella.

(34)

Tú crees que el que tu hija se haya ido al cielo tiene una razón sea digamos que está partida tenga una razón de ser, haya algo más que sentido tiene para ti, qué sentido le has dado a tu vida a partir de esto. (35)

Pues al principio como te lo vuelvo a repetir, no le daba sentido a nada pero si diosito se la llevo, es porque él la necesitaba no, y como te lo dije, yo renequé de él, pero también me arrepentí y le dije, que me perdonará por todo lo que yo había renegado de, de él, que era importante para mí por todo lo que había pasado, que si se la llevo es porque le hacía más falta allá que aquí, aunque me duela y al contrario le di las gracias cuando te digo que salí, le dije si no va a ser para mí llévatela y te doy las gracias por habérmela prestado, al igual cuando ella salió de aquí, que íbamos al crematorio, al igual se lo dije, te doy las gracias por habérmela prestado este tiempo que me la prestaste, porque fue prestada, y estamos de acuerdo que todos tenemos la vida prestada ¿verdad?, entonces, este, pues le di las gracias, porque me arrepentí de lo que le había dicho no, y le di las gracias por habérmela prestado el tiempo que me la presto, que fui muy feliz con ella y yo siento que ella igual conmigo, igual feliz los años que vivimos, fue desde pequeña desde que nació yo pienso que fue feliz conmigo y ella quiso hacer su vida, no fue como ella lo pensaba ella regreso, obvio que yo le tenía que recibir con los brazos abiertos porque tenía que sentir mi hija de cualquier manera mi apoyo ¿no?, porque todos los seres humanos tenemos errores, su error fue tal vez casarse muy joven, pero no por eso yo le podía dar la espalda, nunca, siempre la apoye a mi hija, ella lo sabe, allá arriba a donde esta ella lo sabe que siempre la apoye, como ella me dijo un día, y no estaba enferma, un diez de mayo que ella me hizo una carta y me dijo lo mismo que cuando estaba enferma, que yo era la mejor mamá del mundo y no sé como también se lo dije tú también eres la mejor hija del mundo, porque a pesar de que creció sin su padre, porque su padre y yo nos separamos cuando ella era muy pequeña, tenía tres años, ella nunca fue mala hija, ni callejera, ni viciosa, ni nada, no porque, porque a mí me debía un respeto y yo le daba permisos y como te lo vuelvo a repetir no era su mamá, era su amiga, la dejaba ir, donde tenía que estar, si quieres mami ven por mí o yo llevo a tal

hora, siempre hubo confianza, siempre hubo confianza, y lo que paso obvio no me lo esperaba, nadie se lo esperaba no, son cosas de dios, dios no existe, si existe, si existe, como dicen me quito una hija pero me dio otra, aunque nunca va hacer lo mismo, siempre como te lo dije hace rato, ella siempre va a vivir conmigo aunque sea en el cielo, el día que yo no piense en ella, es porque ella ya murió pero mientras yo siga pensando ella va estar en mi corazón, mi hija va a vivir siempre, siempre, siempre... y es un dolor muy grande muchachas porque es algo que dices porque fue así o porque las cosas son así o simplemente así las son y no podemos renegar, no podemos hacer nada, te quedas cruzada de brazos sin hacer nada, porque, porque las cosas son así, así las quiere dios y así son, no podemos hacer nada contra su voluntad, así muevas mar y tierra, ni con dinero, sin dinero, no haces nada, como dice hasta aquí y hasta aquí, hasta que dios quiera nada más, no cuando uno quiera, porque muchas decimos, por ejemplo yo pensé, me voy a suicidar, esto y el otro, a lo mejor lo intento y ni me muero, a lo mejor quedo lisiada y todo, y después lo pensaba, después lo pensé, a lo mejor ni me muero porque no va hacer cuando yo diga, va hacer cuando él diga, y peor va estar porque en vez que yo cuide a mi hija, mi hija me va a cuidar tan, tan pequeña, va a sufrir más de que, en vez de que yo que yo quiera que sufra menos va a sufrir más, entonces por eso dije no, ese día que les platico, que platique conmigo misma, dije no, ya basta, si vas a, vas a, echarle ganas, no a la mitad completamente porque aquí no se trata de la mitad, es todo o nada ¿no?, y como les digo me quiero quitar la vida, me quiero morir, sino va hacer cuando yo diga, va hacer como, cuando dios diga, porque así lo dijeron los doctores también de mi hija no, que va a vivir ocho meses, de ocho meses, se cumplieron, se cumplieron nueve, se cumplieron diez y no es lo que los doctores dijeran, era lo que dios dijera no, hasta aquí, hasta aquí no, nada más, y así fue, y ahora trato de ser pues, si antes fui una buena madre, me lo dijeron muchas veces, pues ahora quiero ser mejor (36)

¿Y te sientes mejor? (37)

Me siento mejor, claro, ya empiezo, otra vez volví a empezar y me siento mejor, y si hay como todo no, como decimos momentos en que, pues, aunque haya prometido no llorar, a veces no cumplo no, pero que mi hija no me vea, que no lo observe porque sino así, que paso, en qué quedamos (38)

Hace ratito este, cuando nos estabas comentando este, bueno cuando estabas recordando todo lo que tu viviste, pues yo observe que sonreías cada vez que tu, que recordabas momentos este, con tu hija, tienes momentos optimistas que nos puedas contar, que recuerdes, que digas, a pues cuando me decías no, del baño, que del melón, (39)

Si muchas, muchas, porque para eso, te digo que ella ya usaba silla de ruedas, entonces este, porque oncología esta hasta el fondo del hospital, ahí está donde le compre la silla, ahí le compramos la silla cuando, empezó a ir al hospital general porque hay sillas que te prestan en la entrada, cuando sales las tienes que dejar no, pero hay muchísima gente esperando, yo dije, hay Juan pero porque hacemos esto, vamos a comprar una silla, cuanto nos puede costar, cuanto tienes tu y cuanto tengo yo, vamos a comprarle su silla a mi hija, yo no tengo porque estar, y se la acomode, y le puse una almohadita para que no sintiera lo duro de la silla, le ponía, le compre una cobijita chiquita para que no sintiera calor, taparle sus piernitas porque luego era muy temprano, una ocasión, ya que estás diciendo de optimista, le digo a Juan, tu ve rápido y ve a entregar el carnet porque ya vamos atrasados, siempre andábamos los dos yo la llevo en la silla y hay muchas rampas en el hospital general hay unas largas y unas cortas, en una pequeña, no se me va a caer no, siempre íbamos tristeando, o siempre yo la notaba así como al entrar al hospital como, al entrar al hospital como que entra yo creo que o sea te sientes diferente no, al entrar a un hospital, a lo mejor si entras a pediatría si va a nacer un niño pues todos sonriendo y todo, pero ya en el módulo de oncología ya es puro, ya es otra cosa, totalmente no, toda la gente llorando, todo si ves, es horrible, entonces ya íbamos a llegar allá a oncología, Juan se había adelantado a dejar el carro al módulo y que la suelto de la silla y me le pongo enfrente, dice, mamá porque me haces eso, le dije ah, creías que yo te traía la silla, pues venias tu solita

mi hija, que se empieza a reír mamá que tal si me caigo y dije no hija porque yo te estaba viendo, la solté un tramito chiquito y me le pongo enfrente para detenerla, ella creyó que yo iba atrás cuando me ve enfrente, aquí la traía y venía sola para que veas que ya manejas sola, no querías aprender a manejar, échale ganas hija ya ves que te dijo tu papá que nada más que te recibas te va comprar tu carro, ya sabes manejar, no seas payasa me dice, y así cositas así que dices tú pues algo y siempre he sido muy, muy así, muy bromista , le hacía bromas y todo por no verla triste o quieres que te cuente un cuento, te digo un chiste o así el chiste es de que no estuviera ahí, es que me duele, no te duele nada, nada más es imaginado, has de cuenta que no te duele nada, has de cuenta que estas ahorita en, en una playa o en un bosque que te gusta más, ya le decía pues has de cuenta que estas donde más te guste más relajada, bajo un árbol, descansando con tus ojos cerrados, de verdad mamá que sí se olvida, verdad que sí se olvidan los malos pensamientos, mejor piensa en cosas buenas y siempre, siempre vas a recordar las cosas malas y se te van a olvidar los dolores, yo sabía de ante mano que no se le iban a olvidar no, aunque me partiera el corazón, pero has de cuenta que yo tenía fuerzas para muchas cosas, claro para hacer muchas cosas que tenia más, es que no era para menos no, pero , pero de lo que cabe estaba yo de pie todo mundo me decía su papá inclusive yo no sabía que una vez vino aquí, no me acuerdo que a llevarme ropa a mi o no sé algo paso aquí antes de ir al hospital, aquí a la casa, dice mi mamá pero antes de salir ya que ya se iba, se agarro de la puerta y se puso a llore y llore, que ya no puedo dice, no puedo, ya no puedo estar ante mi hija con esta cara no puedo, no puedo, si eran cosas que él, él me decía es que, quédate tantino aquí voy al baño, es que ya tenía ganas de llorar, pero si quieres eran pocas las veces no, que me dio Dios fuerzas, muchísimas fuerzas para, para estar, este, de pie y fuerte con mi hija, es algo bien difícil pero, pero sí, es cierto (40)

Y ahora, eres optimista, ahora tú sientes también ese optimismo (41)

Fíjate que sí pero no como antes, como que algo se me apaga, algo se me acabo como que ya no soy la misma persona relajienta, sí soy no, pero no,

era yo muy alegre fiestas y todo, ahora no voy, dejen ir a Katia o voy por ella, la llevo y voy por ella pero siempre son familiar, yo ya no convivo con mi familia, o sea trato de, estoy en clara convivo con mi hija, la llevo a pasear, la llevo al cine la llevo a comer, la llevo a caminar, nos vamos luego caminando a la escuela , nos venimos caminando, platicando, o a veces le digo perdóname hija porque no te escucho porque me estas platicando y me están tocando el timbre, tengo que despa, pero ahorita regreso y ahorita me terminas de decir, es que no me escuchas por tu trabajo, sí hija, por mi trabajo, pero es que también tengo que trabajar, porque yo la mantengo, entonces yo tengo que trabajar, para sus cosas no, y todo, para nuestras cosas que necesitamos las dos, entonces, pero como es pequeña a veces yo creo que no lo alcanza a comprender, pero luego sí, pero, luego me dice es que te estoy platicando esto y te vas, dije si pero ahorita regreso, no mas despacho y regreso y me terminas de seguir platicando, es que ya se me olvido lo que te estaba diciendo, al rato te acuerdas y me dices, pero tengo que trabajar mi vida, pero ha habido descansos que me la llevo al bosque, que cierro la tienda y me la llevo al bosque, me la llevo simplemente a comer o a caminar o así, o nos estamos simplemente encerradas viendo una película aunque tenga la cortina bajada, pero, trato de convivir con ella también, porque, también lo necesita, porque está solita no, que se acostumbra también ella, porque lo más importante es de que no está sola, porque yo trabajo aquí en la misma casa, que yo la estoy observando, yo la estoy cuidando yo creo sería más feo que yo tuviera que salir a buscar ahora sí que la comida a la calle que ahí la tengo no, el trabajo lo tengo en la casa, y la estoy observando que es lo que hace y que es lo que no hace, y estoy con ella aunque ella diga que no, pues vente tu para acá a platicar conmigo a la tienda, tu por no dejar tu televisión no, yo tengo que estar aquí hija, o luego también me tengo que andar para allá y para acá, para dentro, mejor vente tu para acá y pláticame y ya, o en ratos yo entro porque no la oigo está jugando en la computadora o está haciendo sus dichosos dibujos, inclusive aquí donde vivimos tiene su tía se llama Viviana no sé qué día se encontró una foto tirada, le digo dásele, dice me la encontré allá fuera de la casa de

vivis, pero es de Viviana dásela, es de tu tía dásela, dice bueno, nada más déjame la voy a decorar y le voy a decir que si me la regala, le dije, bueno, pero dile y no sé, si te lo haya dicho, porque, que le iba a poner un marco, es muy creativa, hace cartas hace cosas, ya tengo un folder lleno de cosas, que no lo tiro lo tengo en un folder todo, sus cartas, sus dibujos que me hace y todo (42)

Entonces en realidad tu convives, digamos es una persona con la que más, hablando he, de, momentos de tal vez de diversión, o que salgan como bien tu comentabas no, es la persona con la que más convives, con tu nieta, entonces realmente ya si cambio totalmente él como era antes que tal vez te ibas a las fiestas y eso ahora ya no (43)

No, anteriormente si me iba a las fiestas, porque, porque mi hija ya estaba casada ya estaba grande o ya estaba grande y me iba a las fiestas pero, ahora has de cuenta como que le dedico más tiempo a Katia ahora que está pequeña que a mi hija cuando estaba pequeña, porque yo trabajaba fuera cuando mi hija era chica, pues luego andaba ahí, se la dejaba a mi mamá que ella me la cuidará, claro no era siempre, pero cuando me iba a las fiestas dejaba a Katia a Karina con mi mamá, ahora a Katia no la dejo mejor no voy, vamos las dos o no voy, no voy o va ella, cuando son familiares, mi mamá se la lleva o mis hermanos se las lleva, pero, les digo cuídenla como a la niña de sus ojos, Katia es muy inquieta díganle que no se suba a las escaleras, que no esto que no el otro, hay que andar tras de ella, pues desde hace 9 años que tiene viviendo conmigo, porque pues toda la vida ha vivido conmigo Katia, cuando su mamita estaba aquí con nosotras, también vivía este Katia conmigo, no, yo siempre atrás de ella, no te subas a las escaleras hasta ahorita gracias a dios no le ha pasado ningún accidente, así de que se queme o se caiga de las escaleras fuerte, o, o que se descalabre, nunca ha tenido un accidente mí hija gracias a Dios, no pasa de una caída un rasponsito, porque siempre estoy al pendiente de ella, no has esto linda no hagas el otro, porque es muy inquieta se puede resbalar o te puede pasar esto mira ven, ven escúchame lo que te voy a decir, aunque yo no te vea esto no lo debes de hacer, porque a veces yo no le veo, estoy en mi trabajo,

aunque está en la misma casa pero yo estoy distraída acá y ella está adentro, aunque yo no te vea esto no se hace mamita, porque puede pasar, esto, esto, esto y esto, le explico, mira cuando este la estufa prendida, no pases cerca de la estufa porque se te puede quemar el pelo lo tienes largo o esto el otro o sea, trato de evitar los accidentes no, y ella me escucha porque sí es inteligente, sí mamita, y a todo sí mami, claro a veces es medio contestona, le digo esto y, tú también, o esto y el otro, pero es buena niña, en el fondo es buena niña, es noble, es buena, buena niña (44)

Todos tus recuerdos optimistas te han ayudado a recuperarte ha.. (45)

Pues no ha recuperarme, pero sí a reconfortarme un poco porque me acuerdo de los bonitos, momento que viví con ella, no (46)

Aja, y ¿Y por qué me dices ahora que has cambiado eso? ¿No crees que sigues siendo una persona optimista? (47)

Pues, esto es también a base de que Viviana, de que, antes era mucho la convencia con mi familia y después, antes de la enfermedad de mi hija, tuvimos un problema familiar muy grande, que somos 10, éramos 12 hermanos, pero quedamos 10, has de cuenta que ese problema nos hizo dividirnos en dos, en dos este, dos equipos, tuve un problema muy grande con una de mis hermanas que unos se fueron de su lado de ella y otros del lado mío, esto fue antes de la enfermedad, y en base a eso yo deje de convivir con mi familia y no porque , este, ellos, ellos, me quisieran evitar, no al contrario ellos siempre me han hablado conmigo de nuestra hermana, sabemos por lo que estas pasando no quieres convivir con nosotros, no convivas, pero este algún día vas a convivir y aquí vas a tener los brazos abiertos, pero a base a ese problema, yo siento que, que la amistad de mis hermanos, o hermanas son hipócritas, por eso trato de no convivir con ellos, el mejor, con algunos convivo, y te voy a decir, yo los quiero a todos porque, pues, ya lo vivimos ya lo pasamos el enojo y todo eso, cundo supieron la enfermedad de mi hija, pues no nos hablábamos varios de mis hermanos, que supieron la enfermedad de mi hija vinieron a verme a ver a mi hija, inclusive ella quería ver algunos y alguno me dijo, no quiero que vengan nada más de hipócritas después de todo lo que te hicieron hay no, a mi no,

pero no quiero que vengan que ellos estén aquí, y ella no quería inclusive, por lo que habíamos pasado no, por el enojo pues sí fuerte, al grado de que una de mis hermanas la que estaba enojada conmigo, le dijo a mi mamá, que el día que se muriera no se iba a llevar su casa y muchas cosas que no tenía que haberle dicho, entonces nos distanciamos, unos que ella tenía la razón y otros que estaban del lado mío, que yo tenía la razón, mi hermana me iba a pegar a mi hija muchas le querían pegar también en ese tiempo, pues estuvo muy fuerte, muy fuerte, mi hermana iba a demandar a mi mamá, o sea muchas cosas entonces fue muy fuerte el problema, que en ese entonces fue cuando yo me empecé a distanciar de ella, entonces ya no puedo convivir con ellas como lo hacía pero puedo convivir con mi hija que es lo más importante de mi vida, a mi madre la quiero mucho y la veo también, que tiene un carácter muy fuerte, pero es mi madre al final de cuentas y ya está viejita, entonces, yo siento que convivo con los seres que más quiero, eso es lo que más me interesa, convivir con ellas que son volubles, a lo mejor no me interesa no, (48)

Bueno y aparte supongo que hay personas a tu alrededor con las que puedes sonreír con las que puedes convivir (49)

Claro y lo hago, y convivo y ya, mi mamá me lo ha dicho y porque con tus hermanos no convives y con otra gentes sí, porque yo siento que esas otras personas este son más sinceras que mi propia familia y con ellas me siento que bien que lo que con ellos no me siento bien o a lo mejor me siento bien con algunos de los que están ahí pero no con todos entonces mejor me voy, me voy para no verlos la verdad, mejor estoy en mi casa encerrada en mi trabajo cuando no están ellos, claro a todos les hablo, y todos me saluda pero no me siento a gusto, no puedo ser hipócrita, no puedo o ahora sí demostrar lo que no siento, cuando hay otras personas lo siento y se los digo y como dices tú, soy alegre estoy contenta porque me siento a gusto con mis amigas, amigos, este, mi sobrina, algunos hermanos pero no con toda la gente, no por lo que paso porque eso ya venía de más atrás, con lo que paso no quiero que nadie me tenga lástima, no, no lo necesito, tengo lo más importante que es mi hija, y a ella es a la que le tengo que demostrar, a

ella es a la que tengo con quien bromear, pero con ella y claro tengo otras personas a mi alrededor que yo sé que me quieren y yo también los quiero sé que ellos no me fallan y en el momento que nos vemos, platicamos, charlamos, bromeamos, nos reímos o hasta lloramos a lo mejor de x, pero me siento bien estar con otras personas que no es mi familia, porque con mi madre te digo sí me llevo bien pero también tiene su carácter prefiero no verla, de todo me regaña y como soy la única que estoy en su casa antes si le contestaba pero ahora digo para que es una persona grande y ya se calla más rápido, prefiero convivir con otras personas aunque se a momentáneo me siento bien, aunque hay momentos en los que sí me deprimó, claro que va pasando el tiempo y te vas reconfortando más pero no olvidas, nunca, te digo que tenemos que aprender a vivir con el dolor, pero tenemos que seguir viviendo y pasan los años, por ejemplo yo tengo los días presentes se que ya va a cumplir 2 años 6 meses , y dije haber si voy ahí a verla ahí, a veces la veo en sueños y pensamientos, voy un ratito a la iglesia, hay cosas que tenemos que vivirlas como tu dijiste, hay pruebas que nos pone Dios y tenemos que superarlos no, imagínate se murió una persona por mucho que haya sido importante por mucho que sientas que sin ella no puedes vivir, sigues viviendo y más si tienes a alguien más y no porque no te haya importado, porque para demostrarlo no debes pasar la vida llorándole, no es la manera de demostrándole, bueno hay casos no, toda la vida te va a doler y es una experiencia muy dura que he pasado pero aquí estoy voy a estar siempre (50)

Claro así es (51)

Bueno Juana, este, muchas gracias por habernos apoyado, en esta entrevista, lo vamos a dejar aquí, bueno si es necesario que volvamos a venir contigo en otra ocasión si puede ser posible (52)

Sí, claro cuenten conmigo (53)

Ok, Juana pues muchas gracias (54)

Si gustan volvemos a platicar (55)

Gracias (56)

Entrevista 2

Primero que nada, queremos que sepas que todo lo que se hable hoy, va ser una información confidencial, con fines educativos, para ayuda de nuestro trabajo, vamos a grabar esta información, ¿tienes algún problemas con esto? (1)

No, está bien (2)

Entonces ¿está bien? (3)

Sí. (4)

Quisiéramos saber o que tú nos contaras, sabemos que sufriste una perdida, que viviste una perdida, ¿de quien fue? (5)

De mi esposo (6)

De tu esposo, ¿eso fue hace? (7)

Un año. (8)

Que nos puedes decir, bueno sabemos que de repente es difícil para muchas personas vivir estas situaciones, estos momentos en la vida, tu que nos podrías contar con respecto a ti. (9)

¿Ahorita a un año de la muerte de él? (10)

Sí (11)

Es difícil, no te puedo decir, ya, ya salí, tu lo vas a ver ahorita. No he salido de eso, este..., hay bajadas y subidas, a veces estoy bien, con muchas ganas de salir adelante, tengo dos motivos muy grandes, son mis hijos, este, un motivo muy grande en el que yo trato de dar siempre otra cara, siempre de ocultar la cara de la tristeza, de la soledad, porque al fin y al cabo ellos no saben , ¿no?, ellos están viendo en mi una persona que los va a sacar adelante, que siempre va estar con ellos, ¿no?, entonces para mi, si ha sido muy difícil la ausencia de esposo, aunque tiene, ¿cómo te diré? Para mi, mi esposo no era el cien por ciento el apoyo de él, ¿por qué?, porque el sufrió un problema, el sufrió el problema de alcoholismo, entonces eran una rachita de a veces tenerlo conmigo bien, en un estado bien, a veces ni tenerlo y yo sacar adelante, pues, se puede decir, la casa, los niños, entonces, sí es difícil superar esto de la soledad, de el, la falta de el, si me ha afectado mucho, he tenidos unas rachitas de depresión muy fuertes, al final de cuentas siempre tratas de dar la mejor cara en el trabajo, en la familia,

aunque tu estas por dentro completamente mal, ahorita yo siento que estoy en una rachita, ¿como te diré?, sí tengo mis bajones, a veces en un día estoy triste, muestro otra cara, estoy triste, pero al final de cuentas, sé que cuando yo llegue a mi casa voy a estar ahí, con mis niños y ellos me dan, pues esa ¿cómo te diré?, pues ese ánimo para seguir adelante, ese es el estado en el que estoy ahorita, no estoy bien, he ido con una psicóloga, fui con una psicóloga un tiempo, pero te soy sincera, salían muchas cosas que a lo mejor ahorita no les he sacado y hay un yo que dice; no las saques, no las saques, porque aún me duelen mucho y no quiero, no quiero sufrir eso, no quiero eso, hay un yo que esta reprimiendo ese dolor, eso no, no se si esto más adelante vaya a pasar, yo he tenido muertes de familiares y digo, bueno, al fin de cuentas se van y tu no sientes ese vacío, ese dolor, yo espero que algún día llegue a pasar esto (llora), porque al fin y al cabo es un poco doloroso, un poco doloroso, pero, pero siento que hasta ahorita estoy saliendo adelante, estoy tratando ver metas a futuro este, pues el cómo tratar de sacar a mis niños yo sola y pues no se es más o menos algo de lo que hay todavía (12)

Y ahorita, tiene un año que dices que paso esto, digamos ahorita nos comentaste como te sientes, hoy en día, ahorita, has visto tu alguna diferencia, o puedes decir que antes era diferente, como que tal vez lo veías más difícil o cómo? (13)

Sí, al principio si fue así, como que, qué voy hacer, llegas a pensar porque no me fui yo con él, este, pero bueno al fin y al cabo terminas viendo que tengo 2 razones muy importantes que son mis hijos por ellos es que he tratado entre comillas de estar bien para ellos, eso fue al principio, no tenía una depresión así que digamos, simplemente la tristeza, la soledad que siente uno, el no resignarte a lo que paso, es algo como que no lo crees, o sea, dices no, después, yo siento, bueno no siento, yo creo que sí, todos los vieron en mi casa, si hubo un tiempo en que la depresión fue muy muy fuerte, pero yo en vez de tomar una depresión, como que trataba de salir de mis depresiones saliendo, no había fin de semana que no saliera, no había fin de semana que no tomara, no había fin de semana que yo trataba de

buscar algo, que al fin y al cabo me hiciera olvidar a Oscar, ya sea, antros, había fin de semana que no llegaba, pero muchos veían así como que, pues, está mal, no en el aspecto de que está mal por lo que paso, como te diré, muchos te califican como que estás loca, como que eres de lo peor y nunca ven realmente lo que uno tiene por dentro el porqué estás haciendo eso, ese fue un problema muy fuerte con mi familia, porque yo lo llegue a reflejar así, o sea, evadir el sentirte mal, el deprimirte, ese dolor que no te deja no, yo lo evadí con eso, actuando, quieras o no mal, salidas, alcohol, pero pues también llego el momento en que te cae el veinte, y dices, ya no, o sea a que voy a llegar?, a que estoy orillando a mis hijos también no, ahora sí que el único, pues de la única que se pueden agarrar es de mí, soy la única que los puede sacar adelante y si te cae el veinte y dices, ya, tranquilízate, estas mal, trata de sacar tú depresión, tú problema, todo lo que sientes de otra forma, no acabando con la vida de tus hijos y tuya, entonces, paso esa racha, siento que ahorita, estoy entre comillas bien, hay momentos de mucha depresión, de mucha soledad, pero hay un yo que dice, no, no te pongas a pensar en cosas tristes, no te pongas a ver lo que pudo haber sido con él, si no ya estás sola, ve tú realidad, estas con tus hijos, tienes que hacer tú, tus planes con tus hijos, olvídate de los planes anteriores, olvídate de tu vida pasada porque ya no va a regresar (llora) la persona con la que tenía los planes a futuro, el querer, el hablar, el haber platicado con él, de llegar hacer viejos juntos, el hacer maravillas juntos, el, ya se acabo, no, ya no van a volver esos tiempos con él, entonces tienes que ver hacía adelante, tienes que ver tu realidad y decir, sabes que estoy aquí, estoy viva, tengo dos hijos, se acabo, los lujos de antes, se acabo una estabilidad, entre comillas, que yo tenía antes, tienes que ver cómo sacar adelante a tus hijos, estar bien tú para poder estar bien con tus hijos, con tu familia, y pues, es lo que trata de hacer uno después de eso, o sea, el salir adelante con ese dolor, con esa soledad y que esperas que algún día se acabe ese dolor, que se acabe esa tristeza, el no poder hablar de la persona sin estar llorando, el platicar de lo que fue la vida con Oscar, sin ese dolor, sin llorar, al contrario, recordar a la persona con gusto, con todo lo bueno que se paso con esta persona y es lo que

espero que algún día llegué a pasar, de hecho yo no hablo no con Fany ni con Daniel, mis hijos, yo no hablo con ellos de Oscar, yo cualquier situación que traten de hablar de él, la evito, cambio de tema, hago un tipo chiste, una broma, para que vean que no me duele, que estoy saliendo adelante, pero todavía no lo puedo sacar, espero que algún día lo pueda hacer, (se ríe). (14)

Y, hablas mucho de tus hijos, hablas sobre que es el motor no?, en este caso que es para ti, para seguir adelante tú crees que hubo alguien más, otras personas que te apoyaron en ese momento difícil, que fueron importantes en ese momentos para que tu pudieras sobre llevar... (15)

¿Estás hablando de alguna pareja o de algún familiar? (16)

No, pueden ser, amigos, puede ser alguien más, no se hermanos. (17)

Personas importantes que te hayan apoyado en tu situación, que te hayan acompañado para salir. (18)

Te puedo decir que en todo esto siempre ha estado mi mamá, ella siempre ha estado echándome porras, el apoyo con ella, con mis niños es incondicional, si hubo una rachita en la que te digo, cuando yo estaba de rebelde, se puede decir, ante la situación, que sí, de plano todos se alejaron de mi y fue algo que a mí me dolió mucho, porque en vez de decir, ¿por qué lo está haciendo? O algo hay, uno no actúa mal nada más porque le gusta, el porqué alcoholizarte yo creo que no es a veces por gusto, bueno, cuando eres alcohólica yo creo que sí, pero cuando no eres alcohólica el beber no es algo normal y yo creo que ellos lo veían y en vez de preguntar qué es lo que le pasa a Ana?, prefirieron criticar a Ana, o sea, está loca, está mal, hubo comentarios de los que yo después me entere y yo se los comente yo se los externe a mi familia, porque Ustedes no preguntaron qué pasa con Ana?, porque está haciendo eso?, prefirieron criticar a preguntar el problema que estaba pasando, entonces, pero en ese aspecto yo creo que mi mamá estuvo siempre ahí, más que mis hermanos. (19)

Digamos, por la situación que paso, que sucedió, cambiaron los planes, por así decirlo, no Porque, como tú bien dices, porque ya no hay planes con Oscar, que

como tu mencionas, ya no van a pasar, ya no van a ocurrir, ahora qué? Que hay para ti, tus hijos, que quieres, ¿qué piensas? (20)

Mmmm... no quiero fracasos, quiero éxitos, (ríe), bueno creo que todos lo queremos no, no quiero otra recaída en el aspecto de la depresión, porque yo se que sería peor, quiero... quiero sacar adelante a mis hijos, quiero que se sientan orgullosos de mí, en un futuro cuando ellos crezcan y vean que, pues los saque adelante yo, que yo sola pude llevarlos por un buen camino, y que sean unos niños con éxitos, que ellos hagan realmente lo que ellos quieren, el que no lleguen a caer en un vicio como su papá, desgraciadamente yo creo que más mis hijos están expuestos a eso por la situación en que vivieron, tu sabes que esto es una cadenita, desgraciadamente las adicciones o ese problema, el alcoholismo se va jalando yo no quiero eso, más que nada para Daniel, bueno... no te creas, también Fany, Fany fue una niña que desde pequeña vivió, se puede decir que los 10 años con el problema de alcoholismo y de adicción de su papá, viendo peleas, viendo mal a su papá, viendo golpes, entonces mi preocupación es ella, es mi niño, pero yo se que si yo salgo adelante, ellos van haber, pues, que también pueden seguir adelante, que podemos hacer muchas cosas, y que yo les puedo dar una estabilidad, una seguridad de que ellos van a estar bien conmigo, yo creo que es lo que quiero para ellos, siempre, siempre su bienestar, siempre una estabilidad, la que pues, hasta ahorita yo siento que no se las he dado al cien por ciento porque el estar casi más de medio día fuera, no poniéndoles atención en el aspecto, de que de la escuela la llevaba, la traía, quieras o no es algo que ellos lo ven, ellos lo ven y cuando uno va a recogerlos a la escuela se ponen felices, porque es raro que uno lo haga y mi objetivo te estaba platicando hace un rato, de irme a Puebla es, si no darles el cien por ciento a ellos, pues al menos un noventa por ciento, al estar al pendiente de la escuela, al estar al pendiente, pero yo ya con un trabajo en casa, se puede decir, yo ya voy estar más al pendiente de ellos, que yo siento que ellos necesitan esa atención de mí, por todo lo que ha pasado. (21)

Cómo se ve Ana, Cómo se siente Ana, Cómo te ves tú, quién eres, ¿cómo nos podrías hablar de ti? (22)

Ana... eh, ahorita yo te podría decir, mmm...., que Ana esta cincuenta por ciento bien, cincuenta por ciento mal, no mal, cincuenta por ciento triste, este yo dije, bueno ya paso un año, ya debió haber pasado todo esto, pero no, Ana siempre trata de estar bien, bueno, yo creo que Brenda te puede decir, en la oficina siempre trato de estar de acá para allá, pero hay un ratito en el día en que Ana se va para abajo, se siente muy triste, se siente muy sola a pesar de tener mucha gente alrededor, te puedo decir que Ana esta sola y pues lo que quiere ella es salir adelante, quiere sacar adelante a los niños, quiere ver a la vida, una exitosa al lado de sus hijos, no quiere quedarse estancada en ser nada mas Ana y sus hijos, no sé si me entiendas, hacer la Ana y sus hijos, o sea, yo siento que es una palabra diferente, una expresión diferente, quiero eso, quiero sentir eso, el sentirme cien por ciento, para que mis hijos estén también igual que yo, bien. (23)

¿Crees que eres una persona optimista? (24)

Trato de serlo, es difícil a veces, muy difícil, pero te digo, hay momentos en que ya Ana esta a punto de llorar, esta apunto, dices no!, no Ana, no lo hagas, mete otra cosa en tu mente, piensa en otra cosa y lo hago, piensa que ahorita que llegues a tu casa, tu Danielito te va decir, te quiero, Fany de va a recibir con un beso y cambia mi forma de pensar, trato de ser optimista, es difícil, pero si lo estoy tratando, estoy trabajando es eso (ríe). (25)

¿Te ha ayudado? (26)

Sí, mucho. (27)

¿El cambio de esta parte que me dices? (28)

Sí, yo siento que me ha ayudado y no, me ayuda porque en el momento salgo no, o sea, no te deprimas, sal adelante, piensa en otras cosas, piensa en lo que vas hacer mañana, piensa, pero llega el momento en que estas reprimiendo lo que estas sintiendo, no saco lo que estoy sintiendo en ese momento, entonces, por ejemplo, situaciones ahorita, como la entrevista de

ahorita, para mí no es difícil, bueno si es difícil, es doloroso, todavía no he superado muy bien, bueno no he superado ese momento, yo pienso que es por lo mismo, yo siento que estoy reprimiendo ese sentimiento, entonces cuando llegas hablar de eso, si te desmoronas un poco. (29)

Por ejemplo, hablando de eso, nos comentabas que cuando tus hijos como que querían hablar de su papá tu como que no, y sacabas un chiste o algo así, ¿a ti te ha ayudado también eso? (30)

No, siento que no, al contrario, bueno es que no se, siento que es malo también, para ellos, al principio Danielito preguntaba mucho, ¿y dónde está mi papá? Y yo lo primero que decía era, está en el cielo, con tú tita Luz, era mamá de mi esposo, está en el cielo y me iba, cambiaba la plática, la evadía, Daniel esta chiquito pero yo se que entiende, yo no he tenido la atención o no sé cómo se pueda decir, en explicarles que es lo que paso con su papá, hasta la fecha, sigue preguntando ¿dónde está?, hasta la fecha sigue preguntando ¿cuándo va a llegar? Y es algo que yo evado, no va a llegar, está en el cielo, punto. A Fany, creo que la única vez que he hablado con ella, fue cuando le dije, sabes que Fany, le dije: tú papá está con tu tita Luz, ya no está con nosotros, fue la única vez que he hablado con ella, no le he preguntado, ¿qué piensas de tu papá?, ¿qué es lo que sientes tú?, ¿lo extrañas? ¿No lo extrañas? Yo no me he atrevido a preguntarle, siento que es algo que le dolería a ella y que en cierta forme me dolería a mí en cierta forma, al o mejor su contestación, me dolería a mí verla, no lo puedo sacar todavía con ella, ni con el niño, entonces, pero yo siento que es malo, porque va a llegar un momento en que ellos digan oye porque no nos hablaste, que es lo que paso con mi papá, donde esta, desde el día de su entierro yo creo que nada más una vez he ido, quiero ir y a la vez no quiero ir, porque siento que me desmorono ahí y tampoco puedo, si yo voy u no puedo, cómo voy a llevar a los niños, si van a ver que estoy mal, ellos en vez de ir a rezarle a su papá, cada vez que vayan van a sufrir por ver ahí a su papá, entonces no, todavía para mí eso es difícil de tratar el tema con los niños, siempre he tratado de evadirlo. (31)

Bueno mira, tu nos hablabas sobre que cuando han, tú te sientes mal, tú solita te dices, tienes que salir adelante, ¿qué piensas tú, qué es esa parte que te hace echarte ánimos? (32)

Te puedo decir que mis hijos y mi mamá, yo creo que siempre, siempre he pensado en ellos, mis hijos y mi mamá, desde un principio a los pocos días, a los pocos meses que yo llegaba mal, que yo antes de entrar a casa estaba a punto de llorar, yo me decía, sabes que están mis hijos y mi mamá, tranquilízate, y entraba bien, y todo bien, pero siempre, siempre han sido ellos, ese es mi motivo, como dice Brenda, mi motorcito para yo seguir adelante. (33)

Y ellos serían tu motivo externo, pero hay algo en ti que hace que pase eso, ¿qué es?, ¿qué crees que sea? ¿A que le llamarías tu a esa parte? (34)

No sé, ahorita lo único que te puedo decir es que mi motivo a lo mejor por el que sigo aquí son mis hijos y mi mamá, si no los tuviera a ellos yo creo que... no sé, a lo mejor te puedo decir que no estaría aquí, porque a veces no sé, siento que a la gente se le hace muy fácil decir, se murió el esposo de Ana y piensan que a lo mejor por joven o por lo que quieras o porque uno ya conoce gente piensan que uno lo supera más rápido, quiero pensar, porque yo creo que ellos lo ven así, porque lo ven a uno pues, entre comillas bien, pero en el lapso que estuve mal con la depresión, no te puedo decir estuve a punto de hacer algo, no te puedo hablar de un suicidio, porque no, pero sabes que, en todo momento salían Fany, Daniel y mi mamá, o sea el pensar, cómo iban a sufrir ellos, si ya perdieron al papá, cómo iban a sufrir ellos si perdieran a la mamá, el pensar que si yo hacia una tontería, a dónde iba a llegar Fany, a que situación iba a llegar Fany, en su adolescencia, cuando se vuelven rebeldes, cuando nadie los entiende a qué iba a llegar, no le doy a más, más que a alcohol, drogas y otras situaciones, o sea el decir, pues a mi papá ni a mi mamá les importe por eso me dejaron sola, por eso yo creo, te digo, ellos dos bueno, ellos tres porque han sido mi mamá también, el motorcito, no le veo más, nada más ellos tres. (35)

Y bueno, hace ratito nos hablaste lo difícil que fue el que tu pasaras por esta situación, ¿tu le has encontrado un sentido a esta pérdida? ¿Tú crees que tiene un sentido en tu vida está perdida? (36)

Sí, te había comentado que mi esposo era alcohólico y drogadicto, tú sabes que las personas que viven alrededor de esas personas son , somos codependientes de ellos, yo no vivía, no vivía mi vida, yo vivía la vida de él, en todo momento mi pensamiento estaba en él, en lo que hacía, en lo que podía hacer, no era mi vida, yo no vivía mi vida él era mi vida, te puedo decir que a veces ni mis hijos eran esa atención, toda la tención era él, yo sabía que había alguien que era en este caso mi suegra, que atendía a los niños, en cierta forma ella me decía yo cuido a los niños, tú cuida al mío, entonces llega un momento en que ya no es tu vida, ya no, si haces las cosas ya no las haces por ti, las haces para que la otra persona esté bien, te roba tu tiempo, te roba tu salud, es un problema, es una situación muy desgastante, te roba toda tu atención, te toba todo, ahora te puedo decir que tengo tiempo para mi, para mis hijos, ya no estoy siempre con esa preocupación, es como si yo hubiera tenido otro hijo y estuviera en la época de la adolescencia y a todo momento tenía que cuidarlo, a cada hora hablar por teléfono y te digo que es desgastante, entonces yo siento que ahora mi vida se va para mis hijos, es mi prioridad, ellos y bueno yo siento que esa es una parte de la que bueno no estuvo bien que haya fallecido, pero fue una tranquilidad para mí, otra es que, yo veía como estaba sufriendo él, yo ya no sé si fue casualidad o realmente Dios exista, no te puedo decir, deje de creer en él, mi suegra muere creo que un 23 de agosto del 2007 y el muere un 15 de agosto del 2008, casi un año, por días, de esa fecha para acá, el se la pasaba encerrado, en anexos, se la pasaba completamente mal, mal, mal, mal, mal, mal, fue un año que se paso así, has de cuenta que en un cerrar de ojos, a mí me paso ese año rapidísimo (silencio) él sufría mucho, mucho, mucho, mucho, mucho el decía: yo no quiero estar encerrado Ana, el odiaba estar encerrado, siento que en esa parte me siento un poco tranquila, tranquila en el aspecto que el ya no está sufriendo encerrado, el ya no está sufriendo con su enfermedad,

porque pues sí no, es lo que pasa, ellos sufren mucho con esa enfermedad, pues quieras o no es una tranquilidad que yo tengo, en ese aspecto de que ya no está sufriendo, y que de plano es ya se sentía muy cansado, el me lo dijo yo ya no puedo, yo ya no quiero seguir viviendo así Ana, entonces bien o no es una tranquilidad para mí en ese aspecto y pues mi vida no?, recupere mi vida otra vez, recupere la atención para mis hijos que no la había te digo el absorbía toda mi vida y yo creo que eso es una cosa pues bueno no?, volver a la tranquilidad que tenía antes de conocerlo. (37)

Nos mencionabas que de alguna manera que el hecho que ya no esté también representa para ti, esta parte de recuperarte, de recuperar tu vida, ¿y qué hay para ti Ana en tú vida? ¿Qué hay en adelante?, ¿hay algo que esperas? ¿Hay algo que buscas? (38)

No, mis hijos, porque es tonto a veces decirlo no?, pero quieras que no es algo que te viene a la mente y más cuando tu considerabas a la persona el amor de tu vida, en este caso yo veo muy difícil el poder volver a tener una relación como la tenía con él y hace poco venía pensando, creo que en la vida te llega una persona que es el amor de tu vida y cuando se va esa persona es muy difícil volver a vivir eso, a vivir lo bonito que vivías con esa persona, en el aspecto de más adelante que onda conmigo, en el aspecto de una pareja, no, no me veo con una pareja, no me veo con una persona viviendo en casa con mis hijos que no va hacer el padre de mis hijos, no me gustaría, no se a lo mejor más adelante, uno cambia de ideas, se encuentra otra persona, pero ahorita yo te puedo decir que yo no me veo así con una pareja, yo, pues ahorita mi objetivo es sacar adelante a mis niños y no te puedo decir, sabes que, Ana quiere esto para ella, o sea quiero éxito lógico, lo que te dije no, pero éxito para sacar yo adelante a mis hijos, yo, después no te puedo decir que es lo que quiere Ana, entonces más adelante no sé. (39)

El irte a Puebla también es parte de esta búsqueda, nuevas experiencias, otro trabajo, no sé. (40)

Sí, lo que busco el irme a Puebla es, el te digo, la atención a mis hijos, yo siento que el estar aquí, es poco tiempo lo que yo la verdad les dedico, es poca, no les doy tiempo de calidad, se puede decir o sea yo ya llego cansada y lo que tú quieras o fastidiada del tráfico, del calor, ya lo que quieres es descansar y olvidarte a veces de los hijos, no Y yo no quiero eso para ellos, o sea yo no quiero que en un futuro ellos me reprochen, o sea no estuvo mi papá y tu entre comillas estuviste, porque quieras o no nosotros los vivimos, o sea yo no le reprocho nada a mi mamá, ella también trabajaba en la SEP, pero era cosa de que ella también se iba casi todo el día, entonces hay veces que si llegas a resentirlo, el querer una mamá como la que tiene el querer una mamá como la que tiene el compañero, que siempre tiene el mandil y que le manda sus tortitas y que cuando llega el niño ya tiene su comidita, a veces lo llegas a pedir y a lo mejor digo no quiero ser esa tipo de mamas, fodongas ¿no? pero si cuando mis hijos lleguen a casa se encuentren un palto de comida en la mesa que no sentemos a comer como familia y que pues ellos vean que estoy ahí, a falta de uno, o sea van a tener mucha madre (ríe) entonces eso es lo que busco, que ellos estén más tiempo conmigo o yo esté más tiempo con ellos, el irme haya, se vienen planes de trabajo, así como esta situación, tiene que buscarle uno por donde quiera. (41)

¿Entonces, cambiarías de trabajo? (42)

Sí, pediría permiso aquí y me iría allá, porque buscar trasladar la clave allá siento que sería lo mismo, o sea me voy allá, para descuidar mucho más a mis hijos, no?, porque realmente estarían solos ya no estaría con mi mamá, ya estarían solos, entonces digo, es lo mismo, entonces yo lo que quiero es darles tiempo a ellos ¿no?, que vuelva hacer lo mismo otra vez allá, siento que allá es más tranquilo para ellos y haber que me depara el futuro, bueno para cuando este en Puebla. (43)

¿Cómo te sientes? (44)

Bien, me siento bien, creo que hablo cosas que no sabía nadie, te vuelvo a mencionar, para mí ir a una psicóloga es ir a hablar y hablar y salir peor de lo que llegas, no me gustan las psicólogas, disculpen Ustedes, pero me siento bien, estoy tranquila y yo espero que mi experiencia les sirva a Ustedes para su tesis. (45)

Muchas gracias Ana. (46)

No, de qué, pero quiero una copia de tu tesis (ríe). (47)

Claro que sí, muchísimas gracias, quisiera saber que si necesitamos más información podrías darnos la oportunidad. (48)

Claro que sí. (49)

Gracias. (50)

Entrevista 3

OK, bueno, como te habíamos dicho vamos a grabar la conversación, vamos a grabar la entrevista, ¿tienes algún problema? (1)

No, ninguno (2)

Ok, todos los datos que se manejen van a ser confidenciales y todo es con fin educativo, ¿hay alguna dificultad? (3)

No (4)

¿Estás de acuerdo? (5)

Ok (6)

Ok, bueno ¿quién es la?... primero, tu pasaste por una etapa difícil, tuviste una pérdida, ¿nos quisieras hablar quien fue esta persona? (7)

Pues fue mi mamá, el pilar de la familia porque incluso de mi familia que recién comenzaba con mi esposa, con mi hijo, ella era la que nos iba enseñando a cómo cuidar, educar a un niño y nos ayudaba porque los dos trabajábamos en ese tiempo, ella era quien cuidaba a mi hijo, así de un día para otro ya no estuvo con nosotros, hasta la fecha como te comentaba de mi hermano, a todos nos sigue pegando (8)

¿Hace cuanto que ocurrió? (9)

Hace un año cuatro meses (10)

Y ¿Cómo fue? ¿Qué paso? (11)

Ella padecía una enfermedad auto inmune, que le llaman... tenía lupus, ya tenía la edad de mi hermano el más chico va a cumplir 16 años, entonces cuando estaba embarazada de él se lo detectaron, esos quince años, catorce, quince años estuvo en tratamiento pero ya cada vez... estas últimas fechas ya eran más frecuentes, unos dolores bastantes tremendos, ya tenía que estar tomando esteroides de por vida, que es el medicamento que dan para tratar de controlar esa enfermedad, ya se quejaba mucho de que le dolían los huesos, de dolores punzantes aquí en la base del cuello, en la parte de atrás, en la espalda y cuello, ya eran más constantes, más frecuentes etapas en que padecía mucho dolor al grado de estar llorando ¿no? y no salir de su cuarto para nada, no querer levantarse de la cama aunque se tomara su medicamento, entonces con esa enfermedad se complico todo, hipertensión,

que no tenía sal, varias cosas pero aún así ella estuvo ahí y todo eso, como te decía ella era quien controlaba toda la familia, incluso la mía, incluso la de mi hermano que se caso más chico y todo eso, ya tenía una niña grande, tiene una niña grande, siete años, pero ella era la que a todo el mundo nos controlaba, nos podía, nos enseñaba todo... en base a esa enfermedad, te digo, sus ataques de dolor eran más frecuentes y se quedaba tirada en cama llorando y todo eso, era bastante feo verla así, pero igual con todo y ello no es que estuviera internada en un hospital tres, cuatro días... no creo que sea menos doloroso perder a un familiar así pero ya como que te vas haciendo la idea ¿no? y aquí no, fue un día en la mañana, un domingo en la mañana que estábamos todos en casa, bueno en casa de mi papá, un día antes yo estaba con mi hermano el chico aquí estábamos jugando video juegos, se quedó a dormir conmigo porque mi esposa y mi hijo se habían ido a ver a su abuelita, su otra abuelita, mi hijo, entonces con mi hermano al otro día en la mañana pase a dejarlo y yo tenía cosas que hacer, le dije a mi mamá ahí te dejo a tu hijo mamá, nos vemos al rato, al rato vengo, fui hacer mis cosas, regrese aquí a mi casa a bañarme y ya se me hacía tarde porque tenía un compromiso en la tarde y pase por la casa de mi mamá, por allá afuera, dije ya me voy, no me va a dar tiempo de pasar con mi mamá y ¿no se?... cualquier cosa menos lo que iba a pasar se me ocurrió y dije voy a llegar tarde a mi compromiso y voy a pasar a ver mi mamá, voy a comer con mi mamá, y ya cuando llegue a la casa de mi mamá, mi papá estaba... bueno todos estaban así, estaban en la parte de aquí de la zotehuela, mi hermana estaba bastante espantada, preocupada y ¿qué paso? y dice es que mi mamá se puso mala ¿ahora de qué? y cuando entro a la cocina y la veo, mi mamá estaba en cuclillas vomitando abrazada de las piernas de mi papá porque... llorando que ya no aguantaba el dolor, le dije a mi papá ¿qué paso? pues de repente se empezó a sentir mal y acababa de bañarse, se ha de ver bañado mi mamá por lo mismo que se sentía mal se acababa de bañar, traía su... como la noche, su pijama, vayan a cambiarla le dije a mi papá y a mi hermana métanse al cuarto a cambiarla vamos, ahorita llamo un taxi y nos vamos al hospital, vamos a llevarla al hospital, se metieron al cuarto y yo hable por teléfono pidiendo un taxi y cuando me grito

mi hermana desde el cuarto “Pedro ven”, ya no pude ver... más que... estaba acostada en su cama... con la mirada perdida... ya le estaba dando ¿no se?... un paro cardiaco, algo así ya... todavía se movía, todavía trataba ya... se puso rígida todo su cuerpo... ya no pude hablar bien con ella... una vez me hablo mi papá mi hermana, me acerque a ella y le dije mamá ¿qué pasa? ya nos vamos al doctor ya todo se va poner mejor, no sé si mi mamá ¿ya no? ya no me entendía mi mamá, la mirada perdida, su cuerpo todo rígido, la boca pegada y de ratos se empezó a poner morada... yo la abrazaba y le decía “no mamá se fuerte” y ya nos vamos al doctor ya te van ayudar... se empezó a poner morada, le empecé a... trate de dar primeros auxilios... darle respiración de boca a boca, bombearle su corazón y todo eso pero... ya no salió nada... el taxi nunca llegaba, baje con un vecino y le dije que me echara la mano para llevarla porque se estaba poniendo mal, me acuerdo... le digo al vecino oye échame una mano para llevar a mi mamá al doctor ¿no? porque se está muriendo mi mamá... “si, si vamos” se metió por sus llaves, yo me metí... me subí con mi papá y entre mi papá, entre el señor éste y yo no podíamos cargar a mi mamá, necesitamos bajarla de un cuarto, el cuarto... bajarla... estaba tan pesada... como pudimos la metimos atrás, yo la llevaba cargando de su cabeza y adelante mi papá y el vecino nos fuimos a un hospital que está aquí adelante pero ya ni nos dejaron bajarla del carro, porque mi papá entro gritando por un doctor, una camilla y si... no se me olvida la actitud y la prepotencia de los médicos que están para servir, “no a ver cálmese señor ¿En dónde está el paciente?” aquí esta es mi esposa, no sé que... a ver... le metió el estetoscopio y dijo “no, ya no la bajen, la señora ya falleció”... fue todo lo que hizo, ya no fuimos a ningún otro lado, nos regresamos a la casa y acostamos en un sillón a mi mamá... mi papá fue al seguro donde la estaban tratando a decir que había fallecido en la casa, que necesitábamos el certificado de defunción para poder seguir todos los trámites, le dijeron que no, que no le iban a dar nada, que nadie podía venir a la casa a cerciorarse de eso porque de acuerdo a su expediente mi mamá ya estaba mucho mejor, que eso era ilógico que pasara... ya... regresó mi papá... comenzó a ver lo del ataúd, lo de todo el servicio, avísale a toda la familia y

todo eso, empezaron a llegar... pero... no se... es un momento de esos... feos... obviamente nunca lo vas a olvidar... que mi mamá se haya... en mis brazos se fue mi mamá... (12)

De alguna manera ¿ustedes esperaban?, tú dices que estaba, que ya estaba enferma pero ¿esto fue inesperado? o de alguna manera ¿si había antecedente de que pasara? (13)

De acuerdo a su enfermedad era posible pero nadie lo esperaba en esos momentos, fue completamente inesperado... (14)

Y ahora, bueno, a partir de ese año cuatro meses que ha pasado... ¿Cómo te sientes? ¿Cómo lo enfrentas? ¿Cómo ahora, en ese tiempo? (15)

No sé, puedo decirte que... como... te acostumbras ¿no? te acostumbras porque no sé si se pueda superar, vaya fue una persona con la que conviviste toda tu vida hasta ese momento, al principio si era... vaya... desde ese... del momento hasta que la sepultamos... casi todo el tiempo, esas cuarenta y ocho horas me la pasaba junto al ataúd, ahí me dormía, ahí estaba todo el tiempo, y después de sepultarla era... tratar de regresar a tus actividades ¿no? trabajar o... bueno trabajar, salir adelante pero todas las noches cuando estaba solo o todas las mañanas cuando me paraba a bañar para hacer mis cosas era llorar y llorar, que... o sea no, no asimilas, no lo asimilas... y si es bastante... si es doloroso ¿no? (16)

Ahora tus actividades, tu trabajo y esta parte de ti, ahora ya estar solito, digamos con otra forma (17)}

Ahora es necesidad, no sé cómo, yo lo veo así como que me he acostumbrado, ya recuerdo y... ya no lloro tanto como antes, simplemente se me rozan los ojos ¿no? pero la recuerdo, veo sus fotos todo y no se me imagino... me imagino que está lejos ¿no?, o sea con nosotros pero lejos, sé que no es así y las actividades pues ya... tengo que realizarlas ¿no?, tengo por quien ver y vaya yo creo que a ella no le hubiera gustado que yo me tirara al vicio, perdiera a mi familia, hiciera cosas que no...entonces las realizo porque tengo que realizarlas, porque me gustan y porque no quiero estar como mi madre no me hubiera querido ver... (18)

Este... ¿Quiénes fueron o tuviste personas que te estuvieron a tu lado, que te ayudaron a salir de esto? (19)

Pues... principalmente mi esposa y mi papá, yo creo que... fuimos los que no debimos de perder la calma ¿no? y entre nosotros nos apoyábamos... ya sabes todo ese, toda esa etapa de que oye lo siento mucho, tus primos, tus tíos, tus amigos, todo mundo ¿no? pero de ahí no pasa ¿no? y yo entiendo porque cada quien tiene que hacer sus cosas, solamente hubo un señor que si, siento yo que fue el que... fue el más honesto y es el que más razón tenía porque había sido... era su compadre de mi mamá, vivía enfrente de ellos y me acompañó, bueno más bien me llevo en su carro a estar viendo lo del servicio funerario ¿no?, y me dijo mira Pedro dice, yo sé que doloroso es y qué es lo que estas pasando porque yo también perdí a mi mamá, me platicó como fue lo de él, y dice yo se que lo que sientes, o trato de imaginármelo dice... y yo se que nadie que te diga nada y nadie que te de nada va a tratar... a ayudarte a salir de eso, tienes que hacerlo tú solo, nada de lo que te digan te va ayudar entonces, yo sé lo que pasa, sé que doloroso es y queda en ti, échale ganas porque nadie te va ayudar y nadie te va decir nada que pueda hacer... y así lo vi y digo... todo mundo se portaba... y lo siento, y ¿que necesitas? y todo eso pero más que nada, recuerde que fue mi esposa, mi papá y yo, incluso mis hermanos también así como que... fuimos entre nosotros los que salimos... y hasta la fecha somos los que seguimos, porque te digo mis hermanos ya no viven en casa de él, mi papá vive solo, nosotros aquí y estamos diario juntos, él acaba de perder su trabajo hace como un mes, entonces él es el que estuvo en ese tiempo ayudándonos con el niño ¿no?, nosotros nos íbamos a trabajar, él se quedaba, o lo dejábamos en la guardería y él lo iba a recoger y todo eso pero ahorita ya está trabajando nuevamente y apenas empezó ayer, entonces entre nosotros nos echamos la mano, le dejamos comida, viene, todo eso, cuida al niño... lógicamente a tu pregunta pues fue mi esposa, mi papá... (20)

Claro, y ahora con este tiempo que ha pasado ¿cómo te ves tú? ¿Cómo te ves tú con esta pérdida? (21)

Luego...yo me he preguntado lo mismo, porque digo, no sé si sea mucho o poco tiempo, un año y cuatro meses, cuando estoy en el trabajo o estoy con amigos soy el mismo de siempre, la misma actitud, las mismas sensaciones, todo eso pero todo se modifica ya cuando estas con tu familia ¿no? Con las personas que te comentaba, con mi familia, con mi papá, empezamos a recordar y empezamos a hablar de ella, entonces pienso, no sé si este bien o este mal como es que yo... como es que... en mi trabajo y con mis amigos sea pues el mismo ¿no?, tú me conoces mi forma de ser, mi sentido del humor, no sé, y soy el mismo pero ya estando en casa es diferente ¿no?, digo como que a esas personas no les interesa lo que yo haya pasado, lo que yo este sintiendo, yo estoy con ellos por hacer algo porque tengo que hacer algo y ya yo creo que esas cosas la dejamos en familia y en familia lo platicamos porque diario... no hay día en que no recordemos, con mi papá principalmente lo que hacíamos con mi mamá, mi papá es que tu mamá esto tu mamá el otro, ¿así? yo también le saco cosas, es que hacíamos o decíamos, todo eso, entonces te digo no, no... no superar, no lo supero, no sé si lo vaya a superar pero me acostumbro a estar así. (22)

Bueno, nos dices que eres una persona con mucho sentido del humor... (23)

Creo yo, no sé, ja ja ja (24)

¿Y esta parte te ha ayudado? sientes que el que tú seas optimista o que tengas sentido del humor ¿te ayuda a recuperar? (25)

Pues sí, yo creo que si porque si fuera pesimista, te digo sería... sería en algún lugar que no, que no quiero estar o estaría siendo una persona que no quiero ser o que no... que no... que a mi madre no le hubiera gustado ¿no?, mi mamá... siempre yo ponía por delante a mi mamá, para todo y siempre pensaba en lo que ella hubiera querido para mi, y hablábamos, hablábamos mucho y tanto como discutíamos ¿no? también, no se me olvida todo el tiempo que... o todas las veces que yo la hice enojar, o todas las veces que discutíamos y todo eso, cuando recién falleció era nada más pensar en ¿por qué la regué?, ¿por qué le dije esto?, ¿por qué le hice aquello?, ¿por qué... por qué había hecho cosas malas para con ella? ahora ya... si recuerdo eso pero también me recuerdo las cosas buenas ¿no? todos los momentos

padres que pasamos y lo que ella me decía y todo eso... bien o más porque... su mamá de ella, mi abuelita y alguna de sus hermanas me lo dicen ¿no?, dice tu mamá no se preocupaba por ti por qué... por qué tú sabías salir adelante, tú eras el que menos le preocupaba a tu mamá y quizá al que más quería porque era su primer hijo, yo fui su primer hijo, fui el único de todos mis hermanos que quiso estudiar, que termine mi carrera, que tengo mi familia, que tengo mi casa a parte, porque todos mis hermanos vivían ahí con ellos... su principal preocupación de mi mamá era mi hermano más chico, a raíz de los problemas que tuvo durante su embarazo mi hermano salió mal de un oído, había que tenerle cuidados especiales, y ella siempre, si me acuerdo siempre nos lo decía... gracias... yo ya me voy a ir dice, algún día me voy a ir, en algún momento, pero me preocupa Brayan, mi hermano, por su problema en el oído no es como una persona normal como que requiere más paciencia, más atención y al final de eso tiene un carácter bien difícil mi hermano, entonces siempre era su principal preocupación... ¿y qué va ser de él? yo quiero dejarle algo, una casa no sé, y yo se lo dije a mi mamá cuando... cuando me dijeron que ya había fallecido incluso antes de que la sepultaran yo le dije... “no te preocupes mamá yo voy a ser todo lo posible por procurar a Brayan, lo que haga falta lo que necesite” y ahora no le estoy cumpliendo pero no porque yo no quiera, es por qué él no quiere, él no se deja, él... ya me dijo a mí, no soy su papá, no necesita nada de mí y hace lo que él quiere y en ese sentido si le estoy fallando a mi mamá y todo eso... y te decía, todos me dicen... bueno mi tía y mi abuelita me dicen, es que tu mamá no se preocupaba por ti, tu mamá sabía que tu podías salir adelante y todo eso... pues si... (26)

¿Te reconforta saber? (27)

Si, me da gusto¿no? Pero por otro, te digo que no le estoy cumpliendo lo que le prometí, entonces así como que es algo... que no me deja estar bien (28)

El sentido del humor que te caracteriza, ¿lo utilizas con tu familia? (29)

Si (30)

Porque nos decías que nada más, bueno que alguna... en algún momento, o sea nos sé, a lo mejor con amigos con... fuera del hogar pero ¿también con tu familia? (31)

Si, si trato de hacerlo para... para... a veces para romper la tensión de algún momento, de alguna platica, precisamente recordando a mi mamá, ahí es como que se siente el ambiente ¿no?, cambia, se entristece, se enrarece ¿no se? entonces trato de ocuparlo con mi familia también y con mi hijo, con mi esposa que es con quien más convivo, si trato de ocuparlo (32)

¿Y a tu familia le ha funcionado? (33)

Si, si es... siento yo algo que nos ha ayudado ¿no? Yo creo que a ellos también (34)

Y a partir de esto ¿qué más hay para ti? en este tiempo que ha pasado, ¿Qué... qué viene, qué traes?, ¿Cómo ves tu futuro?, ¿Cómo te ves más adelante? (35)

Ha sido difícil ¿no? como te comentaba mi mamá es la que nos ayudaba en todo, en cuidar al niño también a mi hijo y hasta la fecha todavía estamos en la etapa de... de acoplarnos a estar sin ella en ese sentido porque desde hace un rato, después de que falleció, ya vino una de mis cuñadas a cuidar a mi hijo luego mi hermana lo cuidó, luego mi otra cuñada, mi esposa dejó de trabajar un tiempo, en este lapso yo me estoy de incapacidad cinco meses yo lo cuide, o sea apenas estamos en esa etapa de acoplarnos, a ver qué es lo que hacemos sin su apoyo, sin su ayuda... ¿qué sigue para mí? pues, seguir adelante con mi vida, con mi familia, apoyarlos en la medida de lo posible... antes éramos muy desunidos mis hermanos y yo, siempre andábamos con problemas, yo creo desde chicos acarreamos problemillas, diferencias y aún de grandes las teníamos, ahora esto pues si, como que nos unimos un poquito más ¿no? el dolor de haber perdido a mi mamá, pues si, como que nos ayudo... un poquito... entonces yo veo eso en mi futuro, tener a mi familia bien, unida contenta, fuerte, con mis hermanos pues tratar de estrechar más los lazos o si no pues, si no se puede por las instancias... vivimos bastante retirados entre todos, entonces apoyarlos en la medida de lo posible, lo que necesiten y... ahorita yo soy el que está con mi papá y trato de cuidarlo, de procurarlo y todo eso también , él es joven, él es joven apenas

tiene cuarenta y nueve años, entonces apoyarlo y ayudarlo en la medida de lo posible tanto como él nos apoyo, nos ayudo en algún momento, básicamente es eso... tener una familia unida tener una familia fuerte... y tener otro hijo ¿no?... mi mamá, en algún momento mi mamá nos decía en algunas ocasiones, antes de tener algún nieto, yo no quiero morir sin tener un nieto, sin conocer a uno de mis nietos y mi hermano tuvo una niña hace.. hace siete años, mi hijo... pues mi hijo le duro dos años a mi mamá, ella era... ella era su mamá porque ella se la pasaba toda la semana con él, todo el día, todo eso, entonces ¿no se?... y si nos llego a comentar también “ya me puedo morir porque ya vi a mis nietos” decía... pues eso es lo que yo creo, lo que yo pretendo, lo que yo quisiera en un futuro para mi, para mi vida... obviamente también tengo una cuenta pendiente con... con regalarle mi título, bueno con dedicarle mi título porque no he terminado (36)

Esa es otra búsqueda ¿no?, sí está perdida que... ¿tu encuentras algún sentido con esta pérdida? (37)

¿Algún sentido? no lo sé, no creo siempre he renegado ¿no? incluso hace años falleció algún tío, el tío preferido digamos, de mi hermano y yo... y yo decía ¿por qué? ¿Por qué tienen que ser así las cosas? ¿No? la gente buena, para mi es bueno, que no la quiero perder se va y lo mismo pensé ahora ¿por qué? yo me considero católico pero reniego más de esas cosas... de las que rezo ¿no? ¿Por qué? decía ¿por qué mi mamá? ¿por qué?, el único sentido positivo que podía verle es... ya no sufre mi mamá, ya está mucho mejor, ya no pasa esos... esos momentos más dolorosos para ella y dolorosos para uno... verla de verdad se arrastraba, enclaustrada en la cama y moviéndose de un lado para otro sin dejar de sentir dolor, hiciera lo que hiciera no cesaba el dolor y no dejaba de llorar y todo eso... eso es lo que yo veo, ya no sufre, ya no tiene dolor, ya está mucho mejor, mucho mejor que todos los que estamos aquí ¿no? (38)

Cuando fallecido tu mamá, dices que tu papá es joven, ¿tu mamá cuantos años tenía? (39)

Acababa de cumplir cincuenta años (40)

Y tu ¿Cuántos tienes? (41)

Yo tengo veinte nueve (42)

¿Eres el mayor? (43)

Si (44)

Ok y ¿Cuántos hermanos tienes? (45)

Tres (46)

Tres hermanos, ¿todos son varones? (47)

No, dos hombres y una mujer (48)

Ok, bueno pues muchísimas gracias y quisiéramos saber si de alguna manera abría la posibilidad si nos faltaran datos o algo que viéramos durante la entrevista si nos pudieras dar otro espacio (49)

Si, ustedes me avisan y ya nos ponemos de acuerdo (50)

Y ¿algo más que nos quisieras decir? respecto a eso (51)

Pues no... no se me ocurre nada (52)

Bueno pues muchísimas gracias (53)

No de que (54)

Entrevista 4

Bueno pues vamos a empezar, como te comentaba, nada más para que se registre, bueno, que nos des tu autorización para grabarte, si hay algún problema con que bueno se te grabe, te decía esto es anónimo, no vamos a utilizar nombre ni ningún tipo de información en la que bueno pueda inmiscuirse tu nombre o de alguna manera te reconozcamos ¿Habría algún problema con grabarte? (1)

No (2)

Ok, perfecto. Y, este, también te comentaba que bueno esto es de tipo documental, más que nada es para, bueno esta información es para utilizarla en nuestra tesis, pero, este, si en algún momento la utilizamos, no sé para alguna conferencia o para cualquier otro tipo de información que sea de tipo siempre documental y académico, si ¿hay algún problema, en que bueno, utilicemos esta información? (3)

No, tampoco ninguno, (4)

No hay ningún problema, ok, bueno pues vamos a empezar. Este, sabemos que, bueno sé que pasaste por una situación de pérdida, de ¿quién fue? (5)

De mi mamá (6)

De tu mamá, ¿hace cuanto falleció? (7)

Tres años (8)

Ok, y de ¿qué falleció tu mamá? (9)

De cáncer (10)

De cáncer, de cáncer... (11)

Pero en el páncreas (12)

Cáncer en el páncreas, ok. Cuando falleció ustedes ya tenían antecedentes de que iba a fallecer, ¿ya lo esperaban? (13)

Si, si si, a ella le diagnosticaron 10 meses antes de su fallecimiento, le diagnosticaron la enfermedad y se sometió a tratamientos de quimio y radioterapia pero ya los médicos dieron muy pocas esperanzas, o sea ya nada más fue como pues para los meses que ella iba a vivir fueran un poquito más, más este, no tuviera ya tanto problema pues de dolores y cosas de eso. Pero de hecho los médicos la desahuciaron. (14)

O sea desde... (15)

Desde un principio que le detectaron el cáncer, ya dijeron que ya no tenía remedio y que el tratamiento era pues para alargarle unos pocos más de meses de vida y que el padecimiento que ella tenía pues no fuera tan agresivo para ella. (16)

Claro, ok. Y, este, bueno sabemos que para cada uno de nosotros y para cualquier tipo de persona es diferente ¿no?, el tipo de pérdida, lo que podemos pasar. Tú ¿qué nos puedes comentar acerca eso? (17)

De la pérdida, ¿lo que es ya la pérdida? No pues, en este caso, yo nunca había tenido pérdida de ningún familiar cercano, yo sabía, escuchaba pláticas de compañeros y conocidos de que la mamá, el papá, el hermano y hasta ahí nada más. En este caso a mí me tocó un pilar así bien bien difícil que fue el de mi mamá no Y, pero fue así algo muy duro para mí porque yo era muy apegada a ella, pero fueron 10 meses en los que yo estuve con terapias precisamente para poder enfrentar ese problema que yo ya iba yo a vivir y que yo sabía que tarde o temprano se iba a presentar, esa pérdida que en mi familia nunca nunca se había dado de un familiar tan, tan cercano (18)

Ok, y a quien consideras durante todo este tiempo que has pasado, a partir de que tu mamá falleció, tú a quien consideras que han sido las personas que más te han ayudado a pasar por todo este trance? (19)

Por todo este trance. Pues siento que en parte nosotros como familia, mis hermanos, como que tratamos de unirnos un poco más para enfrentar esa situación, y ahorita el pilar pues para mí, mi brazo derecho pues es mi papá no (20)

Es tu papá... (21)

Es mi papá en él, el así como que, por él le he echado muchas ganas, he tratado de salir adelante, de que, de que no lo hemos tampoco dejado caer a él no? y también hubo una persona para mí, que fue importante, que me ayudo a sobrellevar ese duelo, y él también ya había pasado por esa situación, que fue mi pareja que tenía yo en ese momento, él me ayudo fue así como que mi fuerte para poder, este, para poder, este, pues no llenar ese espacio, pero en parte me refugié mucho en él (22)

Ok. Qué..., tu de alguna manera le das un sentido, un porqué, como siempre no decimos luego, este, por algo pasan las cosas, tu le has dado algún sentido a esto que te pasó, a la pérdida de tu mamá (23)

Pues hasta ahorita después de 3 años no, nunca le he dado el porqué a nosotros, no Sabía yo que a lo mejor algún día el papá o la mamá se tienen que ir antes no? pero, pues en este caso no hasta ahorita nosotros todavía decimos; si mi mamá estaba joven, mi mamá todavía se valía por sí misma, o sea, porqué, todavía así como que, decimos, no, todavía no es aceptarlo, todavía decimos, hubiésemos querido que ella hubiera vivido más, más años no? (24)

Cómo te sentiste cuando falleció, como te sentiste tú, en ese momento (25)

En ese momento, sentí mucho dolor por la pérdida, dolor pero a la vez tranquilidad, porque ya no estaba sufriendo. O sea, ya era un, no era un peso, pero ya íbamos a descansar porque ella ya, más o menos en dos meses, ya fue un desgaste muy, este, principalmente para mí que yo era la vivía con ella, ya fue así un desgaste muy, físico mental psicológico de toda la índole, para mí el verla que ella ya no le echaba ganas, que ya, pues era ir y llevarla al doctor y traerla, medicamentos, entonces ya la veíamos como que ella también ya se estaba desesperando, ya no, ya no quería continuar con los tratamientos, pero, cuando ella falleció sentimos, fueron muchos sentimientos encontrados, de, pues de dolor de muchas cosas, pero también yo, y hasta la fecha me quede con la idea de que ella pues se fue y ya está descansando, de una enfermedad pues terrible (26)

Claro. Entonces me dices en ese tiempo sentiste dolor, muchos sentimientos encontrados. Ahora, que ya han pasado tres años, ¿cómo te sientes? (27)

Cómo me siento. Sigue siendo la misma, el mismo, no el mismo. El dolor sigue siendo el mismo, la ausencia y todo eso, pero él, platicamos entre los familiares cercanos, entre mis hermanos y mi papá, y sabemos que esto iba pasar y que además pues nos quedamos bien satisfechos porque hicimos lo, todo lo humanamente posible por ella, y fue, y le digo ella pues a comparación de otras personas, no padeció mucho el cáncer y sabemos que pues hasta dondequiera que esté, está descansando (28)

Ok. Que consideras que ha sido lo que te ha ayudado para superar esto (29)

Esa pérdida. Me ha ayudado mucho. Me ha ayudado mucho mi familia, me ha ayudado mucho el que yo haya asumido la parte de la casa, de la responsabilidad, me empezó a absorber demasiado, en el hogar, en cuestión de combinarlo con mi trabajo, de tener otro tipo de actividades; no le voy a decir que fueran actividades muy, este, pues no sé, a lo mejor no me dedico algún deporte o eso, pero trato de distraerme, y de no estar pensado tampoco en la situación que pasó, y este, pero, ha sido, en parte, ha sido pues mi vida personal es de la que me ha ayudado mucho a, este, a pues a salir de esta situación y a ir la sobrellevando (30)

Ok, y este, la recuerdan, ¿hablan de ella? (31)

Si (32)

Cómo, que, luego dicen no pues platicamos y sacamos cosas (33)

Si, si, si. Siempre decimos, ay como mi mamá decía o a mi me mama le gustaba, o mi mama nos dejo o nos llevo a decir, o esto, como siempre, siempre, o sea siempre, a la mejor comentamos; mi mama dijo esto, o a mi mama le gustaba comer esto, o ya no comemos esto porque ella lo hacía de diferente forma y cosas así, si, si la mencionamos (34)

Ok. Actualmente me decía que su papá es su principal apoyo, él es el que está con usted apoyándola o más bien usted ha sido la que ha estado con él apoyándolo (35)

Ajá, pues yo siento que he sido yo el apoyo para él, porque pues él es una persona de 75 años, no está, tiene, está enfermo, diabético pero esta, dentro de su enfermedad, está todavía muy bien. Él trabaja y todo, pero, siento que yo en parte si he sido así como el pilar ahorita para él, porque yo soy la que lo atiendo y todo y más que nada él no ha vivido la soledad, bueno eso creemos nosotros no, porque siento que siempre hay alguien con él en la casa, sino estoy yo están mis hermanas mis sobrinos, (36)

Ok. Y ¿usted? (37)

Tampoco, no, no pase por una depresión así que me hubiese ocasionado, no sé, estar días encerrada o no querer salir, o eso no, nosotros pasamos, pues todo él, los nueve días, que nosotros los católicos acostumbramos y

dijimos; mañana la vida tiene que seguir, mañana tienes otro día y todos a trabajar y hacer su vida normal (38)

Qué hizo, o qué considera usted que fue lo que más le ayudó a decir esto no, no me voy a deprimir, lo que más le ayudó a no deprimirse (39)

Porque yo sabía que si yo me deprimía probablemente me iba yo a llevar a mi papá entre, ahora sí que, yo me lo iba yo a llevar a él porque no, no le íbamos a echar ganas. Entonces fue así como que, aparte de las terapias que yo ya había recibido, fue algo así como para mí un, este, decir la vida sigue y a partir de ahora cambia completamente nuestra, pues nuestro ámbito familiar ya no está una persona pero pues nos quedamos los demás ¿no? Entonces, pues tenemos que trabajar, empezamos a ver, bueno ella no está, pero nos gastamos tanto dinero, nos empezó también a preocupar la situación económica que se había gastado durante la enfermedad y el fallecimiento. No fue una deuda pero si, empezamos pues a ponernos las pilas ¿no? (40)

Ok, me dice, nos ayudamos, nos dijimos, dijimos, ¿quienes? (41)

Bueno, mis hermanos y mi papá y yo (42)

Cuántos hermanos tiene (43)

Tengo ocho (44)

Ocho. Y los ocho, han sido su ayuda (45)

A un principio, a un principio, ahorita ya después de tres años ya como que cada quien empezó de diferente modo a aceptar la realidad y ya no somos a la mejor los nueve hijos unidos. Ya ahora algunos pues tienen sus actividades, a lo mejor ahora ya tardo yo para ver a mis hermanos más tiempo y todo eso, pero ya, este, en el momento en que sentimos que la familia tenía que estar unida y que darle el apoyo así como que a mi papá y dárnoslo a nosotros, pues creo que sí, sí fue el apoyo, que se, se dio el apoyo en ese momento (46)

Ok. Cuál es el lugar que usted ocupa entre sus hermanos (47)

La última (48)

Es la más chica (49)

Soy la más chica (50)

Ok. Y ahorita me dice, como que cada uno tuvo que vérselas,cómo lo resolvía y cómo lo afrontaba,cómo lo asumía. ¿Cómo lo hizo usted? (51)

Cómo lo hice yo. Después ya del fallecimiento de mi mamá. Pues con mi actividad, yo me dedique a trabajar, bueno a poner ahora la casa en orden, porque ya no. Anteriormente teníamos una persona que nos ayudaba en el quehacer doméstico y todo eso. Entonces por obvias razones ya no se obtuvo a la persona, entonces como que yo ya me dedique a mi casa, a lavar a planchar, a asumir el papel de ama de casa y a combinarlo pues con mi trabajo y con mi vida pues personal (52)

Y qué me puede decir que le queda a usted, qué ve hacia un futuro. ¿Quién es usted? (53)

Bueno pues me he enfocado mucho con respecto a mi papá, yo así como que no he tratado de rehacer, de hacer más bien mi vida e irme y dejarlo a él porque siento que él solito no va a poder salir no, ya no tanto a lo mejor por la pérdida física de mi mamá porque pues él también ya lo superó. Después de tres años ya lo vemos mucho más, mucho más, no tan afectado por esa situación, pero ahorita por la soledad siento yo que si se afectaría él si él se quedara solo. Entonces me he detenido a tomar algunas decisiones de ya no vivir con él o a irme yo a ocupar mi casa que yo tengo, por no dejarlo solo, porque siento que efectivamente él se quedaría mucho, y además viví algo, vivir una experiencia, me dio una experiencia como el vivir con mi mamá el que ahora, a lo mejor si con mi mamá no la disfruté como yo hubiese querido, ahora como que con mi papá si lo quiero hacer. O sea disfrutarlo todo el tiempo que yo pueda estar junto con él (54)

Qué sentido le das al fallecimiento de tu mamá. Como que siempre aprendemos de lo que nos va pasando. Cuál consideras que fue el aprendizaje que tú tuviste en la pérdida (55)

Con ella, ese aprendizaje es el que ahorita le acabo de mencionar a usted, el fue así como el de decirle a las personas cuando están vivas, lo, todo lo que le queremos decir, como que disfrutarlas y como que darnos cuenta que la vida se va, se pasa rápido, que a veces no vemos, pensamos que los papas nos van a vivir muchos, muchos años y que ay, pues hoy me enojé y me

hago; y ya, y no aprovechamos realmente a los papas. Entonces yo a pesar de que viví mucho con mi mamá y nos fuimos a pasear y andábamos, éramos ella y yo nada más, siento que todavía me faltó el haberla disfrutado el haberle dicho muchas cosas en vida. Entonces como que a la mejor ese error yo digo ahora con mi papá lo quiero enmendar y disfrutarlo a él y estar pendiente de él ¿no? (56)

Usted me decía que tomó terapia psicológica para, bueno cuando se enteró que su mamá estaba enferma de cáncer tomó terapia psicológica, que de alguna manera le ayudó. Qué era lo que le ayudaba en las sesiones, qué era lo que le decían en las sesiones, cómo fue que esta terapia ¿le ayudó a usted? (57)

Ah, pues la doctora me decía que, pues que era un proceso normal de la vida, que todos los humanos teníamos un, pues que veníamos aquí a crecer, a reproducirnos y a morir y que en este caso ella me entendía porque también había tenido también ya esa pérdida, pero que era, que lo viera como parte de la vida, de la naturaleza, que era algo que muchas veces, que normalmente los hijos siempre tenemos la idea de que los papas se van a ir primero, que a veces no sucede así, sino al revés, pero que era algo muy normal que viéramos. Y ella me dijo en estos meses a ti te dijeron que tu mamá va a estar, que tú vas ver que cada día van a ir siendo menos, disfrútala, aprovéchala, dile todo lo que le has querido decir, este, todo, todo, si has, tú has creído haber perdido tiempo y desaprovechaste, que no lo aprovechaste al cien por ciento es ahorita tu oportunidad, para que cuando tu mamá se vaya, tú te quedes en paz (58)

Me decían que si la recuerdan, que, esto de mi mamá decía esto, mi mamá decía aquello, cuentan, no sé, historias chistosas, algo en lo que, no sé, como que siempre a veces, recordamos a las personas que fallecieron como que en momento chistosos, como que eso nos alivia y nos alegra. Con ustedes pasa lo mismo, bueno con usted pasa lo mismo (59)

Si, si, si. Hablamos de mi mamá, platicamos de hecho yo todavía le comento a mis sobrinos es que tu abuelita a mi me regañaba porque hacía esto o tu abuelita no me dejaba, este, o me daba permiso de irme a tales horas y regresar a tales horas, o ya últimamente aunque yo ya estuviera grande y ya

trabajaba y todo, ella me checaba por el celular y si yo le decía una hora yo tenía que estar aquí y cosas así yo lo he llegado a comentar con mis sobrinos o con mis hermanas (60)

Ok, usted considera que ya superó la pérdida (61)

No, no, no, no, no. Yo siento que no no la voy a superar nunca, o sea, muy en mi fondo, no la voy a superar nunca. O sea a lo mejor la gente pues me puede ver muy bien, muy tranquila, puedo ir, o que hable yo de ella muy normal, pero, hay veces que tengo mis cinco minutos de que no, me pongo a ver de que no, no lo he superado y que creo que no lo voy a superar nunca (62)

En comparación con otras personas que a lo mejor puede afectarla más el hablar de alguien que falleció, cuál considera usted que son sus características que la han hecho pues esto, el poderlo hablar sin llorar, poderlo hablar bien, tranquila, qué características considera que usted tiene para ser notarse la diferencia con las personas que les afecta más (63)

Pues normalmente, nosotros ya en la casa hablamos de ella, platicamos, la mencionamos y eso, pero ya no hay como que llanto, ya no, tratamos ya de recordarla pero a si como, a lo mejor con una sonrisa. Le digo a lo mejor mis hermanos no sé, yo lo ignoro, pero lo que a mí me ha tocado ver pues ya no lloramos, a lo mejor cada quien en su situación diferente o alejados de, unos de los otros, pues a lo mejor si pues ha llegado el momento en que si llegamos a revivir ese duelo de hace tres años, pero ya siento que ya es un, como que a lo mejor lloramos o nos llega la nostalgia pero muy pasajera ya (64)

Ok. Cómo te ves en el futuro. Ya en tu futuro, qué es lo que ves en largo tiempo. Cómo te ves tú, ya (65)

Igual con respecto a mi mamá o ya muy en mi vida (66)

En tu vida personal (67)

No tengo una pareja con la que yo pudiera decir voy a hacer ya una vida y ya me veo con hijos y nietos y toda la cosa. No. (68)

Eres soltera (69)

Soy soltera y esa pareja precisamente, ha, se ha surgido pues la ruptura con esa pareja, entonces ahorita me veo, no me puedo todavía alcanzar a ver qué voy a hacer como que en el futuro porque ahorita no estoy pasando por una situación de, pues si estoy a lo mejor pasando por una situación de ruptura sentimental ¿no? Y no me, como me quiero o tengo miedo y no he querido ver qué va a pasar más adelante y si voy a encontrar otra pareja o pueda haber otra posibilidad con la que tenía. No me he visto, no me he proyectado a verme en el futuro (70)

Y con respecto a lo de tu mamá, cómo te ves ya en el futuro, dices, bueno ahorita estoy bien, todavía me duele, no lo he superado como tal, a lo mejor nunca lo supero pero cual consideras a futuro que, cómo te verías en esa situación (71)

Yo creo que, no sé que ya estemos hablando de más años, yo siento que conforme han ido pasando los años he ido asimilando esta situación, no acostumbramos porque es parte de ya de la, del diario el acostumbrar a que ya no vemos a la persona ni nada y yo creo que en un futuro, en unos años más, pues va a ser así como el recuerdo ¿no? O sea si en, por ejemplo yo siento, y no sé si en unos diez años o más yo pueda decir es que me sigue doliendo, no sé si en unos, en qué tiempo yo pueda decir; es que ya no me duele. La extraño y todo pero ya no me duele. No sé, le digo, pues necesito pues vivir esos años para poder a lo mejor decir que pues lo he superado (72)

Considera que la terapia le ayudó de alguna a afrontar lo que ya venía (73)

Si, si la terapia psicológica que yo recibí antes de, si, siento que si me ayudó mucho y durante el proceso de enfermedad de mi mamá, si me ayudo. No a lo mejor al cien por ciento, pero siento, pero yo pienso que si no hubiese yo tomado la terapia y eso, probablemente, para mí el enfrentar el problema o el deceso de mi mamá hubiese sido, me hubiese afectado mucho más. (74)

Qué sentido le da a la muerte de su mamá. Cuál es. Le decía, siempre nos deja como un aprendizaje, pero le vemos un sentido a las cosas, ya en nuestra vida. Qué sentido le deja ya en su vida (75)

Si. Siento que la, esa pérdida que yo tuve o eso, me puso como en una, este, en una situación de madurar todavía mucho más. De que si yo en ese tiempo

era ya madura, bueno yo me creía madura, pues que con esto e iba yo a terminar de madurar más, y me creo así, de hecho pues mi familia me ha hecho el comentario que pues sí, con lo de tú mamá maduraste mucho más, asumiste la responsabilidad y ahora todavía tienes la responsabilidad de tu papá y todavía te vemos, te vemos de pie, en ningún momento te vemos débil, a lo mejor si llegas a fastidiarte por la situación de que también está enfermo, pero te vemos así como que, todavía le echas como que más ganas y que lo que pasó con tu mamá o sea, lo quieres pues, ahorita poner en práctica con, con mi papá (76)

Y usted qué piensa de eso, de lo que le dicen. Sí considera. Porque hay veces que a uno le dicen ok si vas muy bien, te ves fuerte, pero nosotros, nosotros (77)

Nos sentimos diferentes (78)

Usted qué piensa de lo que le dicen (79)

Yo siento, que me he tenido que poner así como que, ocultar muchas cosas, que mi familia no las percibe precisamente que a mí, yo, tengo muchos, muchas cosas, muchos, este, desgastes y a lo mejor tengo mucho dolor por la separación con mi pareja y todo, pero ante mi familia yo tengo que darles otra cara y ante mi papá y todo, precisamente para echarle ganas, o sea, ellos si me ven tal vez así como ay no, mi hermana le echa muchas ganas y mi hermana, no deja a mi papá y todo eso, ellos lo dicen. Pero si, yo si he tenido, llegado a tener momentos que, pues flaqueó mucho ¿no? (80)

Y qué la hace decir no, tengo que regresar (81)

Ajá, esa situación, la de que si me preocupa la salud y que mi papá si esté bien, y que yo siento que si yo no le echo, si yo no lo jalo de la mano él se va a atorar ¿no?, entonces eso es lo que digo, ah no, mejor, yo me siento mal, me duele, me siento angustiada, preocupada por mi situación personal pero, mi papá no, mi papá es primero y le tengo que echar ganas y a lo mejor ahorita me despabilo y me levanto como si nada hubiera pasado y así, o sea tarto de darle a él mi buena cara, aunque yo tenga muchas broncas, muchos problemas personales (82)

Usted fue la que recibió... usted fue la que se enteró que su mamá ya estaba internada o falleció en su casa (83)

No, no, no. Mi mamá falleció en la casa (84)

Ok. Ya estaba usted (85)

No, a mi me avisa mi hermano por teléfono y este, yo salgo de trabajar, me voy a trasladar a mi domicilio, que yo vivo pues hasta el Aragón, entonces pues, este, en ese trayecto en el que yo me voy a ir a este, más bien, no me voy a ir, ya voy en el transporte, este, recibo la llamada y, recibo la llamada de dos familiares, la de mi papá, pero mi papá en ningún momento me avisa, ni me dice lo que pasó, nada más me pregunta dónde voy, en qué tiempo llego y ya. Y pasados cinco diez minutos me entra otra llamada y ya mi hermano y uno de mis hermanos es él quien me avisa que, me dice lo que ya había pasado (86)

Como se sintió en ese momento (87)

En ese momento. Me sentí que era algo que yo ya venía esperando, que yo sabía que ya se iba a dar. En cualquier momento me iban a hablar o yo lo iba a ver o iba yo a llegar y me iba a encontrar con esa situación. En ese momento yo no pude llorar, no pude decir nada, porque yo iba en un transporte, entonces, a pesar de todo, tuve la lucidez de decir que no era el lugar (88)

En un transporte público (89)

Si en un transporte público yo iba, entonces lo que hice fue bajarme del transporte público y así como que respirar y decir, esto ya lo iba, ya iba a pasar; ahora qué vamos a hacer, bueno, no tanto qué vamos a hacer, sino a ver, ahorita necesito llegar a mis casa, este, recurrí a unos compañeros del trabajo, yo ya, estaba muy cerca de regresarme al trabajo, entonces recurro a mis compañeros y les hablo por teléfono y les digo lo que me pasó, bueno, lo que me acaban de avisar y en dónde estoy. Y mis compañeros me dicen que me regrese al trabajo y que ellos ahorita ya ven el modo de transportarme hasta mi casa para que sea más rápido el que yo llegue y así es como, este, pues como yo me traslado de, pues sí, de mi trabajo a mi casa, pero ya con la noticia (90)

Ok. Llega ahí y ¿qué pasa? (91)

Yo ya llego a mi domicilio, ya acompañada de unos compañeros y, este, llego y ya nada más me encuentro a mi papá, que es el que, el único que estaba con ella cuando falleció. Entonces pues, la vi muy tranquila, la vi descansando como ella no... Mi papá me dio una explicación de cómo había fallecido porque él la vio y pues, nos quedamos con esa idea de que, él nos dijo que ni siquiera, este, ni siquiera sufrió pues, para morir (92)

¿Cómo se sintió en ese momento? (93)

Ah no pues desecha, en ese momento pues si desecha, aunque nosotros ya sabíamos que esto iba a pasar y que ya había a terapias y que los doctores ya nos habían dicho muchas cosas en ese momento fue así., fue sentir, no me, desecha pero me quitaron un peso, me sentí como si me hubieran quitado un peso de encima y, yo llegué alrededor de las 9:00 de la mañana a mi domicilio vi a mi mamá, pero para las 11:00 de la mañana yo ya estaba en el, los, en el médico arreglando los documentos y hubo uno de mis familiares, un cuñado, en el que nos dijo a nosotros mis hermanos y a mí, ahorita tienen que ponerse muy tranquilas, ya lloraron ya todo, pero, hay que atender a la gente, hay que ver los trámites que vamos a hacer, a dónde, qué vamos a hacer, este, a lo mejor, este, no se unas se van a comprar las flores, otras se van a ver qué vamos a comer porque nos va a dar hambre, ahorita no la tienen pero al ratito nos va a dar hambre, entonces hay que empezar a ver, este, no sé, por ejemplo mi hermano decía pues es que yo quería ir a traer al padre, bueno pues tú vete a traer al padre y entonces nos empezamos a distribuir los, los quehaceres ¿no?. A mí me dejaron, a lo mejor, el menos o a lo mejor el más difícil, que era el que yo tramitara los papeles de la, del certificado y todo eso, porque pedían una persona que proporcionara los datos que ella había, de ella, que fueran lo más exactos que se pudieran ¿no?. Entonces mis hermanos pues dijeron no pues que lo haga ella, porque fue ella la que vivió y estuvo con ella, sabía que tomaba, qué tenía y sabía todo lo que los médico le habían, le habían dicho ¿no? Entonces así fue como nos distribuimos de la familia, todos como que una actividad ¿no? Pero nos dimos nuestro, nos dimos el tiempo, nuestro tiempo para estar con ella y todo, pero también sabíamos que después, pues que

teníamos que a final de cuentas, que enfrentar esto pues con la gente ¿no?, entonces, pues que también nos teníamos que poner la pila y, y teníamos que, este, dar, este, atender a la gente, y pues no sé, en nuestro caso, pues no sé en qué vamos a ver la funeraria, que vamos a ver esto, que vamos a ver, entonces todo tratamos de organizarnos, unos en una cosa y otros en otra (94)

A tres años de que fallece tu mamá, ahora ya, cómo ve todo esto que pasó. Cuál es su visión, de todo esto que ya pasó (95)

Aja. Pues digo que para mí fue como pues lo normal que sucede en un fallecimiento. No sé si con otras familias, no he platicado, si con otras familias sea lo mismo, pero la experiencia que a mí en lo personal me dejó, pues fue de que, de que se, vivimos algo fue difícil, de que como familia en ese momento nos demostramos unión y todo pero, digo, pues a tres años son experiencias pues nos tocaba yo creo vivir, a lo mejor yo no hubiera querido vivir pero me toco vivir (96)

Ok. Bueno, algo más que nos quiera comentar acerca de esto, del fallecimiento de su mamá, algo, algún recuerdo, algo que nos quiera comentar (97)

Pues no, el único, ella nos dejó así como un recuerdo de que ella no quería por ejemplo luto, que ella no quería que la enterráramos, ella decía que la incineráramos, ella no quería que la enterráramos y ella nos dejó, porque ahora resulta que la mayoría de nosotras de mis hermanas y yo optamos por la misma decisión de que si nos tocara irnos de este mundo, quisiéramos que nos incineraran y no nos enterraran. Fueron a, con la familia, la familia siempre ha acostumbrado al entierro entonces, mi mamá fue así como que un caso muy especial en la familia, y se sorprendieron mucho el de ella hubiese dejado pues dicho que no quería que la enterráramos si no que la incineráramos y que además quería no quería que nosotros tuviéramos las cenizas en la casa, que si nosotros queríamos, pues le compráramos un nicho y las depositáramos o en su defecto, pues a ella siempre le ha gustado el mar, siempre le gustó el mar, entonces ella dijo, si no, pues me llevan a algún, alguien que tenga la posibilidad de ir al mar y que ahí me deje. Pero no, decidimos guardar las cenizas y están en un nicho en la iglesia y, este,

ahí están, no, ni siquiera, nada más en la casa estuvieron los nueve días que estuvimos los rosarios, fue el tiempo que estuvieron las cenizas (98)

Ok. Bueno como le comentaba, pues esta es una entrevista, yo, lo que vamos a hacer es bueno, pues escucharla y si nosotros necesitáramos nuevamente entrevistarla, nada más para concluir algunos aspectos o saber un poquito más de cierta información que usted nos proporcionó, habría algún problema en que nuevamente pues la, le pidiéramos una entrevista, otra entrevista, una segunda entrevista (99)

No, no habría ningún problema (100)

No había ningún problema, ok, pues le agradezco mucho su participación y bueno, pues estamos en contacto, le agradezco mucho (101)

Ah bueno. (102)

Entrevista 5

Ok, pues vamos a empezar, este, y bueno le comentamos, esto es para que se registre en la grabación que bueno, que usted nos dio la autorización para grabarla, si no hay ningún inconveniente en que, bueno, se grabe toda esta información, le decíamos que es de tipo anónimo, no se va utilizar su nombre, ni ningún tipo de especificación en la cual se pueda detectar que es usted, aja Y esto es con fines académicos y bueno, tener este permiso de utilizar la información para nuestra tesis, pero también si en algún momento se utiliza, dentro de la escuela, de tipo documental, siempre anónimo, o sea sin decir su nombre pero bueno, que nos dé esta autorización. (1)

Si, está bien (2)

Ok, y este, y bueno, pues vamos a empezar. Usted nos comentaba que falleció, ¿quién fue la persona que falleció? (3)

Mi mamá (4)

Su mamá, hace cuanto falleció (5)

Hace dos años y medio (6)

Ok y ¿de qué falleció su mami? (7)

Pues dicen que fue un derrame cerebral, pero para esto ella había tenido, había presentado cáncer, en el colón, la operaron y este, cuatro años antes, pero no tuvo necesidad de que le hicieran radiaciones, ni radioterapias ni nada de eso, reaccionó bien, y luego le, tuvo problema con el corazón, le pusieron marcapasos y todo. Pero, dos meses antes de que muriera íbamos en la mañana a que le hicieran unos estudios, al seguro, íbamos de aquí, de la casa de ustedes a la esquina, y en la esquina la suelto para hacerle la parada a un coche y ella se cae (8)

Se desvaneció (9)

Se desvaneció. Para esto me dice que se sentía media, este, inestable y le dije, ahorita que salgamos de los análisis pasamos a urgencias, y la llevo, nos paramos, la suelto y cae. Yo cuando me doy cuenta ya iba al suelo, entonces, se pegó, se golpeó con el pavimento, se rompió un diente y todo, pero se quedó tirada, yo pensé que, que con el golpe, como se pego de lado,

este, ahí estaba. Entonces le empecé a gritar a uno de mis hijos y los vecinos que se dieron cuenta vinieron y le tocaron porque él ya se iba a ir a trabajar. Ya salió y salió con el coche, nos fuimos al seguro y todo, pero así ensangrentada y toda inflamada y todo, ya la revisaron y dijeron que no tenía nada. Pero empezó a estar mal, estar mal, quince días fueron los que, eso fue el 1ro. De abril, para los primeros días de mayo yo tuve que salir fueras y entonces se la mandé a mi hermana, somos dos nada más, pero con mi hermana no le gustaba estar, no le gustaba, siempre desde que se vino conmigo, de que se caso mi hermana ella se vino a vivir conmigo; entonces cuando yo tenía necesidad o eso pues la mandaba yo, que ocho días o quince días, pero no aguantaba más, y sin embargo, era su hija consentida. Entonces yo tuve que salir los primeros días de mayo y tardé como cuatro cinco días, como cuatro días. Cuando regresé mis hijos fueron por ella y yo llegué y ya nos encontramos aquí en la casa, pero yo la note así, este, muy triste, porque de que me vio se puso a llorar y le dije qué tienes que; me dice no no nada, y le dije no mami te prometo que ya no vuelves a salir, ya no te vuelvo a dejar en ningún lado, ya no sufras, ya no te voy a mandar con mi hermana. Eso fue como el 5 de mayo y el día 12 de mayo se puso malita, bueno yo la vi rara y pues me la llevé al doctor, llegamos al doctor y estuvo hospitalizada hasta el día 16 de mayo y ya ahí ya me dijeron que mi mamá ya no tenía, que ya habían hecho todo, le hicieron estudios y todo, y apareció que tenía un legrado, dice el doctor que tal vez no se le presentó instantáneamente después del golpe pero que hay veces que después es cuando aparece el legrado. (10)

O sea ¿la desahuciaron? (11)

La desahuciaron, porque ya mi mamá ya no, ya no; ya estaba muy inquieta ahí en el hospital y dijeron que ya no podía hacerle nada (12)

Y este cuánto time..., le dijeron cuanto tiempo ¿iba a estar así? O sea le dieron un pronóstico de cuánto... (13)

No, me dijeron que como podía ser unos días como podían ser meses podía ser un año, según como reaccionara ella (14)

Y cuánto tiempo ya estuvo así, de que le dijeron que... (15)

Mi mamá me la entregaron el 16 de mayo y murió el 3 de junio, a los 15 días casi, para esto me dijeron que tenía yo que ver el servicio médico para vinieran a atenderla allá, a ver las visitas médicas y todo. Tres días antes de que falleciera mi mamá llegó el doctor, vino el jueves. Mi mamá murió el domingo. Me dijo que estaba bien, que estaba consiente por que le hablaba; Totis, Doña Matis, a ver qué tiene, qué le duele, y ella respondió... pero ya no, ya no quería comer, ya los últimos días ya le costaba mucho trabajo comer y todo, entonces me dijo, pero, y no había hecho del baño y todo; entonces dijo el doctor que tenía que ponerle, un este... digamos lavado no? para...le pusimos y todo y ella no, no reaccionó su metabolismo, entonces el domingo... ya no la dejábamos para nada, yo le dije a mi hermana que se viniera porque dijo el doctor que no la dejáramos para nada sola, entonces, de día y de noche estábamos con ella, cuando venía mi hermana yo estaba. El sábado se quedó mi hermana y cómo a las 11:00, 10:00 de la mañana dijo ya me voy, vino su esposo por ella y todo, pero, yo vi a mi mamá así muy...muy decaída porque la había yo sentado en el reposet y le iba yo a tapar sus pies y los tenía muy morados y ya agarre y le dije ay má mira nada más qué tienes colgados tus pies? y todo, te voy a poner unas calcetas, le puse las calcetas, pero a mí ya me llamó la, la atención de que ella ya estaba...y empezó a sudar, y ya se fue mi hermana y le iba yo a decir que se quedara pero, pues yo siempre había pensado que siempre lo trancazos por lo regular siempre me tocaban a mí, que llevarla al hospital, que las operaciones, que esto que el otro siempre me tocaban a mí. Ya se fue mi hermana y ya no me separé de ella, ahí estuve y estuvo uno de mis hijos, ya cuando vi que sus uñitas se estaban poniendo moradas, le dije, ahora sí, mi mamá ya va acabar, porque empezó con, respiraba y arrojaba, y dije mi mamá ya va a terminar, y ya nada más estuve esperando. Falleció como a las 3:30 como al veinte para las 4:00, ahí estaba yo....no estaba sola porque estaba con mi hijo y ya les avisamos a todos y...estuvimos con ella, mis hijos se encargaron de arreglar todo porque ella fue una persona muy, precavida que siempre se preocupó por no dejarnos molestias. Ella ya antes de fallecer compró su pedacito, me dejó dinero para, para los gastos y todo.

Entonces ya nada más se hizo el trámite no Y cómo ya estaban avisados en el seguro, pues ya nada más fuimos a, a dar aviso y ya, pasó eso (16)

Ok, entonces ¿usted estaba cuando falleció? (17)

Si (18)

¿Estaba con ella? (19)

Si (20)

Ok, cómo, cómo recuerda que se sintió ¿cuando falleció? ¿En el momento en el que falleció su mamá? (21)

Este, pues algo, muy, muy triste, porque fue una vida. Está uno viendo cómo, cómo se va acabando no, algo de uno. Y a pesar de que yo, de chamaca tuve muchos resentimientos con mi mamá, después, precisamente cuando...como tenía tanta predilección por mi hermana y todo, llegó un momento en que yo le dije que si no quería estar conmigo que me dijera, que si se quería ir con mi hermana, o cualquier cosa porque, hasta eso nunca se metió con la vida de mi matrimonio, ella siempre callada, callada, fue una señora muy respetuosa. Entonces este, días antes de que ella falleciera, entró mi hermana a la visita y salió corriendo y me dijo, gorda quiere hablar mi mamá contigo, entonces subí y habló conmigo y me pidió perdón y desde ese momento yo sentí que cambió mi actitud con ella, no se me hizo pesado no, no sé me vino una paciencia, un, como que despertó en mi, más cariño hacia ella, no sé, fue un, fue un despertar para con ella. Entonces en ese momento que ella se iba, pues cómo es posible no Que si apenas estábamos...yo tuve la oportunidad de, pues de decirle te quiero y apapacharla y de todo, y ya se fuera. No siento remordimiento, no, en ese aspecto no porque, yo lo que pude, se lo di en vida; casa, atenciones, eh...no le día dinero nunca porque como ella recibía su pensión y todo; ella se compraba sus cositas y todo, pero...Pues una familia si, entonces... se siente muy feo, si fue muy feo (22)

A quién, a quién considera que la apoyo, quien más la ayudó en ese momento (23)

Mis hijos. Mis hijos querían mucho a mi mamá, y como todos se criaron conmigo, entonces, mis hijos fueron los primeros que estuvieron con ella y

después de la partida. Ya después llegó mi hermana, llegaron sus otros nietos, pero mis hijos apachándome, abrazándome, no te preocupes, no pasa nada, nos tienes a nosotros, ¿qué se te ofrece? Porque dije, ahorita vengo voy al seguro a arreglar los papeles, porque yo fui quien firmaba, me dijeron, no mami, tú no te separes, sabemos que no puedes, no quieres, no te preocupes, nosotros vamos a hacer todo el papeleo y ellos se encargaron de, de todo; de traerle sus flores, de ver la funeraria, todo, todo y en todo momento apachándome (24)

Ok, del tiempo que ha fallecido, a la fecha, cómo, ¿cómo usted se siente? Con respecto al fallecimiento de su mamá (25)

Bueno en un principio fue muy duro porque desde el momento, en el lugar en que se sentaba a comer, en que tenía que darle la medicina, subía yo y se me figuraba verla o, subía yo corriendo para darle la medicina y se me figuraba verla en las escaleras, no, fue, fue, pues se extraña no? Cuesta trabajo despegarse de ella, a la hora que falleció, era una hora de que, bueno todo el día andaba yo llorando, todo el día...y, fui a que le hice sus misas cada mes y todo, y entonces en una de esas me confesé y le dije al padre, y me dijo qué tienes, por qué estas llorando, y le dije, ay padre porque, extraño mucho a mi mamá, ella era la que me cosía, ella era la que me hacía un dobladillo, ella...y me dijo y por qué no la dejas en pase y le dije, porque la recuerdo mucho, y me dijo, estas llorando verdad? Le dije si, y me dijo; ¿tú la mataste? No cómo padre, tú le dejaste de dar su medicina, ¿tú la abandonaste? y todo eso, ¿tu esto tu lo otro? No padre. Son designios de Dios que ya le tocaba. Murió mi mamá de 84 años, dice; con quién vivía; conmigo y me dijo; ahorita llora, llora todo lo que quieras, ahorita, pero tu penitencia va a ser, dejar de llorar, porque no la dejas descansar. Entonces este, tienes remordimientos?, no, ninguno, ninguno le dije, porque, gracias a Dios puede, cumplir como hija, entonces, y me dijo; y ya, esta la última, es la penitencia entonces, y me dijo; porque no la dejas descansar y ya, y dije, tienes razón, por qué voy a llorar si ella dejo de sufrir, ella ya estaba sufriendo, toda su vida sufrió mucho, padeció mucho y yo pues, soy una egoísta al no, al no dejarla descansar ya. Y si, la extrañé mucho, la extraño....

Pero ya no...Claro de vez en cuando, todavía ahí tengo su foto y todavía le pongo su veladora, le pongo su agüita, paso todos los días; hola madre, ya me voy a dormir madre, pero, ya no lo hago con tristeza. (26)

¿Cómo lo hace? (27)

Ya lo hago con gusto ya, como una, como una este, pues así como tengo mis santos, que cuidan por mí, pues así la tengo a ella, ya, hola má, y hola má, y como tiene una sonrisita así en la foto, este como que me sonrío... Ahí está mi má (28)

Mmm, se parecen mucho, ajá, si se parecen. En realidad si se parecen, nada más que ella tiene el cabello largo. (29)

Y entonces paso y hola má, cómo estas má, y así he ido, pues superándolo. Y le digo ahora sí, ya me acuerdo de ella, si la recuerdo y todo, pero, ya con más calma, con más, sé que tengo un intercesor no, allá (30)

Ok, este, cómo, ¿alguna vez platican de ella? ¿Cómo considera que lo ha ido superando? (31)

Pues yo siempre le decía, mamá esto, mamá lo otro, y a mis hijos siempre les decía yo; díganle a Mati o háblenle; y mis hijos aprendieron mucho a...no le decía, de repente uno que otro le decían, abuela esto y si no este, pocas veces le dijeron abuelita, siempre Mati, Mati, y todo. Y platicamos, y cualquier cosa sale; ay te acuerdas de la Mati, esto, lo otro. (32)

Llegan a platicar, no sé cosas chistosas o que les causan risa o...? (33)

Este, pues no, una que otra vez pero, así, ella era muy, muy callada, muy; yo siempre fui muy escandalosa, muy juguetona, muy... yo por ejemplo, de soltera, estaba en la casa de mi mamá y oía una pieza en el radio que me gustaba y agarraba la mano de mi mamá y me ponía a bailar con ella y todo, entonces, y ella me seguía. Ya después fue cambiando su carácter, fueron aflorando mis resentimientos, mis corajes y eso y como que, me había yo despegándome un poquito de ella. Pero ahora platicamos y mis hijas siempre, Karol y toda, pues ya la conocieron, porque en esos años, pero, por ejemplo, pues en Navidad y en Año nuevo, siempre, mi mamá era de que, mi hermana viniera para acá, todo, venía mi hermana y le tenía que dar a mi hermana, todo, en Navidad y en Año nuevo pues siempre tenía que venir mi

hermana, nos la pasábamos todos juntos y a hoy tiene dos años que mi hermana, un año antes creo, que se fuera mi mamá, decía mi cuñado no pues ahora nos toca acá. Y así cositas, en Navidad, los regalos, que esto que el otro, y así. (34)

Y cree que eso, platicar de ella, le ha servido para irlo superando (35)

Sí, yo creo que sí. (36)

¿Sí? (37)

Si, y sobre todo que, me he metido mucho en la cabeza de que ella ya está descansando, de que, su sufrimiento, porque fue madre soltera, mi hermana y yo, no somos del mismo papá, batalló mucho por su parte, o sea, ella sufrió mucho, viéndolo bien y todo, sufrió mucho mi mamá. Mi mamá no sabía leer y escribir, sin embargo, salió adelante. Yo le enseñe a hacer su firma, a hacer unas letras. Todo eso me pongo a recordar y digo, pues, en lo que cabe salimos adelante. Y ella está descansando y ella dejó de sufrir (38)

Usted le da un sentido al fallecimiento de su mamá? Cuando nos pasan cosas, tendemos a decir, ah bueno me pasó a lo mejor por esto, le damos un por qué. Usted le da un sentido a que haya fallecido su mamá (39)

No pues, todos cumplimos un ciclo y tenemos que...todo lo que principia, termina no? Yo por ejemplo, yo no le tengo miedo a la muerte. Si ahorita me llevara, Diosito; me acuerdo que mi mamá me decía; ay pero que si me agarra solita, de que si me agarra en la noche; le dije mira mamá, cuando te toque, ni cuenta te vas a dar; lo mismo es que estés acompañada, que estés solita, que tenga uno para enterrarte o no, te aseguro que a los dos tres días, tiene uno que sepultarlos porque no pueden estar. Y como siempre he sido de, pues de un carácter, pues cómo le diré, pues me gusta divertirme, me gusta ver la vida tal cual, yo a esta edad me echo de machicuepas, le brinco la cuerda, entonces yo creo que eso mismo me ha ayudado a, que, Dios me ha ayudado con el carácter que tenía o que tengo todavía. (40)

Entonces usted se considera de carácter alegre? (41)

Pues, no soy un cascabelito, pero tampoco soy, muy callada. (42)

Ok, después de que falleció su mamá, durante todo este tiempo que ha pasado, a quién considera que la ha estado apoyando para ir superando esta pérdida, sigue pensando que sus hijos, o hay alguien más que la ha estado apoyando. (43)

Pues el de arriba, porque no hay más, que un ser superior al que, sin su voluntad no se hacen las cosas. Entonces pues ya, él, dicen que Dios no les da más a uno de lo que puede soportar, entonces así como me dio ese dolor, así que me está da la fortaleza para superar esa falta porque.... sin padre, sin madre, qué otra familia, mis hijos, mi familia, la que me ha costado a mí, la que yo he formado. Tengo cuatro hijos maravillosos, tengo un esposo que, pues también, él me ha dado mi lugar, que batallé en un principio, si, su alcoholismo, su, falta de educación como la mía, chocábamos y todo pero, pero es como le digo, hay un ser superior, el que, bueno, llegó un momento que yo primero le decía a mi esposo, me voy con mi mamá. Tengo un hijo de 35 años, que es el más chico, cuando nació mi hijo, días antes se casó mi hermana. Ella se casó en 20 de septiembre y mi Horacio nació el 2 de octubre, entonces mi mamá, casándose mi hermana, se fue con una hermana, pasaron los días y no regresaba, entonces le hablé por teléfono y le dije; oye qué no piensas regresar? Me dice y a dónde regreso? Le digo, pues a tu casa; se la dejé a tu hermana, un departamento muebles, todo, y a dónde voy?; pues conmigo. Pero antes de que se viniera conmigo, pues ella tenía su casa, entonces me enojaba con mi marido, un día que andábamos separándonos y todo le dije a mi, a Alpitio, le digo; sabes que, me voy con mi mamá y después cuando regresa mi mamá, pues ya qué se la hacía de tos con mi marido, le decía yo; ahora ya no te puedo decir que me voy con mi mamá, me quedo con mi mamá, porque en primera pagaba yo renta congelada, y luego, pues, a donde iba yo con toda mi familia, entonces me quedo con mi mamá y si no te parece pues te vas tú, entonces ya, hacía yo, de chiste las cosas; y dijo si, está bien, adelante. (44)

¿Y cómo se ve en un futuro, cómo ve su futuro? (45)

¿Mi futuro? (46)

Mj (47)

Pues ya a estas alturas, ya no hay futuro, ya no más es, en primera vivir el momento como, como llegue, porque, no suelo hacer planes, muy largos, tengo 69 años, entonces hacer planes...nada más hay que vivir en el día para vivir la vida, y pues, mientras mis hijos no me levanten la canasta, ya le dejaré que cooperen con nosotros, que son los que nos mantienen ahorita. Decíamos, si hay necesidad de funeral o, de buscar la manera de sobresalir, de sobrevivir, pues entonces ya estaremos buscando qué hacemos. (48)

Claro. ¿Usted se considera una persona optimista? (49)

Pues ya qué me queda a estas alturas. (50)

Bueno, le pregunto porque con lo que nos ha platicado que, ha tratado como que de ver las cosas, digamos que, de la mejor manera. (51)

Si he tratado, he tratado de superar muchas fallas, muchos errores, tratado de, de no llevar la misma vida que, que llevé de chica, con mis hijos o, o estarme ya martirizando con todo lo que pasé, porque yo...por ejemplo a la edad de tres años, estuve con la mamá de mi mamá, me dejó porque mi mamá tenía que salir, cuando regresó mi mamá ya me habían regalado, entonces son detallitos, que, a hoy, he tratado sin ayuda de nadie, yo solita me he terapeado, yo solita me he, igual y quedando no?, si a veces, y sobre todo mis hijos, porque luego les platicaba yo; mamá ya no te amargues, ya lo viviste, no es que eso te hace daño, si les gusta que, que les cuente, todas mis aventuras, pero no les gusta que me ponga yo ya triste. Entonces, pues tienen razón no? Entonces yo solita he ido tratando de, de ya no, de que ya no tenga yo esa angustia, ese peso que yo sentía a veces, y que oigo que no les gusta cualquier cosa, pues trato de irla cambiando, que me cuesta mucho trabajo porque yo tenía cierta educación errónea no? Y sigo sin educación pero cuando menos trato ya de, ser más positiva y ya no negativa. (52)

Y el ser así, el ser más positiva como usted dice... (53)

La ayuda a uno a cambiar. (54)

Ajá, y también la ayudó, en ese momento lo de su mamá. (55)

Ah sí, sí, cómo no, porque el dolor, la pena, pues, momentáneamente, yo tuve ya, este, la pena cuando murió mi abuelito, yo a mi abuelito lo quise

muchísimo, fue una de las personas que, que adoré, este, cuando él falleció yo sentí mucho dolor y todo eso, pero como estaba yo lejos, vivíamos lejos, pues yo aquí y él allá, si me acordaba yo y todo pero, luego murió una prima mía en la casa de ustedes, fue muy duro, el ver, estar viendo que se acaba y salí por el doctor corriendo, cuando regresé ya...y ver a la madre y al hermano ahí, y luego llevarla a Poza Rica, entregársela a su papá que me la había mandado para que se curara y se la llevo así, pues fue un trancazo muy duro, entonces, yo creo que todo eso me ha ayudado a, a ser Lucila. (56)

Si claro, y, por ejemplo hace rato estábamos comentado sobre que al momento tal vez de recordar a su mamá que si, de repente, a lo mejor se acordaban de ciertas cosas, graciosas no? puede ser o algo que les, o que tal vez se rían, por recordarla no?, usted nos decía como que no mucho porque su mamá era como callada y eso no? Este, porqué, de repente no llegaban esos, así como que, recuerdos, de, chuscos tal vez, graciosos?. (57)

Porque, es como le decía yo, a veces es uno egoísta, y entonces el mismo, egoísmo de no sacarla, de no, tal vez nosotros mismos evitamos esos momentos ya sea porque no lo tocamos, o porque no queremos estar recordando, tal vez nos haga daño. Nos puede hacer daño o nos puede hacer bien. Entonces muchas veces tratamos de evitar, por ejemplo yo me acuerdo que como la tenía yo a veces a dieta, no una dieta chica porque decía yo, pues, se va a uno a ir de todos modos privándose de todo, pues, si le bajaba yo a la sal, le bajaba yo a la azúcar, pero nunca le quite por completo, era muy golosita, entonces llegaba se metía a la cocina y cuando regresaba yo, se estaba comiendo los dulces o, y eso nos da risa porque, como niños, como que travesuras. Pero este, si, porque una vez nos fui un día de campo y estábamos sentadas en un tronco, y estaba mi mamá en la orilla, se sienta una mis nueras y estaba yo aquí, y yo me paro porque me iba a subir a las piruletas, tirolesa o cómo se llama? a la pared de, a escalar, me paro yo, y ellos por seguirme y hacerme la bulla, que, que el INSEN y qué quién sabe qué, se para y mi mamá, mi mamá, para los pies, y empezamos, y de eso nos acordamos porque; ay mamá enseñaste los calzones y mira nada

más y paraste lo pies y le hicimos la broma y todo, entonces, así era yo, cuando íbamos a salir, mamá echa tus calzones por si no regresamos, y así ese tipo de cositas. (58)

Sí, eso son los recuerdos que más tienen de ella? Y considera que ese tipo de recuerdos que más le ayudan. (59)

Pues son bonitos no? porque, ya los triste ya para qué. Son los bonitos, los que convivió uno, los que pasó ella, los pasamos nosotros agradables. Porque estar acordándose de los tristes, pues peor, no, no vale la pena. (60)

Y cree usted que ese tipo de recuerdos pues chuscos, alegres, hacen que sea diferente el recordarla a ella y el, digamos que el aceptar la situación, o esta situación que pasó?. (61)

Pues si porque, yo digo que hay que recordar los momentos alegres, porque es lo que le da a uno más vida, la motiva a uno a salir adelante, porque si se pone uno nada más a recordar lo malo, pues más se amarga uno y aflora más pues ya sea el resentimiento ya sea el coraje, entonces yo creo que eso no vale la pena recordar. (62)

Ok. (63)

Porque, se martiriza uno, con los recuerdos amargos, mejor recordar los ratos alegres que convivimos, que compartimos, y esa fue mi madre, y esa fui yo con ella, yo creo que eso es lo que vale la pena. (64)

Así es. (65)

No? no sé ustedes como lo vean?. (66)

No, nada malo nada bueno, creo que es una de las cosas que nos ayudan no? para superar las cosas. Ok y, cómo se siente ahora, actual, actualmente con respecto a esto que sucedió. (67)

No, pues, no deja de doler...no deja de doler, pero es como le decía yo, ya la recuerdo con más tranquilidad, con, con, como con más paz, como más...resignación no? que yo sé que, como le decía, cumplió su ciclo, estaba sufriendo, estaba yo sufriendo, estábamos sufriendo, y este, dicen que cuando un enfermo no? dicen; quién sufre más el paciente o el pariente, yo creo que el pariente, porque al paciente le dan medicamento y todo, y lo atolondran, ni cuenta se da, y el pariente sí, porque esta conviviendo y

compartiendo todas, esos ratos de angustia, de tristeza, de amargura, de que si se salva de que no se salva, de que se va de que no se va, de que, ya tengo dos tres noches sin dormir y, o sea, yo creo que, fue necesario, estaba sufriendo, como le decía yo, lo que pude darle se lo di, me siento tranquila, ya que me queda?, esperar cuando me toque a mí; qué no me voy a dar cuenta. (68)

Ok, bueno pues le, ya hemos concluido, este, le comentábamos que, bueno, si en algún momento, nosotros vamos a analizar esta entrevista y si en algún momento consideramos que, que a lo mejor nos hizo falta, alguna otra información o de lo que usted misma nos comentó, enfocarnos en un, un poquito más, abría algún problema en que nuevamente, bueno, la molestáramos con otra entrevista?. (69)

No. (70)

No?, Ok. Gracias. (71)

Entrevista 6

Bueno, como le decíamos, vamos a grabar esta entrevista, recordándole que solamente son por fines educativos, que la información que vamos adquirir con esta entrevista van hacer totalmente confidenciales y este, ¿está de acuerdo con que se le grabe? (1)

Sí claro que sí, muchas gracias. (2)

Sí, ok, bueno como le comentábamos, que el humor es uno de los elementos que constituye lo que es ser resiliente, ¿Usted se considera una persona con humor? (3)

Sí, yo me considero con buen humor, ¿no? (4)

Y ¿cómo es que manifiesta el tener humor? (5)

Yo a través de la alegría, a través de las situaciones que me pasan, este, pues al reírme de ellas en vez de estarme lamentando, este, del porque me paso y no lo voy a poder superar, este, digo, no pues ya paso, ya ni modo, hay que seguirle echando ganas, para adelante y sobre todo tomarlo como una experiencia para sobre todo, tomarlo como una experiencia para salir adelante. (6)

Y Usted sí cree, ¿si le sirve a Usted? (7)

Sí (8)

El ser así, para las cosas que de repente le pasan (9)

Sí, si me sirve mucho (10)

Pónganos un ejemplo de cómo ha aplicado esto del humor, de que dice, no pues lo voy a tomar como un aprendizaje y no me voy a enfrascar en eso, ¿cómo lo hace? Un ejemplo para que nos quede claro. (11)

Bueno un ejemplo es, fui a una consulta con un Doctos y este doctor me acoso, ¿no?, me acoso queriéndome, queriéndose pasar de listo, mi esposo estaba en la parte de afuera, hasta ahí quedo y ya al otro día me mando un mensaje de cómo sigo, le digo a él como continuo de la salud, pero él me pone palabras cariñosas ¿no?, cariño, hermosa, te mando besos y su esposa lo cacho, entonces yo en vez de estarme lamentando y estar

sufriendo y ponerme a llorar y decir chin que voy hacer o sea, en el momento si me preocupe pero posteriormente pues ya lo tome y hasta risa me da, ¿no? Porque digo, vieja loca, que se cree, o sea es como lo tomo ya, ¿no?, ahorita me da risa, pero en el momento digo, ¿Qué hago? Entonces de aquí a lo que veo qué solución dar, decirle a mi esposo, no decirle, que consecuencias me va a traer, es lo que primero pensé ¿no?, ya posteriormente ya lo tomo como broma ¿no?, como risa, o ya no me afecta ¿no? (12)

Entonces, ¿cree importante para Usted, en que en ciertos momentos podamos nosotros tener humor? (13)

Sí (14)

Sí, ¿En qué cree que pudiera ser la diferencia, digamos en poder tenerlo y no tenerlo? (15)

Yo siento, que depende mucho las vivencias que uno tenga, porque este yo conozco gente que aunque pase situaciones está más preocupada en las situaciones y en lo que va a pensar la gente de esas personas que realmente tomarlo y vivirlo, ¿no? Yo por ejemplo digo, me paso esa situación ya lo viví, ya lo sufrí, ya quedo ahí, y en cambio hay personas que siguen sufriendo ¿no? Si ahorita yo estuviera con la preocupación de que va a venir la esposa del Doctor a matarme, pues yo creo que ni estaría ahorita yo aquí, platicando con Ustedes, ¿no?, estaría angustiada en mi casa a ver a qué hora vienen a matarme y yo siento que el humor es muy importante porque dependiendo del humor que este uno atrae las cosas ¿no?, atrae las circunstancias, entonces este, eso es lo que les puedo comentar. (16)

¿Alguna situación que le haya sido muy, muy difícil y que haya utilizado el humor o esta parte de ser alegre o tomarlo como broma? (17)

Bueno hace dos años más o menos hablaron para secuestrarnos, entonces yo estaba en una operación, le operaron a mi esposo de los ojos y yo estaba este, en el hospital con el ¿no?, lo que se me hacia raro es que todos mis hermanos me hablaron para preguntarme, ¿estás bien?, ¿ya salió Fernando?, ¿estás bien?, cuando salgas del hospital me dices, o sea muy alarmante ¿no?, entonces, pero yo sabía que había pasado algo, pero no

sabía que, por las actitudes de mis hermanos, ya hasta que llegue aquí a la casa de Ustedes y vi que era la llamada y que el secuestro y que no habían hablado una vez sino muchas veces y sobre todo dando muchas referencias personales ¿no?, vi que va saliendo una con los cafés y hay va agárrenla y vas a ver y con groserías y todo, este, pues sentí muy feo en el momento ¿no?, dije hay que se puede hacer, de hecho uno de mis hermanos alarmo tanto a su suegra que le dio parálisis facial, entonces yo no le comente a mí esposo porque ¿cómo operado de los ojos? de por sí no veía, imagínense que le comentara, pues para que hago que reaccione su cuerpo ¿no? Y posteriormente del secuestro, de la amenaza del secuestro, pues al otro día yo dije, pues estamos en tus manos Dios y tu vas a saber que voy a tomar las precauciones por mis hijos ¿no?, pero hasta ahí. Ya de ahí en fuera ya digo, pues ahora que me hablen, que me secuestren ¿no?, me enamoro al secuestrado y ya que, ya que (ríe) o sea, ahí aplico lo de mi humor ¿no? (ríe) y ya lo seduzco y que no me haga nada ¿no?, así como las artista ¿no? Laura Zapata y eso, o sea lo tomo con humor, posteriormente, aunque en el momento pues haya sufrido mucho ¿no? y haya sentido muy feo, yo lo tome así, yo reaccione de esa forma ¿no? y mi hermano no, ya se quería cambiar de estado, alarmo a toda su familia de su suegra, o sea muy feo y yo, mi esposo se entero hasta que ya pudo ver y ya le dije, que crees que paso y me dijo ¿por qué no me dijiste, pero pues no. (18)

Nosotros sabemos que Usted sufrió una pérdida, ¿de quién fue? (19)

De mi papá (20)

¿Hace cuanto tiempo fue esto? (21)

Cuatro años (22)

Hace cuatro años ¿Y qué paso, fallece su papá y luego? (23)

Bueno fallece mi papá, mi papá falleció de Diabetes, mi papá había estado malo, había estado enfermo e iba a entrar al hospital nada más a que le cambiaran el catéter, entonces uno dice, pues va a entrar al hospital a que le cambien el catéter, ¿qué le puede pasar? de hecho yo estaba en una junta, mis hermanas ese mismo día les toco una junta, mis hermanos estaban ocupados, nadie estaba con mi papá, mandaron a un primo a que se quedara

con mi papá, mi papá estaba en la raza ¿no?, en especialidades, entonces, este, pues dijimos va entrar al catéter ¿no? todavía un día antes yo lo iba ir a ver, pero como tenía un curso y no quería, pues, faltar al curso, dije, no es muy importante al fin mañana sale ¿no?, pues no lo fui a ver, para mí el hecho de no despedirme de mi papá fue muy doloroso porque no lo fui a ver, entonces me hablan por teléfono, yo nunca dejo mi celular por mi trabajo que tengo, entonces, este, ese día lo deje, nos ponen hacer una dinámica y de repente veo quince llamadas perdidas, dije, ¿qué paso? cuando estábamos en el curso de que estaba haciendo la dinámica, era en Enero regresábamos nosotros de vacaciones, entonces la jefa de sector nos dice, saben que vamos hacer una dinámica, ¿qué les ha dejado el año? Pues yo dije, yo trato siempre de actuar bien, estar bien con la gente, este, nada más ¿no?, una de que estaba a mi lado, una compañera dice, yo les pido que Ustedes sean buenas con sus papas, disfrútenlos, porque mi papá falleció hace un año, falleció su mamá, al año falleció su papá, dice y ahorita todavía yo estoy en duelo, dice, yo sentí muy feo, yo le dije, y fíjate mi papá está internado, ahorita saliendo lo voy ir a ver y hagan de cuenta que sentí que me dieron una cubetaza de un balde frío, o sea no sé me dio mucho sentimiento, pero yo sentía que mi papá ya había fallecido ¿no?, yo ya lo sabía, después vi el celular vi muchas llamadas perdidas y dije, mi papá ya falleció, pero mis hermanos no me querían decir ¿no?, me decían está muy grave, se puso muy delicado vente a la raza, otra directora que es también una compañera, me habla y me dice yo te llevo, en lo que iba, le digo es que mi papá ya falleció, dice, no como crees, le digo, ya falleció, yo estoy segura, yo ya sentí que ya falleció y si, voy llegando y veo que mi hermana sale llorando y me abraza y dice, ya falleció mi papá, y, sentí muy feo, este, aunque yo ya venía sintiendo ¿no?, para esto pues ya le hable a mi esposo y le dije, (10:30 min.) sabes que, falleció mi papá, dije, voy para allá, una doctora que es mi ginecóloga, es muy amiga mía tengo veinte años de conocerla, y a ella le avise ¿no?, le digo, ya falleció mi papá y ella me dijo, no te preocupes ya era algo que se venía, que se veía venir, este, ahorita yo, dime donde van estar y yo los alcancé, yo desde el momento que supe que

fallecido mi papá, este, me empecé a sentir mal, mal, mal, mal, mal, saliendo del hospital, este, muchas nauseas, muchas ganas de vomitar, le había dicho yo a un conocido que trabajaba ahí dentro de la raza también, sabes que, fallecido mi papá, yo quería que toda la gente, que toda la gente que estaba a mi alrededor hasta la que ni me conocían, me abrazara, ¿no? y me dijera, lo siento mucho, y no, o sea, hasta esta persona que era más de convivencia conmigo, pues no bien bien payaso, no pues si falleció, eso pasa siempre, este, y viene en mi así como la decepción de decir, nadie me entiende ¿no? o sea nadie me entiende esto que estoy sintiendo, este dolor, nos vamos acercando al estacionamiento, yo empiezo con nauseas de vómito, de decir ya, que pasa mi papá, ¿no?, o sea, no sé no, como que si me caía el veinte y como que no a la vez ¿no?, este, para esto mi papá pues era una gente muy importante para mí porque, este, yo era su hija la chica de mi papá, mi papá fue realmente papá para mí, entonces, este, fue quien me dio valores, yo a los once años, mi mamá siempre se enfermo del corazón, trombo embolias, embolias cerebrales y quien estuvo siempre a mi lado fue mi papá, de hecho el me dijo te vas a casar con este mucho, este si me gusta, te esto, te el otro, o sea, siempre me aconsejo mi papá, y con el que conviví más fue con él y al sentir yo que mi papá ya no iba a estar yo decía, ¿qué? me sentía totalmente desprotegida, si me peleaba con mi esposo mi papá ya estaba siempre arreglando y haciendo las paces, este, todo no, todo, todas las decisiones que yo tomaba se las consultaba a él y al ir caminando hacia el estacionamiento no podía llorar, ¿no? o sea yo quería llorar y no podía llorar, de ahí ya me vine para acá, para la casa de Ustedes y va mi mamá y yo quería que mi mamá llorara, yo quería que mi mamá sintiera ¿no? y veo que no, hay hija ya tu papá estaba muy malo, ya ya se iba a morir ¿no?, me dio mucho coraje contra mi mamá, sentí muchísimo resentimiento porque dije, como es posible que mi mamá, que vivió tantos años con el no sienta, si es mi papá, ¿no? si es lo más importante para mí, ya en eso me vuelve hablar la, mi amiga Margarita, y me dice oye ¿qué paso?, ¿cómo te sientes?, si necesitas algún medicamento ahorita yo te lo llevo, le dije, no ya me voy para el velatorio de ahí yo fui la única que me fui al velatorio, me quede sola

con mi papá, casi, mi papá falleció a las nueve de la mañana, y yo me quede con él hasta las cuatro de la tarde, él y yo solos, entonces, este, en lo que preparan el cuerpo ¿no?, pero me dicen venga para que vea a su papá, y veo como, como le habían hecho la operación aquí para cambiarle la, la válvula esa, ¿no? sentí bien feo, verle la sangre o sea bien feo, bien feo y dije hay si es de a deberás que mi papá se murió no lo puedo creer, yo no podía creer que se había muerto en eso pues ya empieza a llegar la gente, yo todavía ese día a pesar de que yo veía a mi papá no podría creer que él estaba muerto, este, recibe todavía muchísima, fueron como mil doscientos al velatorio, personas a verlo, porque hasta el día de su muerte yo me entere que el ayudaba a mucha gente, que aconsejaba a mucha gente, que ayudaba a la gente sin ningún, sin pedir nada a cambio ¿no?, eso siempre me lo dijo tu ayuda hija y no estés esperando a que te lo regresen, Dios te lo va regresar, la vida misma, siempre me lo decía y ese día que me empecé a enterar de, no es que tú papá me ayudo en tal cosa, tu papá me ayudo en la otra, tu papá me ayuda en tal, mi hermana Laura que es la mayor pues fue la que si se desmayaba, lloraba horrible, es que ya se murió, yo todavía no sentía eso, o sea a pesar de que, de que yo estaba ahí con mi papá yo no sentía nada de llorar así ¿no?, así como mi hermana, yo todavía no sentía eso, ese sentimiento no sé y entonces este, mi otra hermana también llorando y, mi hermano Hernán no lloro, bueno yo no lo vi ese día tampoco, o sea como que estábamos en shock ¿no? yo esta en shock, yo decía ¿qué? ¿qué pasa? mi papá ¿qué?, este, mi papá quería que su velorio fuera una fiesta, entonces le llevamos un cuadro de la familia, una grabadora con CDS de Mérida, le contrataron un trío para que estuviera cantando canciones de Mérida porque él es de allá y aparte le gustaba cantar y era bohemio de afición, entonces, el grabo un CD, se fue a grabar a un radio, o sea a una estación de radio, ese trío lo conseguimos para que cantara ahí con mi papá, ¿no?, cuando estaban cantando yo sentía que estaba cantando mi papá, se le oía su tono de voz como mi papá, ¿no? y ya paso esa noche y me quedé a dormir ahí, no me acuerdo ahorita si me preguntan quien más se quedo a dormir, más que un excusado que tuve, pero yo me quede a dormir, en la

mañana como que me agarró un sentimiento y puro llorar y llorar, y no me separen de mi papá y del féretro de mi papá, hasta yo sentía que me salía otro tono de voz, grave, grave, no mi papá se murió, hay una canción, este, de, de la trova Yucateca que se llama, beso asesino, no me acuerdo, algo así, pero dice la canción que, hay quien quisiera besar tu boca cuando parece que estas dormida, entonces yo se las, yo les decía, este, tóquenme esa otra vez, ¿no? al trío y tóquenme esa y otra vez, y hay quien quisiera besar tu boca cuando parece que estás dormida, ¿no? este, de eso se trata la canción, de que aunque uno quiera besar pues no se puede porque ya la persona no está ¿no?, entonces, este, pues a mí me llegaba esa canción por mi papá ¿no? y ese día yo estuve llore, y llore, y llore, o sea horrible, un dolor que no había quien me lo quitara, ese día yo si sentía que me moría yo me quería morir con mi papa, no me importaba ni mi mamá, ni me esposo, ni mi hija, ni mis hermanos, ni el trabajo, yo decía no me importa nada, ya sin papá no soy nadie, ya sin papá para que vivir, entonces este, en la carroza de mi papá, yo me fui con él, porque yo no me quería separar de él, y... como les comentaba mi papá quería una fiesta ¿no? ahí, pues se llevo a la banda de guerra de aquí de la escuela para que le tocarán ahí, lo que se toca ¿no?, no me acuerdo ahorita como se llaman las canciones, pero hay canciones especiales para los funerales, y... se llevo al coro de la escuela también porque mi papá siempre estaba con el coro de la escuela, para que le cantara canciones a mi papá, el trío que les comento, muchísima gente, muchísima, muchísima, no había quien me pudiera calmar, yo nunca encontré una persona que yo dijera, hay contigo si siento, hay sí, sí siento la tranquilidad, o sea, no sé Ustedes cuando han abrazado a alguien que se siente ¿no? y uno dice hay contigo si siento ¿no?, esa tranquilidad, esa paz, yo la verdad con nadie la encontré, con nadie, este... íbamos a, bueno les comente esto porque cuando salió el cuerpo de mi papá, pues la banda de guerra estaba tocando ¿no?, todo lo que quería mi papá se le hizo, pero ya cuando lo estábamos enterrando yo me quería morir, yo decía, no me importa nada, y lo estaban enterrando y no papá a mi me vale todo, no me importa y así, y ese día regresamos yo sentía un vacío que nada me lo

llenaba yo quería estar acompañada de alguien ¿no?, tenía miedo en la noche, yo, yo me considero una persona que soy segura ¿no?, o sea me considero segura, si me voy a media calle en la oscuridad no me da miedo ¿no? pero yo ese día sentía mucha soledad, mucho miedo, no había una persona que me consolara, este, me sentía muy mal, en todos los aspectos, físico, no quería comer, no quería tomar agua, yo me quería morir, a los dos días fui a ver a mi amiga Margarita y ella me dijo, sabes que, te voy a mandar antidepresivos porque no vas a salir tú adelante, dice, estas muy mal, muy mal, dice, yo creo que de todos eres la más afectada tu y mi hermana Laura, dice así que tú, te voy a mandar a ti y a ella, este, de menos un mes para que se les calme, como que con los antidepresivos ya me empecé a sentir mejor ¿no?, no de ánimo, no alegre, no contenta, con mucha tristeza en mi corazón, yo les decía a mis hermanos, vamos a juntarnos mi papá siempre quiso que estuviéramos unidos, este, hay que citarnos diario a las cinco de la tarde seis, para estar juntos y entre todos cada quien diga sus experiencias de cómo están viviendo lo de mi papá ¿no?, esto duro más o menos un mes y ya después ya no, ya no podía uno, ya no podía la otra, ya, entonces este, eh, para esto, como nos reuníamos, mi papá falleció en jueves, a los ocho días yo amanecí mal, y eso que ya estaba con los antidepresivos, me caía de la cama o sea no me podía sostener yo no sé que me paso ese día y puro llorar y llorar y llorar, y mis hermanas no vamos a bañarte, y vamos al VIPS, y vamos a desayunar Sonia, vámonos al Portón, y mira, este, estaba en el Portón y no me importaba nada ¿no? o sea decía que, que estemos aquí ¿no? mi papá ¿quién me lo va a regresar?, entonces este, ya de ahí, este, ya nos dejamos de reunir mis hermanos, yo estaba muy dolida con mi mamá, porque yo veía que no le dolía lo de mi papá, pero también entiendo pues que mi mamá después de dos embolias en la cabeza pues no va a reaccionar como una gente normal ¿no? y... dije y no sé que abra vivido hora que ya soy esposa, tengo diez años de casada, no sé que abra vivido con mi papá que se perdió eso ¿no? que se perdió el amor, pero aún así pues yo quería que toda la gente sufriera, que toda la gente llorará, ¿no?, mi jefa de sector que también es una persona que, que me quiere y la

quiere mucho, pues me venía a ver casi diario, ¿no? ¿Cómo se ha sentido maestra?, y mire y esto, no se preocupe, todo pasa, poco a poco, siga adelante, yo decía, pero a mí no me importa, o sea a mi no me importa, que, siga adelante, ¿qué? Entonces este, yo me venía a refugiar aquí en el trabajo, ¿qué más hay de pendientes?, que esto, que hay que sacar, que esto, que el otro, y era mi hobbie ¿no?, mi, mi fuga, por decirlo así, para superar un poco lo de mi papá, pero a la vez yo decía, si mi papá no estuviera haría esto de esta forma, si mi papá estuviera, este, no, el no permitiría que estuviera pasando esto, o sea, siempre, ¿no?, mi papá, eh... antes que nada ¿no?, yo decía que haría el, que pensaría él, como trataría a la gente ¿no?, el siempre me decía: no hija, puede ser el Presidente, Joel Ortega, puede ser quien sea, Luis Miguel, todos hacen del baño, se bañan, son gentes, son personas, son humanos ¿no?, que nadie te imponga en esta vida, ¿Por qué?, entonces, este, mi papá pues también decía que era la que más me parecía a ella, siempre les decía a mis hermanos que yo era su consentida y la pérdida de decir, ¿ahora de quién voy hacer la consentida?, ¿no?, si ya no soy la consentida de mi papá, ¿ahora de quién?, pues de mi mamá no puedo ¿no?, porque mi mamá tiene a su hermano, a su hijo consentido ¿no?, ¿ahora de quien?, entonces, este, el sentir esa pérdida de decir, ¿quién me va a consolar?, con mi papá buscaba apoyo, mi papá era de los que: vamos hija, este, un domingo ¿no? vamos orales, vamos al balneario tal, pues vamos, vamos a tal lado, pues vamos, vamos a Acapulco, pues vamos, siempre viajo a Acapulco porque mi papá nos dejó una casa allá, vamos a tal lado, vamos, vamos al otro lado, vamos, entonces, este, yo decía, ahora ¿con quién salgo?, ahora ¿quién va a tomar las decisiones, o ¿quién me va a dar una opinión neutral de mi vida? ¿no?, entonces, este, para mí la perdida de mi papá fue fatal, o sea, mi papá era mi todo, mi vida, mi esposo, mi compañero laboralmente, mi maestro, me enseñaba como moverme en cualquier tipo de, de, de situación ¿no?, que si estaba en el hospital, pues tratarme de llevar bien con los doctores, que si estaba en la Delegación, tratarme de llevar bien con los de la Delegación, este, y sí, yo creo que mi papá, yo le absorbí demasiadas cosas, porque si soy la que más

me parezco a él, este, y digo: y mi papá, bueno ahora que ya pasaron cuatro años lo veo así ¿no?, y mi papá está en mis genes ¿no?, está en mí, está en mi ser, fui una extensión de él ¿no?, porque hora hace un año más o menos me agarraron con el alcoholímetro, yo llevaba una persona que mi hermano me fue a dejar, entonces haga de cuenta un festejo ¿no?, tons me deja a su amigo, yo voy en el coche del su amigo, pero voy manejando, entonces me dice: parece para el alcoholímetro, yo no había tomado, yo casi no tomo, pero él llevaba botellas, llevaba todo, iba mal, mal, mal, y él se puso al tú por tú con los policías, por ponerse pues me llevaron a la Delegación, voy llegando a la Delegación y todos los policías que estaban ahí me conocían, porque esos mismos cuidan a la escuela ¿no? y hola maestra que anda haciendo por... y luego traía el uniforme, tons (ríe) imagínense me identificaban más, pues gracias a como me enseñó mi papá a moverme, pues yo salí ¿no?, el otro se quedo ahí detenido, me dieron sus cosas y hasta al otro día lo saco mi hermano, pero yo digo: como me enseñó mi papá a relacionarme con la gente que a lo mejor pudieron haber sido esos policías mis conocidos pero no moverme ¿no? no decirles oiga yo no tuve nada que hacer, yo nada, yo vengo normal, que no se qué tango, hasta los policías me trajeron aquí a la casa de ustedes, venía escoltada por dos patrullas, o sea toda una eminencia (ríe) y me pasan muchas situaciones que siento que son consecuencias a las enseñanzas de mi papá ¿no? eh.. y es en todo, en todo, en todo, lo que me enseñó mi papá a vivir, este, es de él, es de él, les quiero comentar también otra experiencia, hace dos años, este, pude hacerme de una casa, un vecino que yo jamás había conocido, que ni lo veía, se acerco a mi esposo y le dijo, porque tuvimos un Internet, y le dijo: sabes que, te voy a vender a ti mi casa y Fernando se quedo de a seis, entonces ahí dije, mi papá que haría, ¿no?, o sea les comento esto, porque dije: mi papá que haría, yo dije córrele vete con el señor, yo mando quien cubra tu lugar, porque había un evento, ve a ver que quiere, ¿no?, valúan la casa en un millón novecientos y le digo, chin... le digo, es que es demasiado dinero, este, en conclusión ¿no?, porque pasaron muchas situaciones, me llevo a este señor a la casa de Acapulco de mi papá, y yo decía, mi papá me va a cerrar el trato

en la casa de Acapulco, si voy a la casa de Acapulco es porque mi papá me va a ayudar, es porque mi papá me va a abrir las puertas y me va a dar la visión y me va a dar las herramientas para saber qué hacer, entonces este, me llevo al señor a la casa de Acapulco, en ese tiempo cumplía mi hija un año, entonces pues era la fiesta y el pretexto y todo, el señor en vez de venderme la casa en, en un millón quinientos no, pues que le bajara cuatrocientos me dijo sabes que Sonia, el señor tiene 72 años, sabes que Sonia, sabes que Fernando, yo no quiero nada, si yo, si me quedan muchos años de vida son diez, te voy a dejar la casa en setecientos cincuenta, de enganche nadamas quiero sesenta mil pesos, yo dije: es mi papá, es la mano de Dios, son las consecuencias de haber actuado bien en la vida, que Dios me permitió tener esta casa, porque de donde voy a juntar tantísimo dinero ¿no? este, mi esposo gana un salario y yo también, entonces dije, se nos va a hacer imposible y para esto en ese tiempo esta yo oyendo lo de la ley del secreto, de la ley de la atracción, que me imagino que ustedes saben, y yo me puse a anotar que el señor, dije, bueno juntando tu sueldo y mi sueldo una mensualidad de diez mil once mil pesos ¿no? y el señor me dijo, no, nadamas dame setecientos cincuenta mil, sesenta de enganche, las mensualidades habían quedado de ocho mil pesos, nada más fueron dos mensualidad de ocho mil pesos en enero me dice: sabes que ya no quiero de ocho mil pesos las mensualidades, dije no pues ya, de lo que me pida ni modo ¿no?, dice: dame la mitad, cuatro mil pesos, yo dije: ¿Qué?, ¿qué?, ¿qué?, ¿qué?, ¿qué?, entonces, esas, eso que mi papá me enseñó, porque le supe llegar a este señor, gracias, fue gracias a mi esposo también, a cómo tratar a la gente, como me ha servido en la vida y me ha servido ahorita a ya tener una vivienda, a ya no estar dependiendo, porque yo vivía en un departamento que me dejó mi papá, a no estar dependiendo no, del departamento, de que si puedo tener un perro, un gallo, un conejo que no, que no están de acuerdo etcétera mis hermanos no, entonces el que me facilitara todo con esa casa, fue así, mágico para mi, fue decir: mi papá sigue conmigo, mi papá sigue moviendo todo para que me vaya bien no, entonces, este, pero pues lógico, el primer año yo estaba muy mal, yo me quería

divorciar, yo no quería saber de nada, yo no quería saber de nadie, yo he tenido la suerte de que siempre tengo pretendientes, no, pues salía con uno, salía con otro, no me importaba si Fernando se enteraba, yo decía: quítenme este dolor, no, quítenme este dolor que tengo, total que no me lo quitaron tampoco los pretendientes, ni mucho menos, ese año en el mes de Octubre, este, me habla una prima, no, mi prima tiene una iglesia ahorita Cristiana y me dice: Sonia vente, mi prima no crean que tengo una relación, yo creo que tengo más relación con Viviana que con mi prima, vente Sonia y luego Fernando pues Católico mocho, este, pus hora como le digo a este vamos a la iglesia Cristiana, no, total que le dije voy a ir si te parece bien, si no te parece pues ni modo, yo me voy y me llevo a la niña, me quiso acompañar y fue lo que me ayudo a salir adelante, el enfocarle mi vida a Dios, el decir: Dios te dejo este dolor, tu ayúdame, no hay que me lo quite, para esto ahí en la iglesia hacen un retiro, ya en esto mi papá cumplió dos años en Enero y en Marzo yo me fui al retiro, ah para esto yo pensaba embarazarme no, yo soy una gente que todo lo planea, ahorita con Viviana a las nueve, diez me voy al banco, once de la mañana al SAMS, de quién voy a comprar regalos, de zutanito, manganito, perenganito, después de ahí al cine, después de ahí comida, después de ahí Harmoll Holl de mi hija, regreso del Harmoll Holl, o sea toda mi vida la planeo, no, entonces, este, ya después de, de que cumple dos años mi papá de fallecido, me voy a la iglesia y en el mes de Marzo, hace, bueno... no puedo quedar embarazada y es lógico no, yo creo que después de tanto dolor y de tanta cosa que traía yo, yo dije: ya quiero, ya quiero embarazarme, dije: bueno me embarazo en Abril, nace en tales fechas, son vacaciones, me la paso más con mi bebé, o sea, todo, no, para esto en Abril decidimos todos mis hermanos ir a Mérida, mi papá siempre quería eso, ir a Mérida con todos, nunca se pudo, yo no fui a Mérida nunca con mi papá, ¿porqué?, quien sabe, pero a Acapulco a todos lados si me fui, pero a Mérida que el siempre quería no me fui y... fuimos todos a Mérida, pues hay vamos todos, hay a mi papá le hubiera gustado esto, a mí me contagia mucho el estado de ánimo de mis hermanos o sea, si veo que mis hermanos están felices, digo: hay que padre puedo demostrar mi felicidad,

pero si veo que una de mis hermanas esta triste me empieza a contagiar no, a mi papá le hubiera gustado mucho estar aquí el senote, y mira Sonia, si hubieras estado aquí con él, si hubieras venido, nosotras que éramos solteras o sea, me, me conectaba con ella el sentirme mal no, hasta que en uno de los senotes, este, que fuimos a visitar yo le digo a Fernando, métete con la niña mientras te filmo, se mete, pero no se da cuenta que estaba hondísimo, se hunde con todo y mi hija, la alcanza aventar, de suerte está ahí cerca una de mis sobrinas, esa la cacha, la vuelve aventar a mi hija, gracias a Dios la aventó cerca de la orilla, yo no sé cómo nado mi hija porque tenía dos años, se alcanzo, se alcanzó a salir entre las piedras, como que ahí reaccione y dije: si vine a este viaje es para disfrutar, porque yo no quiero que pase otra tragedia y mi hija que, y por estar de mal humor, yo no sabía de la Ley de la atracción en ese entonces no, por estar de mal humor, por tener, por eso del humor que les contaba hace rato, por estar de negativa, por estar sufriendome y lamentándome por algo que ya no pudo ser, ya no lo hice, ya chingo a su madre no, perdónenme, pero yo dije, ya! Pues ya mi hija se espanto muchísimo, de ahí ya no se pudo meter a la alberca, ni a ningún senote, ni a nada y dije, reacciones y dije: le hago falta a mi hija y mi hija le hace falta un hermano porque yo no quiero que se puede sola en la vida, digo, pues ya me quito el dispositivo y me embarazo, pues cual, no salgo embarazada, no salgo embarazada, no salgo embarazada, yo dije ahora que me pasa no, o sea, ¿ahora porque?, entonces, este, para esto, pues como ya iba a la iglesia, pues ya era muy fiel con mi esposo ya trataba de remendar mi vida, portarme bien, actuar bien como decía mi papá, o sea la enseñanza que él me dio no, porque él decía: hija a sonde fueres haz lo que vieres, pero siempre ten un poder superior, no, te juntas con los mormones, se mormón y saca lo mejor de ahí, pero ten un poder superior, no, si vas con los católicos, los cristianos, lo que sea y el era una gente muy culta, leía demasiado, no, entonces sabía de muchísimas cosas y en Marzo dentro de la iglesia pues hacen unos retiros, se llaman peniel, este retiro eh yo no sé si mi prima me veía tan mal, yo no sé qué o que reflejaba ante la gente que mi prima me dijo: en el próximo peniel te vas tú y no estoy

preguntando, te vas, yo dije, que ovole no, entonces este, yo pues en ese tiempo con mi hermana Laura que es la más grande es con la que más convivencia he tenido de mis hermanos, este, nos íbamos a caminar porque siempre subimos mucho de peso, bajamos de peso, subimos de peso y a caminar para hacer ejercicio y caminar y me fui a caminar con ella, me, me torcí el pie, para esto yo ya me iba a ir casi al peniel, pero este iba a tomar un medicamento, pero dije: no y que tal si hora si estoy embarazada y estaba embarazada, me mando hacer la prueba, estaba embarazada, que padre, que emoción y miren si estoy embarazada, dije a bueno ya con eso ya no voy al retiro, a que voy a ir, pa que me quiere llevar, o sea, está bien que vaya a la iglesia, pero como para ya irme a un retiro, era muy poquito, era de viernes a domingo, pero a mí se me hacían muchos días, entonces ella me dijo: no importa que estés, este, embarazada así te vas a ir, dije: bueno ya ni modo eh, me voy al retiro, fue lo que me ayudo a sacar todo porque hacen muchas dinámicas de, de duelo, entonces, dile a tu papá lo último que no le pudiste decir, ven a despedirte de tu papá, ven a decirle a tu papá qué quieres para tu vida, ven a decirle, o sea, bueno yo les digo mi papá porque fue mi pérdida no, cada quién iba a lo que, las divorciadas, las viudas o sea, cada quien iba a su, a lo que le dolía no, a mi eso me ayudo demasiado, a mejorar muchos aspectos de mi vida, muchos, muchos, a recuperar el humor porque yo era un agente muy amargada, mi hija ni siquiera me daba la alegría no, yo decía, ¿qué?, ¿qué?, o sea, la experiencia de ir a Mérida que fue en Abril y al otro año irme en Marzo al peniel, me sirvió mucho de ahí tuve un curso de matrimonios que me estuve yendo, pues el proceso de mi embarazo no, entonces fue lo que me ayudo a mí a salir adelante, el refugiarme en una iglesia no, el refugiarme en una creencia, el vivir un duelo como se debe ya de ahí pues ya me fui con mi psicólogo no, fui con el psicólogo, con el iba cada ocho días y también el me hizo una serie de dinámicas de pérdida, de duelo, ahorita estas con tú papá, mira cierra los ojos, este, te voy a hipnotizar, la cuenta regresiva, diez, nueve, este ya ahorita estas con tú papá, abrázalo, dale las gracias por todas las vivencias que te dejó, dale las gracias por la casa de Acapulco, dale las gracias por tus hijas, entonces

todo esto, todo ese tratamiento, porque pues tuve un tratamiento también tanto espiritual que fue la iglesia como emocional que fue el psicólogo, me ayudaron a salir adelante no, y ya tuve a mi bebé, mi bebé se parece mucho a mí, yo me parezco mucho a mi papá, yo decía hay mi papá tiene la nariz de mi papá, los ojos de mi papá (ríe) de mi papá no, entonces este, siempre el que mi papá este reflejado en mi vida, bueno de que me fui a la iglesia salió la oportunidad de la casa, este, al año siguiente no, me alivie en Septiembre y al otro año pues ya salió lo de la casa, ahorita ya tengo un año viviendo ahí y el tomar las vivencias de mi papá buenas, porque también tuve experiencias negativas con él, porque era muy estricto, este, pero me quede con lo bueno no, siempre trato de quedarme con lo bueno de todo lo que me pasa para, para salir adelante más rápido de las situaciones no, entonces este, yo he vivido, yo he estado con mis hermanos y también he vivido como han vivido cada quién su duelo y una de mis hermanas apenas hace un año lo empezó a vivir no, porque ella decía que no sentía nada y que ella no, porque como mi papá nunca estuvo con ella, pues ella no, mi otra hermana hace un año le detectaron cáncer, eso también es un duelo porque se va a morir, bueno en Julio le detectarán se va a morir, mi papá que haría, mi hermana siempre recurre a mí a pesar que soy la más chica, Sonia muévete, vete a la Raza, le detectaron cáncer un viernes a los ocho días ya la estaban operando ahí en especialidades de la raza, me moví fui con una conocida, le di un dinero para que le buscara cama, lugar, cirugía y todo a mi hermana, entonces como que para mi hermana a pesar de que ella es la grande pero como que siempre yo soy su salvadora no, por decirlo así, entonces este, el ver a mi hermana ahí en el hospital donde estuvo mi papá, donde falleció mi papá vuelve mi papá otra vez a mi vida no, entonces este, estaba yo con mi hermana la de en medio y esa hermana no se pero siempre ha sido conmigo muy gandaya no, es la que la quite, la destrone, no, porque ella era la chiquita, entonces este, y todavía ese día yo tenía un viaje para Cancún y me dijo, no te vas al viaje, cancélalo, este, yo tenía seis años que no salía a Cancún, o sea, mi hija no lo conocía o sea, yo decía, este, que feo pero también es mi hermana no, entonces este, en lo que estaba yo en la lucha,

yo salía el miércoles y ese día operaban a mi hermana, entonces, este, lo que hice fue irme el viernes, esperar que mi hermana saliera bien de su operación, miércoles, jueves para poderme ir no, dije: mi papá que haría, mi papá me diría, vete a disfrutar la vida hija, ella tiene a su esposo, o sea, siempre como que tengo en cuenta todo lo de mi papá, pero ese día al estar yo, que mi hermana muy grave, duro ocho horas su operación, le quitaron la tiroides, muchas glándulas a su alrededor, mucho sufrimiento por parte de ella, pero a la vez bajaba el Jefe de Cardiología a saludarme no, porque lo conozco, que onda Sonia ¿cómo estás?, y mira y que no se qué, pero él no mostrar la actitud que mi hermana tenía, mi hermana me dejó de hablar porque no cancele mi viaje, este, el, el no tener una actitud de que, chin, está ahí, esta grave, que va a pasar, o sea, si no al contrario, que iba el jefe de Cardiología, oye ¿cómo estás?, cualquier cosa me avisas, si doctor muchas gracias, iba otro jefe, fue de Nutriología a decirme sabes que, tu ven, cualquier cosa me dices, todas, todas esas relaciones que mi papá me ha enseñado a que duren me ayudaron ese día no, porque al otro día, pues ya sale bien mi hermana de la operación, yo sabía que iba a salir bien, algo me lo decía, se siente no, yo siento que uno siente, entonces este, al otro día mi hermana quería un masaje no, con un cieguito que nos viene a dar masaje y se lo pude meter a la raza no, y eso que estaba restringido porque acababa de pasar lo de la influenza, de que sacaban a toda la gente, de que, no, no, no, una cosa tremenda y, y, me abrí las puertas para meterle al masajista y que le sobaran sus pies y lo que ella quería no, yo me he dado cuenta también que mi papá marco mi vida en, en sentirme bien porque él a pesar de los dolores que sentía y a pesar de que ya todo su cuerpo contaminado de sangre putrefacta, este, no se quejaba nunca no, nunca nos decía me siento mal, ya háganme la hemodiálisis, nunca nos decía quien me va a llevar hacerla, el contrato un taxi y lo llevaba, el taxi lo traía, el taxi, o sea digo y papá que independiente no, también de que no quiero molestar a mis hijos, no van a estar cargando con un enfermo no, este, a mi papá déjenme comentarles también que lo opero su mejor amigo, ahí en la raza, o sea era su mejor amigo de mi papá, se iban a parrandas, mi papá siempre ayudo a

este doctor y ese fue el que lo opero, se pudo coincidir no, que lo operara él, el Doctor Verdín, y él fue quien vio morir a mi papá, ya cuando nos explico él que mi papá ya está muy mal, que por qué lo dejamos tanto tiempo con la sangre contaminada, yo digo si un grano me duele hora el tanta contaminación en su cuerpo pues pobre no, pero algo que influyo es en no estarme quejando, no estarme lamentando de la vida, no estarme conmiserao tampoco de que hay me siento mal, vengan muchachas ayúdenme, no estar llamando la atención no, entonces este, todas esas enseñanzas que me dio mi papá me han servido mucho, siento mucho todavía su pérdida por todas las situaciones que estoy viviendo yo ahorita, este, pero, pues estos cuatro años se me han ido muy rápido, a pesar de todo se me han ido muy rápido, ahorita siento que la vida se me va en un parpadear, digo hace ocho días Acapulco, ¿qué estaba haciendo?, quien sabe, que esto, quien sabe no, pero trato de disfrutar al máximo la vida no, como mi papá lo hacía, porque mi papá tenía oportunidad, se iba a Acapulco, tomaba su camión y se iba, este, y era otra onda mi papá, era otra onda, era un ser extraordinario, entonces este, el impacto en todo eso mi vida y hasta ahorita como persona joven adulta que soy, pues digo mi papá que haría no, o sea siempre estoy con eso no, porque era gente que tenía la experiencia, el señor que nos vendió la casa es soltero, no tiene hijos pero tiene la experiencia no, y cuando a él le lleo a comentar alguna situación el convive con nosotros, es de la casa de alado, cuando le lleo yo a comentar hay Jaimito tu qué harías mira, está pasando con Citlali de que la Directora es gandaya con mi hija ¿qué hago?, ¿la cambio de escuela? y Jaime me dio, ¿por qué? enséñale también a Citlali que se sufre en esta vida no le quieras poner todo en, en , en un algodón rosa o de color de rosa, de algodón de azúcar de rosa, no me acuerdo como me dijo, dice pero no le trates de solucionar tu todo, déjala que ella se vaya enfrentando también a las situaciones que va ir viviendo porque yo ya iba a cambiar a mi hija de escuela no, siendo que trabajamos mis hermanos aquí no, entonces este, como que Jaime también es una persona que no es mi familia, que no lo conocía, que no convivía con él, que ahorita ya convivo y va muy poco va

una hora nada más en la noche a ver la telenovela o sea ni siquiera es una persona encajosa que este metida en la casa de ustedes queriendo convivir con nosotros pero también tiene la experiencia no y como que siempre tiene las palabras adecuadas para decirme, no te me aceleres no, tranquila y el tener ahorita una experien..., una persona con experiencia a mi lado pues digo mi papá es el que me está mandando todas las ayudas por todos los lados no, porque este, a pesar de que yo estoy yendo a la iglesia, estoy yendo al psicólogo todavía, pues siguen pasando las situaciones en la vida, no por eso ya deja de girar la tierra, no por eso uno va a dejar de tener problemas no, entonces, este, pues eso es lo que me ha pasado ahorita con la pérdida de mi papá no, yo soy una persona que mi papá siempre me enseñó a ser creativa, a ver más allá, impulsar a la gente, hacer el bien sin mirar a quien sin recibir nada o sea y eso me ha ayudado mucho y aparte eso me ha ocasionado también ahorita ya problemas no, porque yo quiero la empresa que crezca, que esto, que el otro y miren y el otro o sea de hecho el área que manejaba mi papá que era la Administrativa, en cuestión del dinero la estoy manejando yo no, entonces el hacerme cargo de las cosas que se hacía cargo mi papá, este, si me da mucho a mi decir, hay estoy haciendo lo que mi papá hacía no y mi papá como lo solucionaría y como lo manejaría no, claro que yo tengo gente a cargo que hace ese trabajo no, pero quien lleva ahorita las oficinas administrativas soy yo no, entonces este, mi papá era una gran persona y el enterarme en el funeral, mi papá me, mi papá te ayudo a esto, mi papa este, me ayudo al otro o sea, tanta gente, tanta gente que me iba a dar las gracias por mi papá, por la ayuda brindada que a mi si me impacto porque sí, yo si sabía de ciertas personas pero no me imagine nunca tantas no, de que se movía mi papá para ayudar y para ver y para solucionar y para todo no, entonces este, si me duele, todavía me duele yo no les voy a decir no siento nada, claro que siento y siento mucho y sentía mucho, por ejemplo cuando nació mi hija y mi papá no la conoció no, pero a la vez digo: no mi papá me la mando si esta en el cielo aunque era bien canijo sé que no llego al infierno porque ayudo a mucha gente a lo mejor por

eso ayudaba a la gente verdad para irse (ríe) al cielo no, pero si este, si me siguen doliendo cosas no y muchas. (24)

Esta parte del humor que nos comentaba, porque yo creo si es una persona que tiene humor ¿lo aplico en algún momento, después de la, del fallecimiento de su papá? (25)

Pues siento que sí, después, no inmediatamente, yo creo que hasta los dos años empecé a decir, este, hay mi papá que haría no, una de las cosas que mi papá también me enseñó de chica era llevarme al panteón con mi abuelita no, mi abuelita pues me llevaba de viaje dos meses a Guadalajara, dos meses Acapulco, era su nieta consentida, entonces el que mi papá me este, me llevara, me decía fíjate nada más de los cinco hijos yo soy el más chico y ninguno de estos cabrones viene a limpiarle a mi mamá y eso que mi mamá a cada uno nos dejó casa Sonia, me da más todo, y sí todo lleno de yerbas, yo me acuerdo que agarraba los caracoles no, los que están babosos, yo los agarraba y los juntaba y le ayudaba a mi papá a limpiar, decía, ve no más estos ojetes Sonia para que, para que, pinches cabrones malagradecidos pero que tal se estaban peleando por la herencia, que tal que nos, porque le querían quitar la casa a mi papá no, sus hermanos, entonces este, pero que tal andaban de cabrones, buitres que no se que, eso como aprendí, porque ahora yo digo, hay mi papá que , lo aplico el humor, esto se los comento porque el humor lo aplico en que ahora yo voy al panteón o voy cada ocho días o cada quince, digo hay mi papá que canijo era, nombre y ahorita cuantas viejas han de venir aquí a llorarle, Don Mario que hago no, o sea (ríe) pero ahí es donde aplico el humor no, digo bien que han de venir y no nos enteramos no, este, también otra cosa que le agradezco a mi papá es que nadie nos fue hacer un show la funeral de decir, yo soy la esposa, yo soy el hijo, yo soy, nada de eso no, porque se pudo haber dado entonces, este, mi papá tenía fama de mujeriego aunque yo nunca le conocí ninguna mujer pero quien sabe, si el río suena es que algo lleva, entonces el humor lo aplico en que este, a los dos años que yo iba a la tumba decía, hay me voy a poner por aquí nada más a ver qué pinché vieja te viene a ver, que no se que, me acuerdo de su risa no, como has de estar ahorita riéndote, ja, ja, ja, ja, este,

de que ni nos enteramos nosotros no, lo aplico en eso y en muchos recuerdos que tengo de él no, en mucho en muchos recuerdos que tengo de él, ahorita fíjense que me ha pasado algo muy extraño porque he estado conviviendo mucho con un maestro que me está dando una Licenciatura, yo no sé porque le veo tantas cosas de mi papá a ese maestro, la forma de sus manos, la forma de cómo se expresa, como habla este, su forma de ser, como respira, como le hace así tstststs, como mi papá o sea eso me paso extraño porque yo no había conocido otra gente que no fuera de la familia que se, que tuviera tanto, mi papá es él, el del traje gris, que tuviera tantos rasgos parecidos a él, es gordo, le hace así pspsp, es una gente muy inteligente, muy mujeriego o sea como que yo dije, hay que haces aquí no, si tú ya estas allá no, entonces este, ahí aplico otra vez el humor no, de decir hay papá deja de estar de canijo no, entonces también el humor lo aplico porque cuando nos leyeron el testamento mi papá, su dinero, el poco que tuvo este, se lo dedico a disfrutar porque el amaba viajar y a cada quién nos dejo un departamento no y en el testamento me dice el notario, dice, y estábamos los puros hermanos no, dice, bueno Sonia aquí entre nos, tu papá me dijo, pobre de Fernando porque esta Sonia es bien pinché canija como yo y entonces, y tenía como meses mi papá de que había fallecido, que había fallecido no, cuando nos hicieron la lectura del testamento y yo dije hay mi papá hasta esto me mandaste decir y tienes bien poquito que falleciste, de que era bien pinché canija como tú, pero sí de alguien lo aprendí fue de él no, entonces este, en eso aplico el humor no, en eso, en acordarme de mi papá yo no sabía que el paño de lagrimas de mi esposo era mi papá y que mi papá lo aconsejaba no, entonces imagínense, digo hay mi papá (ría) que le habrá dicho a mi esposo no, tú aguanta vara hijo, no te preocupes o sea (ríe) ya me lo imagino o sea en eso aplico el humor no, porque mi papá era una persona muy inteligente pero, pero esta cuestión de que les comento del maestro fíjense se me hace muy curioso no, muy curioso, yo no sé porque hasta comentarios que mi papá me haría me los hace él, me los hace él y si se me hace así, algo muy raro no, muy raro, ya perdón miss. (26)

Este, las personas que estuvieron con Usted, ¿Quiénes consideran que son esas personas que usted siente que, que le ayudaron, que, que estuvo con usted en este momento tan difícil para superarlo? (27)

Pues eh... las personas, para empezar mi esposo no, que me aguanto eh, mi esposo, una maestra que se llama Lulú, Lucero, la maestra Raquel, la Doctora Margarita Zuñiga no, fueron los que, mi prima o sea mi prima si no me hubiera hablado y me hubiera insistido, vente, vente, vente yo creo que ya me hubiera divorciado, porque yo no quería nada más que a mi papá, entonces este, es así la única gente que siento que me saco adelante no, no les puedo mencionar a mis hermanos porque estaban igual o peor que yo no, entonces pues no, mi mamá tampoco porque pues no está bien no, pero si hubo gente muy buena que mi papá me puso también en el camino, conocidos de él no, mi papá, hay un señor que ahorra hasta el popote, el, todo, el papelito todo, se llama Don Rafa por lo mismo que ahorra tiene muchísimo dinero y era el señor que nos prestaba no, al tres por ciento de interés, ese señor como me venía a ver a pesar de que pues nada que ver no, o sea, pero me venía a decir de mi papá y tú papá esto o sea, como que la gente que me venía a decir de mi papá o a recordar o lo tenían en muy buen, en muy buen, este en muy buen como muy buena persona no, y la gente que me decía, échele ganas miss, pues la verdad lasque conviven conmigo no, entonces este, fueron las que más me ayudaron a mí a salir adelante no, una compañera también que tengo que se llama Olga, ella también me ayudo mucho a salir delante de esta pérdida, mi psicólogo Carlos no, que era el que me decía este, hazle de esta forma, hazle de la otra forma, también ha esta psicólogo, bueno yo no sé, pero el opina no, le platico, sabes que, estoy pasando esta situación, él es una gente muy neutral y me dice, mira, ponte a pensar que esta persona lo está haciendo porque este, paso por, yo tenía mucho miedo que me diera cáncer no, decía es que mi hermana, yo la veo como está sufriendo no, dice pero tiene cáncer porque nunca saco sus emociones, nunca dijo, el cáncer viene de las emociones, nunca se apego a

nada y mira tú estás buscando ayuda, no te preocupes y ni lo menciones porque lo atraes entonces, tu di voy a estar sana, voy a estar bien, voy a tener una familia bien, voy a durar muchos años, entonces este psicólogo eh, me ha servido demasiado no, eh, y también el me decía y qué bueno que tu papá no está viviendo el cáncer de tú hermana porque a él le dolería más que a tú propia hermana no, y yo que soy mamá pues yo siento que sí le hubiera dolido demasiado a mi papá ver a mi hermana mala porque se deprime ella mucho no, entonces este, pues fueron las gentes que me ayudaron y que estuvieron conmigo siempre. (28)

Y ahora después de estos cuatro años ¿le encuentra un sentido a esta pérdida?
(29)

Sí, porque si no hubiera sido la pérdida de mi papá, no hubiera crecido, no hubiera madurado no, no hubiera dicho, a cabrón la vida es asíiii, este, muchos golpes no, muchos golpes, entonces me han ayudado a madurar y a crecer y les comentaba del psicólogo porque si él le dijera, tuve una situación con mi hija que paso a la primaria y, yo le decía es que mi papá no lo permitiría dice, pero por algo te está tocando vivir esto a ti, ya deja de estar pensando en la sombra de tu papá, deja de estar viviendo a través de eso no, yo no sé si los psicólogos son así no, yo he ido a dos que tres y nadie hablaba, más que decían ya se acabo tu tiempo y ya se acabo no, y este si me ha ayudado mucho porque si me ha orientado no, de hecho a mi hija, este, la inscribí a un curso de autoestima, tiene cursos de autoestima para niños de seis a diez años y luego de adolescentes, porque digo le quiero dar las mayores herramientas para que no esté dependiendo no, y claro que me ayudo la pérdida de mi papá porque ahí pude aplicar lo que él me enseñó no, como la venta de mi casa , bueno la compra no, cuando me la vendieron si no yo sé que mi papá la hubiera hecho en un santiamén pero el experimentar algo así, esa, esa compra de esa casa este, que se habla, pues ya es de mucho dinero no, y luego cuentas facilidades y luego ya esta escriturada a mi nombre y el señor me puso de heredera universal, imagínense, que si se muere mañana yo ya no le pago a nadie, entonces

este, claro que me enseñó muchísimo, muchísimo la pérdida de mi papá aplicar lo que me dejó de enseñanza. (30)

Y a partir de esta pérdida y de todo lo que usted nos está diciendo ¿Qué sigue?, ¿Qué va?, ¿Qué hay después de esto? ¿Qué hay para usted en adelante? (31)

Hay pues déjenme platicarles que, que para mi ahorita... la pérdida más, más, más, más es mi hija no, ¿por qué?, porque como trabajamos aquí y ahí si me da el sentimiento, porque es mi hija y porque han sido muchos sucesos muy recientes, mi hija pasa a la primaria, en la primaria yo que estoy dentro veo muchas cosas mal, aja, digo no deben de tratar a los niños así, como, como o sea, ¿cómo? si los niños tienen cinco años no, entonces este, para mí la pérdida de, de que mi hija sufra, viva consecuencias que no le (llora) tocan vivir, o sea eso... que dolor, que dolor y es en lo que estoy trabajando ahorita no, porque pues a ella si le ha tocado sufrir desde el hecho de que me ha costado a mi mucho que tenga una buena autoestima, la hemos tratado excelente mi esposo y yo para que siempre se crea una triunfadora a parte le hicieron un examen de IQ a los cuatro años y salió dos rayitas abajo del máximo o sea es bien chingona, pero... el que le denigren su autoestima es lo que me duele a mí y ¿qué sigue?, pues echarle ganas ahorita con mi hija porque es lo que ahorita me tiene mal, mal, mal, mal, mal, porque, porque la maestra que tenía le decía, eres una perdedora, tu equipo no es el de los campeones, que mal hablas, que mal bailas, mira esta tarea, mira esta tarea que bonita la hizo perenganita, pero tu ve que tarea traes, todas esas situaciones como me han dolido, porque digo mientras yo acá Citlali eres campeona, la tengo ahorita en Harmoll Hall y en una escuela de matemáticas que se llama Kumont, que es un método japonés, mientras yo la tengo aquí echándole todo acá no les importa y a la basura no, porque, porque la opinión de Citlali que es importante para, de su maestro no, de hecho a mi me, la directora de primaria no es nuestra hermana y esta directora me vino a decir en el mes de Septiembre, era dieciséis, quince de septiembre, en esas festividades y me dijo sabes que, ya cualquier cosa relacionada con tu hija me la dices a mí, porque la maestra quiere renunciar de tanta presión que siente contigo, para esto pues ya voy con mi hermana

Laura que es la Directora General y digo, oye como un dictado, como un dictado, si es una semana de de adaptación, déjenlos que disfruten, sáquenlos a jugar, que convivan, que sientan ese desprendimiento de, de, decir de jardín paso a la primaria pero todavía encuentro ese amor y ese apapacho no, entonces para mí el que no traten a los niños con amor, como me ha dado en la torre, porque yo lo veo reflejado en mi hija no, entonces cuando me vienen a decir que, que mi hija la cambie, que han sido muchísimos mal entendidos porque yo voy con mi hermana y le digo, oye está mal anexo en esto, no tratan bien a los padres de familia, mira nada más, mi hermana desafortunadamente no pudo ver el evento del quince de septiembre de anexo, estuvo fatal, le digo fatal, bailaron horrible las maestras o sea no sé si me entiendan, pero yo soy juez y parte, yo como de aquí, yo vivo de aquí, yo quiero las cosas excelentes y yo quiero que la escuela crezca no, de hecho desde Agosto yo le dije a mi hermana, mira en primaria bajo doscientos niños la matrícula, si saben que son doscientos colegiaturas y que se siguen manteniendo al mismo personal y que a pesar de que yo gano un sueldo me preocupan los intereses no, entonces eso de que, que sigue maestra Vivi, como me ha costado trabajo ahorita que sigue, como me ha costado trabajo darle rumbo a mi vida, muchísimo, al grado que yo dije en Octubre la cambio de escuela, me fui a buscar escuelas, ninguna me gusta, vi, iba a la hora de recreo para ver cómo eran las maestras no, al grado que mi hermana me dice, cambia a Citlali de escuela si estas tan inconforme, y yo le digo que no estás viendo que si te lo estoy diciendo es porque estos errores están mal y porque no soy la única, o sea no me cree no, me cree parte ¿por qué?, porque tiene una excelente maestra, hago de cuenta usted, que usted cuida todos los detalles no, ya cuando son maestras muy buenas ya no es necesario ni siquiera el trabajo de una coordinadora atrás del grupo, sacan solo todo nada más uno va y supervisa, así es la maestra de mi hermana, yo no quise que mi hija se fuera con esa maestra porque también me lo propusieron porque esa maestra yo no sé qué método ocupa, que, que a los niños los castra con la mirada, con decirles que en el mes de octubre mi hermana siempre se ha disfrazado de chango y va con los

niños y los espanta, yo iba atrás de ella para ver a mi hija no, pues ese grupo todos se quedaron sentados en la butaca, todos se quedaron dictando o sea haciendo su dictado que estaban haciendo, nadie se paró de su asiento, yo por eso nunca quise con esa maestra no, porque yo la vi en el curso de verano como les, con la pura mirada así los controla no, yo dije esta va a cuartar a mi hija no, digo pues de menos la otra no se ve tan mal, pues la otra entonces, que sigue de aquí para adelante, todavía no lo sé, es en lo que estoy definiendo, porque ahorita han pasado demasiadas situaciones donde, pues mi hermana tiene cáncer, no esta tan interesada ya en la escuela ella dice, déjame disfrutar la vida, yo me voy a Cancún terminando el festival de la primavera, háganse bolas, yo la entiendo porque es su dinero y es su empresa y adelante no, o sea, esta excelente lo que si no entiendo es que, donde va a quedar la escuela no, eso no lo entiendo, a mi el psicólogo me está diciendo, no es tu negocio enfócate a un negocio, invierte tu tiempo a un negocio , eres una gente muy emprendedora, eres una gente muy inteligente, etcétera, para eso imagínense como está la situación, ahorita que se hizo una junta de mis hermanos sin que estuviera mi hermana Laura, mandaron llamar a la Directora de primaria y a la coordinadora de anexo, esto se hizo a finales de diciembre el dieciocho de diciembre, por ahí así, dieciséis, lo tengo bien marcado porque era cumpleaños de mi hermano y la junta nada más fue para, a no era día de la virgen porque a los ocho días era cumpleaños de mi hermano, se hizo la junta para decirme, que vamos hacer con Citlali, pus que vamos hacer de que, tu estas muy inconforme, les ves errores de todo, para ti todo está mal, este y mi hermana Nayeli dice, que es con la que siempre, nunca me he llevado bien con ella, nunca, nunca, nunca, nunca, no sé porque les digo que me dejo de hablar porque no me quede al proceso de recuperación de mi hermana y me fui quince días a Cancún, pero esta hermana me dice, yo de aquí en adelante me voy hacer cargo de la escuela, Laura ya no se va hacer cargo de nada, que vamos hacer con tu hija y las decisiones se toman ahorita, yo le dije, o sea por eso les digo que mi hija, hay que dolor, y le dije sabes que, este, yo si te vas a meter con , tú no tienes porque meterte con Citlali yo contigo no quiero tratar nada de Citlali,

dice, tú dices que Citlali es una eminencia no, dice y este, y tu quieres puros dieces, y la directora de primaria me dice, quieres dieces te los regalo, le digo y ¿eso es lo correcto para la escuela? ¿eso es lo conveniente? le dije que mal, que mal que nada más porque estas escuchando una parte de todo lo que ha pasado y es la parte de la directora de primaria, y yo por mi hija no sé, yo la iba a cambiar de escuela no, dice, a pues déjala en el, déjala, cámbiala de escuela donde quieras conozco al director, yo iba a inscribirla en el Montessori, pero al ver como trataban a los niños no me gusto no, porque yo digo que dependemos, dependen los niños tanto de nosotros para formar su autoestima como docentes, somos formadores no y yo se que teniendo buena autoestima va poder hacer muchísimas cosas, entonces dice, yo conozco al director, si quieres le hablo por teléfono y que te la inscriba, le dije, no, no porque ya decidí que la niña se va a quedar, pues si se va a quedar entonces ya deja de darnos problemas, le dije, pues no, no sé a qué llamas problemas, nada más porque yo me intereso por la escuela no, mi hermano el grande se paro y dijo no, no, esto es otra vez riña, otra vez pelea de Citlali, así es que yo ya me voy, para esto mi hermano Hernán estaba tomando unos cursos conmigo y yo con él, le decía, mira Hernán cómo es posible que a esta tarjeta no le pongan el nombre, hagan de cuenta que errores así garrafales no, como ponen a un niño de, de, de cinco años y meses, bueno mi hija ya tenía seis no, pero pus hay más chiquitos no, hacer este ejercicio tan difícil, haber dime qué respuesta pondrías aquí, o suma o cuenta o le resta y cuál es el final, porque hagan de cuenta un ejercicio así aplicado no, entonces eh, yo le comentaba a mi hermana pues si es porque no quieren que les diga nada yo no les digo nada no y ahorita ha sido al grado que yo no voy por mi hija y eso me duele, yo no la llevo a la escuela y eso me duele porque ella me lo pide no, tú llévame mamá y nada me quita porque pus estoy a una cuadra no, este que viene con mi vida no lo sé, pero yo vi tan mal esa situación que se reunieran todos nada más para atacarme que yo fui al psicólogo y le dije mira, ve para que nos orientes, nos, nos ubiques, nos digas como ya va estar la empresa, nos digas como va estar ya, cada quién en sus cosas y le digo, porque yo por un mismo sueldo me

hago cargo del marketing, me hago cargo del jardín, me hago cargo de inglés de primaria y de jardín de niños y de secundaria, me hago cargo de todo lo administrativo, me hago cargo de las secretarias, me hago cargo de todo lo que es lo laboral, este, de licenciados, me hago cargo de la contabilidad, le digo, entonces que hago, que hago o sea y mi hermana me dice, bien gracias no, debes en cuando me dice yo te ayudo no, pero pues no sé qué, que venga más adelante no, ahorita el psicólogo vino, nos dio una plática, esa plática se convirtió horrible en pelea horrible, en algo feo este y el me dijo ve tus horizontes a otro lado no te desgastes en la escuela, ya Sonia, ya, para esto con este doctor que les comentaba, yo fui en el mes de octubre más o menos, entonces yo, dice, pero que hace que se altere usted tanto, le digo, es mi hija no, mi hija paso a otra sección, lo que les a cabo de comentar, el me dijo, sabes que, te voy a mandar antidepresivos te voy a mandar otra medicina para que bajes de peso, estas muy gorda ya baje 25 kilos a como estaba, le dije al psicólogo oye me mando antidepresivos, síguetelos tomando y es de menos un año dice, de aquí a lo que se te pasa tanta cosa no, entonces ahorita que sigue con mi vida, no lo sé, porque por un lado les comentaba del maestro Macario pues él me dijo vamos a asociarnos, yo no quise asociarme con el porqué, porque, mi papá me enseñó que cada quien a sus cosas no, que cuando uno se asocia luego salen mal las cosas no, entonces el me dijo sabes que, este vamos asociarnos o es más Sonia yo te ofrezco un sueldo y vente a trabajar conmigo, porque a su empresa de él le hacen falta, tiene muchísimas, muchísimas, muchísimas carencias y yo le he estado dando algunos tips no, y... vente a trabajar conmigo yo no quiero porque digo, pus voy irme de Guatemala a Guatepeor y luego donde no funcione no, entonces este, yo no sé que vaya a pasar más adelante, porque ahorita ando en eso no, me voy a recibir de licenciada en Educación Preescolar yo quiero poner un negocio, ahorrar, quiero comprar un local o una casa, poner algo ahí que sea mío este, que también no sea tan desgastante porque este trabajo es muy desgastante y es de muchas horas y muy desgaste porque trabaja uno con mucha gente no, con muchos humanos, con muchos, no sé transmite la

gente su neurosis, o si viene de malas o el humor que traiga no, hablando de humor entonces no sé que vaya a pasar porque si han pasado ahorita demasiadas situaciones que yo sé que iban a pasar tarde o temprano este... pero no sé yo creo que continuar aquí trabajando, el psicólogo me decía del jardín de niños has haz una Universidad, que sea excelente, que no tengas cupo, que todos tus eventos salgan muy bien que, échale ganas ahí y si tu hermana de dice, oye Sonia y las cuentas, le dices, bueno manita como le vamos hacer, en que vamos a quedar no, para esto yo acabo de ir a un curso, siempre ando en cursos, me encanta aprender, me encanta absorber la inteligencia de la gente no, entonces fui al un curso, excelente, fuimos las tres mujeres no, las tres hermanas, no pues si de por si a mí me gusta mucho impulsar y me gusta mucho, pa pa, en vez de canderel vamos hacer sobres rosas, amarillo, para que los distinguan vea, hora no vamos eso, vamos hacer lo otro no, vamos a impactar de esta forma, o sea no, no, no, no, me encanta no, el curso se trato de eso, para esto nos ponen hacer una dinámica de que, una subasta y a mí me ponen con otra directora y a mis dos hermanas las dejan con un director, para esto pues les estoy hablando de puros directores que tienen 1500 niños, Universidades, Jardín, primaria, secundaria, maternal, todo no, o sea nosotros íbamos en pañales, y ganamos, la directora y yo ganamos, le digo, es que la atención a padres y la atención a niños ya, hay que compararnos, hay que irnos con eso, y no sé qué, entonces este, como ganamos les dio mucho coraje a mis hermanas, porque están acostumbradas a ganar y le dije a mi hermana, es que si me hicieras caso, si me hicieras caso porque el trato que le dan el anexo, yo no sé en la primaria, esta pésimo y mientras, fíjense, el grado que mientras yo aquí en el jardín de niños las maestras que no han cumplido su prepa o que sus licenciaturas, háganlo maestra, les van a subir mil más a la quincena, es por ustedes, o sea es por mí no, por mi bien, que lo vean ellas así no, traigo a este maestro y bueno ahorita les hice una pausa en lo del curso que les estaba comentando, pero traigo a este maestro yo no hablo con él, le digo oye que te parece, si, si que se metan todas, abrimos una sede aquí en la escuela, que se metan el licenciadas en educación primaria este, vamos a

promociona, pues lo llevo, promocionamos, para empezar era la junta de la maestra, de la directora de primaria, son 23 maestras, pues toco y me paso no, pues yo, pues que onda no, pues hola, y que me dice, no puedes pasar estoy en junta y que le digo, así permíteme un momento es que viene a traer una información la maestra, no la información que ella la viene a dar, que ella viene a dar yo la voy a dar, yo ya tengo aquí todos los datos, y yo al momento pienso, que no piensas, o sea que tonta eres porque van a decir, la escuela va a tener ganancia, que provecho sacamos de ahí, no hay como que venga una gente externa y promocione no, bueno que me saca, entonces me salgo con la maestra y dije, bueno pues ya ni modo, o sea es, eso sentiría su forma de ser de esta persona, y ella les dijo a todo el personal porque yo estaba afuera de la puerta, hay, hay como vean eh, quien se quiera meter, métanse, quien no se quiera mete ni modo, este vamos a continuar con la junta, esto no es ningún beneficio de nosotros así que hay les va, o sea yo que hubiera hecho, maestras es una oportunidad, es en pagos, si necesitan un préstamo la escuela les va a financiar, si es esto, pero ya maestras reaccionen y terminen sus carreras no, bueno entonces que agarra y me dio muchísimo coraje porque dije, habiendo tan excelentes maestras ahí que no se metan a una licenciatura, de las 23 nada más se inscribieron dos, que tristeza, y mientras aquí todo el jardín de niños ya está estudiando, se está superando va, porque yo sé que estando bien ellas van a estar bien los niños, estando bien pagadas ellas o sea, es consecuencia no, entonces este, voy a este curso les comento porque voy a este curso y yo le comento a mi hermana, sabes que, tu no me quieres hacer caso porque desde la licenciatura era para que todo el mundo este metido, sea obligatorio y quien no se va, este le digo porque ya estuvo bien de mediocridades, ya estuvo bien, ya viste ahorita todos estos empresarios, no se están desgastando por la secretaria, si te parece bien sino vete, ni por el maestro si está bien sino vete, se quitan de problemas, dije, hay que superar, hay que ver, hay que abrir, dice, si está bien vamos a desayunar, pues vamos a desayunar a la una de la tarde y entonces este, le digo a mi hermana, mira yo siento mi ciclo en el jardín de niños ya se acabo, porque ya la gente está

preparada, la gente tiene muy bien el jardín de niños, yo creo que ya es mi hora de retirarme, Lucero puede con las cosas, las maestras pueden y que te parece si abrimos un área nada más de marketing, me jalo a Ana, me jalo al maestro Fernando, estoy yo y me jalo a otra secretaria para ir promo, para ir a promocionar, yo me dedico a promocionar a ir a escuela por escuela a tocar la puerta y decirles, mire vengo del Tesoro del Saber, les vamos a dar la inscripción pero si me mandas un niño a la primaria o a las primarias para que me manden a sus niños a las secundarias, te traigo su dinero en Septiembre en cuanto estén inscritos los niños, esa labor es titánica porque me voy enfrentar en jardines de niños donde tiene 10 niños, 12 y las maestras son unas déspotas, groseras que no me atienden o sea y yo le decía a mi hermana, mira ya con eso ya lo organizo de esta forma para que esta se dedique a las guarderías, me voy, bueno con la idea que me dio el psicólogo dije, pues me voy a ir a las guarderías no, le dije a mi hermana, esta se va a guarderías, esta se va a jardines de niños, esta se va a primarias, esta que me ayude a controlar todo lo demás, ¿maestro esté bien atendido?, ¿qué necesita, junta?, ¿qué necesita visita?, me he ido a dar juntas de la escuela con seis personas presentes, pero sé que de esas seis por darlo yo, se va a quedar una y ya con una valió la pena no, pero para ganarse un cliente cuesta y las maestras no saben ese proceso, las coordinadoras lo que cuesta irse a ganar el pan no, a que nos abran la puerta no, y entonces este, yo ese, ese día le dije, que te parece mejor abrimos un área así, yo me dedico ya a lo administrativo, al marketing, a esto, Lulú ya tiene la capacidad para coordinar sola lo de inglés y ya le hacemos así no, en eso mi hermana Nayeli me contesta, yo hasta ver no creer, es la que les digo no, que siempre mucha rencilla dice, porque siempre ha estado mal jardín, yo cuando tuve ahí a mi hija, su hija va en sexto, quinto, imagínense hace cuantos años, pues cada año uno se va superando no, y dice, yo hasta no ver no creer, yo no estoy de acuerdo que tú te vayas a, a coordinar nada más eso, quédate tu en el jardín y ya haz lo que tu creas y entonces que le digo mi sentir no, que le digo, ¿por qué Nayeli? ¿Por qué siempre ese coraje contra mí? ¿Por qué siempre esa

envidia? ¿Por qué siempre el decir, Sonia no? ¿por qué? este dice, hay como te voy a tener envidia, si tu si tienes un matrimonio sólido y yo no, si tu ya tienes casa y yo no, si tu si tienes a tus hijas bien educadas y yo no, si tu, de que te voy a envidiar, de que te voy a envidiar, pues yo es mi sentir le dije, y yo ya no, este ok que se queden las cosas como están, que se queden en la mediocridad, que se quede en no superarse, que se queden el seguir ahí con, con la escuela así no, entonces este, pues ahí fue otra riña muy fuerte, muy fuerte que tuvimos, nos peleamos horrible, horrible, como siempre de réferi mi hermana, dice mi hermana Laura, le dije bueno, tu sabes lo que haces, es tu empresa, son tus intereses, y me dice, pues qué tristeza que pienses así, porque hay un testamento y en el testamento estás tú, Nayeli, que no se que yo le conteste, no sé mi sentir que fue, y si yo me muero antes que, o sea y es la verdad no, de aquí a lo que se muera ella o me muero yo antes pues que, mientras que yo sigo ganando un sueldo no, entonces este, para esto mi papá a mí me dijo que... como era el testamento, como lo habían sacado, todo me dijo mi papá, ellas no saben que yo lo sé, este, pero me quieren marear no, entonces a mí no me importa ni siquiera eso me importa, se los menciono por las situaciones que han pasado no, pero lo que más me importa es que la escuela se supere no, eso es en cuestión laboral no, de lo que sigue en cuestión personal, pues ahorita me siento muy contenta porque como mamá a pesar de que no estoy con mis hijas, el tiempo que estoy trato de que sea de calidad no, trato de darles enseñanzas a las dos no, porque la chica es muy inteligente también y horita tiene siete años y le acaban de dar un premio en la escuela esta de Kumon de 3000 niños salió en el lugar 600 y ni siquiera ha cumplido un año ahí no, de que ya subió muy rápido entonces este, en Harmoll Hall va excelente de calificaciones, pero fíjense ni siquiera le dije yo a ella, te voy a meter a estudiar inglés, del viaje que hicimos a Cancún, como nos toco ir a un paseo con una familia gringa pues yo le traducía a mi hija, yo sé inglés, mi esposo también sabe un poco de inglés y le traducíamos, dicen esto, que es esto, tu diles esto, tu diles, de ahí dijo, no mamá a mí méteme a Harmoll Hall dice porque yo no quiero volver a salir de viaje y que me estén traduciendo todo,

yo quiero aprender, nos metimos a un paseo con el tiburón ballena, mide cuatro coches juntos, están gigantescos, pasaban abajo del yate, así grandísimo, ella se quiso meter conmigo a bucear con el tiburón y el tiburón paso al lado de nosotros con los ojos así padrísimo y el darle a mi hija la seguridad para que haga todo, eso me llena de mucha satisfacción y que tenga una buena autoestima, yo les hablo del autoestima porque a mi desafortunadamente no me enseñaron a tener una buena autoestima, hasta que me empecé a preparar, hasta que me empecé a valorar, hasta que empecé a tomar cursos dije, yo valgo, yo me tengo que cuidar, nadie me va a cuidar por más que me quiera como me decía ahorita Usted, quien estuvo con Usted, si estuvieron conmigo pero si yo no decidía salir adelante yo, nadie lo iba hacer por mi y ahora ya aprendí que si no tengo un buen peso pues voy a durar menos en vida no, que si no tengo un, un buen cuerpo, este, no le gusto a mi esposo no, porque él nunca me había dicho no me gustas gorda, pero me dijo, que bonita te ves delgada, entonces, todos estos factores que digo sino me cuido yo mi cara, sino me cuido yo mi pelo, sino yo me cuido mis emociones, pues todas las riñas horita que me han pasado y todo lo que me ha pasado que han sido situaciones muy fuertes, no sé que hubiera sido de mí, no, porque gracias a que tengo una buena autoestima, sé lo que valgo, sé mis capacidades, sé lo que puedo hacer y lo que puedo dar, es por lo que peleo que se mejoren las cosas no, y como mamá, pues por lo mismo que me considero buena, pues le transmito a mis hijas eso no, este, que si escucha mi hija una pieza bonita de banda, estábamos en la feria del caballo, se metió ahí entre toda la bola a bailar ella no, este, a que sea autosuficiente, en Acapulco me la lleve a nadar a lo hondo en el mar, en Cancún a picar las olas en el mar abierto no, o sea cosas que, que yo se que le estoy transmitiendo no, y eso ser como mamá, a mi otra hija, pues de igual forma no, mi otra hija viene revolucionada porque esta me la revoluciona, Citlalli me revoluciona a Jatziri y es tremendísima y Jatziri se parece más a mi físicamente, en el carácter este, es muy barbera quiere muchísimo a su papá ella tiene igual papitis, yo creo que yo era así con mi papá por eso me quiso más a mí, este y como pareja me considero buena esposa, buena

persona con mi esposo este, siempre he tratado de ayudarlo y apoyarlo en lo que más puedo, él trabaja aquí, entonces también es muy desgastante nuestra relación, el que este él aquí porque, porque con él siempre hecho de que él esté dentro y luego la Directora es mi hermana la que no me llevo bien, pues más le cargan la mano no, entonces este, pues platicamos no, el y yo ahorita estas vacaciones han sido un rencuentro para él y para mí porque en relación pareja pues uno se va distanciando, uno va diciendo, pues es tu bronca ahí nos vemos yo ya me voy con mis hijas no, o tu vete con las niñas déjame descansar no, o ahorita que yo estoy estudiando no, este, tuve como seis domingos ocupados y quédate tú con las niñas y llévatelas a pasar y como están, y como esto y como lo otro, pues él me apoya no, a nivel emocional el me llena pero yo tengo el defecto de que me gustan mucho los hombres, entonces este, si me gusta y me invita a salir , pue que salga, pue que no, dependiendo no, dependiendo el ámbito y dependiendo muchos factores, pero también no voy y me acuesto con cualquiera, o sea no, si salgo y me gusta sentirme alagada, pero ya un acostón no, porque digo, el SIDA, después mi esposo muy inteligente el me dijo hace un año, yo me opero, entonces tu ya no te cuides con nada, y pues ya no me cuido con nada, entonces imagínense si salgo embarazada va a decir de quien no (ríe), entonces pues ya y sé que con él quiero terminar mi vejez y me gusta mucho estar con él, tenemos muchas cosas en común, él es una persona muy inteligente, aprendo muchísimas cosas de él, aparte siempre estoy descubriendo cosas nuevas de él, porque es, tomó un curso nada más de estar escuchando lo bajo de internet, de francés y ya habla francés, entonces de repente que me empieza hablar en Francés, pues que te paso no, no es que me puse a estudiar y mira y esto y el otro, siempre está estudiando no, este él ya va, ya tiene la misma creencia que yo y eso era importante para mí porque es un, personalmente tu y yo vamos estar en lo mismo no, si no, pus tu aquel lado y yo de este, que lucha va ser y que bienestar para las niñas no, entonces él ya anda en lo mismo que yo, y, y, y me entiende mi trabajo porque está dentro, sabe que aquí son muchas horas y que también muy desgastante la, Viviana me decía la otra vez, que ya no

viene a trabajar o que no, pero no es eso, sino que el irme a escuelas, estar abriendo puertas o sea son muchísimo, es muy desgastante, a parte me voy con mis pretendientes en la mañana porque en la tarde estoy con mis hijas, entonces este, ese es mi defecto con él, no me ha cachado y también no lo dejo que me cache, trato de estar bien con él, a parte ahorita él, de que baje muchísimo de peso, no me suelta no sé porque, antes si me soltaba, antes si era más libre, por ejemplo ahorita le dije, ya me voy, pues te llevo, pues vivimos a una cuadra no, pues acompáñame, ya se viene caminando, no se iba, yo le dije, pues ya vete, no, me espero para ver que vamos hacer después, porque él sabe que todo planeo, o sea todas esas actitudes que él no hacía y que ya está haciendo, pues yo creo que él dice no, ahora si me la roban y si no me pongo abusado esta se me va no, entonces y ahorita no se fue hasta que las vio llegar no, o sea este tipo de actitudes, el nunca tenía ese tipo de actitudes, siempre era yo libre como el viento no, y ahora ya no, no es de que me ponga un freno, ni me lo hace ver así, porque él sabe que si me frena peor, va ser peor porque a mí me gusta mucho ser independiente pero trata de hacerlo con cuidado no, por ejemplo, o me invita al cine o en Acapulco me dice nos vamos a bailar, no tuvimos oportunidad ya después de irnos a bailar, pero cosas que él no hacía no, entonces este, a noche se depilo, se rasuro todo y dice, tiéntame, mira como estoy, le digo, hay que rico (ríe) o sea cosas que no hacía no, entonces este, y ahorita siento que estamos él y yo en muy buena etapa de matrimonio, muy, muy buena etapa, porque las niñas ya están grandes y me apoya en las decisiones que tratamos de tomar los dos, hace un año, no está para saberlo, pero salí embarazada, tenía tres meses de embarazo a penas el domingo, el sábado me estaba acordando no, porque fui a la feria del caballo y era decidir lo tengo, no lo tengo y mis hermanos me decían, ya tienes casa, sí tenlo, hasta tienes otro cuarto para el bebé, yo, yo no quiero yo quiero estudiar, quiero prepararme, quiero bajar de peso, quiero atenderme yo, dedicarme otra vez a los hijos es mínimo unos Diez años, otra vez encerrada no, o sea un hijo no nada más es tenerlo, es darle todo, entonces decidí no tener al bebé y, y él me ayudo a tomar la decisión, dice lo que tu decidas, yo jamás te voy echar

en cara porqué no lo tuviste, si pudo haber sido niño, ya tenía 4 meses de embarazada, entonces ya estaba muy, muy avanzado, pero no me bajaba y yo dije, pus como de repente no me baja, me hice un ultrasonido, no salió nada, la ginecóloga con la que siempre me atiende y es mi amiga no estaba, estaba en Venecia y me atendí con otro doctor y este doctor nunca detecto que estaba yo embarazada y tenía el dispositivo así es que imagínense, para que se cuiden si traen el dispositivo y ya cuando me enseñó la doctora el bebé ya me dijo, mire traía el dispositivo enclavado en la cabeza, así que hubieras tenido muchos problemas después no, o sea dije, fue lo mejor no, fue lo mejor pero ahorita como pareja pus nos estábamos acordando, por eso le digo, imagínate, no podríamos hacer nada porque era un bebé, o sea un bebé de meses y empezar de nuevo no, ya tiene 2 años una y la otra 7, ya es ganancia no, ahorita como pareja pues, estamos muy bien porque me siento muy a gusto con él no, en muchos aspectos, sí. (32)

Si, este, bueno pues nada más para terminar si algún momento, este, necesitamos más información, ¿nos daría otra cita? (33)

Con mucho gusto, cuando gusten, sí. (34)

Bueno muchas gracias. (35)

Si pueden en esta semana, estoy desocupada, adelante. (36)

Sí, gracias. (37)

Gracias. (38)

Muchas gracias. (39)

Gracias a Ustedes. (40)