



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“Construcción social del embarazo en
la adolescencia”**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
José Alberto López García

Director: Lic. **Gerardo Abel Chaparro Aguilera**
Dictaminadores: Dr. **Sergio López Ramos**
Lic. **Irma Herrera Obregón**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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 la persona con la que he tenido la relación más complicada en toda mi vida, mi mamá. Es la única relación que no cambiaría en nada, ni por nada; sin condiciones, sin positivos ni negativos, por intentar siempre darme todo, por quererme y por incentivarme a que diera siempre lo mejor de mí; porque la considero una amiga. Con cariño para mamá.

A mis hermanos, Hugo y Adrián, gracias a ellos me gusta la lectura, el intentar ser una persona tranquila se lo debo a ellos, el poner siempre atención a las cosas, el agrado por los deportes y, aunque no lo aprendí muy bien, el ser modesto y honesto. La retorcida forma en que soy inteligente y hasta intelectual se la debo a ellos, lo chueco del camino es 100% mío. Gracias.

A mi hermana, Magaly, por ser siempre sencilla conmigo, estar siempre pendiente de mí y, por sobre todo, darme esa parte de cotidianidad que siempre me ha sentado bien. El poder platicar de la fiesta en la colonia, el chisme del barrio, sin pretensiones. Gracias.

Y por último, pero no por eso con menos cariño, a Andrea y a Pao.

Como resumen, gracias a mi familia, por eso, por ser mi familia.

A mis amigos, los hermanos que no son de mi sangre, por tantas aventuras, por las anécdotas, la aceptación incondicional que me han tenido, la compañía, la pertenencia, todas estas cosas son de lo más importante para mí. Abuelo (Eduardo), Cone (Cesar), Rafa, Víctor, Julieta, Chava, Iván (Querre), a todos ustedes. Gracias.

A las mujeres que me permitieron escuchar sus historias de vida y así poder entenderlas un poco más, y a las personas que me ayudaron a contactar a estas mujeres. Gracias.

A la institución más grande del planeta, la U.N.A.M. por haberme recibido con las puertas siempre abiertas y sin ninguna restricción, pero por sobre todo, por educarme. A la FES Iztacala y el CCH Sur, también a las personas que ahí conocí. Gracias.

Mención especial al maestro Gerardo Abel Chaparro por el apoyo en el presente trabajo. Gracias.

Un pequeño pensamiento que desde que lo leí hace años me ha servido para calmar mi mente y tener esperanza en lo venidero.

¿Cuál es?

¿El día más bello?... Hoy

¿La cosa más fácil?... Equivocarse

¿El obstáculo más grande?... El miedo

¿El mayor error?... Abandonarse

¿La raíz de todos los males?... El egoísmo

¿La distracción más bella?... El trabajo

¿La peor derrota?... El desaliento

¿La primera necesidad?... Comunicarse

¿Lo que hace más feliz?... Ser útil a los demás

¿El misterio más grande?... La muerte

¿El peor defecto?... El mal humor

¿La persona más peligrosa?... La envidiosa

¿El sentimiento más ruin?... El rencor

¿El regalo más bello?... El perdón

¿Lo más imprescindible?... El hogar

¿La ruta más rápida?... El camino correcto

¿La sensación más grata?... La paz interior

¿El resguardo más eficaz?... La sonrisa

¿El mejor remedio?... El optimismo

¿La mayor satisfacción?... El deber cumplido

¿La fuerza más potente del mundo?... La fe

¿La cosa más bella de todas?... El amor

Madre Teresa de Calcuta

ÍNDICE

I. ¿Qué es la adolescencia?	5
I.I El adolescente en la historia	5
I.II El adolescente en Psicología	19
II. Salud y cuerpo en el adolescente	26
III. Propuesta de salud	46
IV. Análisis de las categorías	64
V. Conclusión	96
Bibliografía	102

I. ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

I.I. El adolescente en la historia.

A lo largo de la historia se han dado diferentes concepciones de lo que es un adolescente, con un análisis del curso de la historia se podrá saber cómo las diferentes culturas han concebido a estos jóvenes, qué lugar les han dado, qué tareas y obligaciones les han impuesto, cómo los han cuidado, qué les han enseñado y qué les han negado, para así poderlos ubicar en nuestra época y entender la forma en la que nosotros los concebimos actualmente.

Cada cultura ha depositado en los adolescentes muchas esperanzas, expectativas y deseos, a partir de esto que se deposita en ellos y de sus vivencias personales dentro de una sociedad y un tiempo específico desarrollarán su personalidad, esto los llevará a percibirse de cierta forma, esta forma de percibirse influirá en la concepción que tengan de su cuerpo y también de su concepción de la salud, esta última dictará la forma en cómo se cuidan. Así se podrán comprender las expectativas y deseos que tenemos de ellos y la forma en como ellos las manejan.

La cultura Occidental, de la cual formamos parte, se ha construido sobre dos antiguos pilares que son la cultura Griega y la cultura Latina (romanos), de ellas tenemos los primeros conceptos de derecho (en las escuelas se estudia el Derecho Canónico Romano), la iglesia y sus símbolos (la santa sede en Roma) y el lenguaje (el Español viene del Latín, como el Francés y el Italiano), por nombrar sólo algunas de las aportaciones que nos han dejado, son las dos primeras culturas que se verán a continuación.

Grecia.

Para la cultura griega los jóvenes eran muy importantes, a estos jóvenes se les tenía que educar pues tenían un fin útil para la sociedad, lo principal de esta educación era la visión que se tenía, pues el fin de educarlos estaba enfocado a la guerra, con esta juventud se aseguraba la independencia de la ciudad, es una cultura ampliamente guerrera.

El mundo de los niños formaba una microsociedad sumisa, en contacto con el mundo de los adultos. Se cambiaba de etapa cuando eran reclutados para la *“agéle”*. El régimen de entrenamiento era triple (caza, carreras y simulacros de combate) ejercicios que ponían de relieve tanto su capacidad personal como sus aptitudes colectivas, las cuales los transformaban en preciudadanos Schnapp (en: Levi y Schmitt, 1996).

Los griegos tenían bien definido el cambio de etapa, y a la vez esta etapa era un pre para poder llegar a la ciudadanía, como lo que se hace ahora con los jóvenes que están a punto de cumplir los 18 años, aunque en México alcanzar la ciudadanía no representa aún dejar la adolescencia.

El cuerpo de los jóvenes era el punto central de las preocupaciones de la ciudad. Tanto en cuestión de entrenamiento como de régimen alimenticio o de aptitud para la vida colectiva, la ciudad vigilaba al mundo juvenil como si de su propio corazón se tratase. El joven seguía llamando la atención de sus ciudadanos al encarnar a ese estado transitorio de madurez y de belleza física que revelaban los juegos en el estadio, los concursos e incluso las proezas militares Schnapp (en Levi y Schmitt, 1996). La atención en su cuidado y entrenamiento está, como ya se explicó, en contacto con el mantenimiento de la ciudad y la forma de lograrlo es la guerra, pero aun así este entrenamiento también era social pues desarrollaba la personalidad y también por la atención que ponían en el culto hacía el cuerpo bello.

Entre los cretenses mucho de la educación se daba en una forma homosexual, pues se tenía a un hombre mayor con un joven, en cuanto a esta unión se decía que era la relación más estrecha entre camaradas del mismo sexo y que de ella brotan en su plenitud las pulsiones más nobles de la perfección personal, mediante la emulación con los demás y el don de sí mismo. Para los griegos no había un acto homosexual como lo concebimos ahora, al contrario, con esta relación se daba el conocimiento.

El mismo Schnapp (en: Levi y Schmitt, 1996) dice, refiriéndose a los diferentes grupos de jóvenes que había, que debido a su diversidad eran ejemplos que permitían describir las instituciones cívicas y con los que se podía explicar la crisis de la ciudad y proponer una ciudad futura. Para Aristóteles la propia naturaleza ha trazado la frontera al distinguir, dentro de gentes de la misma raza, entre la clase de los jóvenes y la de los ancianos, los unos destinados a obedecer y los otros a mandar. Para Platón, los jóvenes representaron un modelo

de poderío político cuyo surgimiento fue tan brusco como desigual. Los griegos tienen conceptos, costumbres e ideas sobre sus adolescentes bastante complejas, desde educación, alimentación, objetivo de estos jóvenes, lo que quiere resaltar son los límites bien establecidos que ponen al periodo de vida del que se habla.

Schnapp dice por último, que al parecer no hubiera mención de las mujeres, que estuvieran totalmente excluidas en un sistema en el que se enaltecen los valores masculinos. Sin embargo hay varias pruebas históricas acerca de la importancia de las iniciaciones femeninas en esta cultura. No participaban en los juegos de estadio, pero sí eran poetisas, músicas, bailarinas y a veces hasta nadadoras y gimnastas.

En la cultura Griega se encuentra una de las culturas más complejas que han existido en toda la historia, de ahí la gran comprensión y elaboración que tienen, primero para dividir a sus diferentes grupos de población y después, de asignarles tareas específicas, formas de pensar específicas y siendo una cultura tan basta, el no dejar fuera a la mujer, no sólo con el papel que se le ha dado en muchas culturas como una engendradora de niños, esto habla de lo completa que era esta cultura en cuanto a la concepción que se le daba a la juventud, y no se habla de 200 o 300 años como en las culturas modernas, se habla de varios siglos.

Roma.

Los griegos se ocuparon del conocimiento, de la filosofía, de la poesía, de la literatura (épica), aparte de ser guerreros, pero los romanos estaban más dedicados a la conquista. Eso no es todo, la cultura romana duro más de mil años siendo una de las más fuertes, eso da un amplio espacio de tiempo que estudiar, lo cual lo hace más complejo. Analizando un poco uno de sus rituales se tendrá una idea sobre la concepción que tenían sobre la adolescencia, que en este caso lo importante es la distinción que hacían entre niños, jóvenes y adultos.

Fraschetti (en: Levi y Schmitt, 1996) dice que lo importante para poder darse cuenta de cómo concebían a los adolescentes es mediante sus representaciones, pues en estas se daban los inicios de las diferentes etapas de la vida. Se habla sobre una representación que se llevaba en honor a Rómulo y Remo que son los iniciadores del pueblo romano, en donde los jóvenes

corren sólo con un “taparrabos” alrededor de la ciudad, esto como ritual de inicio de la adolescencia.

Después tenemos una clasificación hecha por Varron en la que dice que se era “*puer*” hasta los 15 años; la adolescencia que es “*adulescentia*” duraba de los 15 hasta los 30 y la juventud de los 30 a los 45 años. Por otro lado para Isidoro de Sevilla en el siglo VII d.C. la infancia duraba de los 14 a los 28 y la juventud de los 28 a los 50. Fraschetti (en: Levi y Schmitt, 1996) dice que pareciera que la adolescencia y la juventud fueran edades ficticiamente retardadas con la finalidad de poner de relieve el retraso del sometimiento de los hijos con respecto a los padres detentadores de todos los poderes, donde los padres tenían el derecho sobre la vida y muerte de sus hijos “*pater familias*”. Encontramos que esta división no sigue una línea fisiológica, sino que está en función de conservar bajo sometimiento de los padres a los jóvenes. Dentro de esta clasificación no están contempladas las mujeres, ellas no se encuentran según su edad sino por su condición física o social: físicamente son “*virgines*” antes del matrimonio, socialmente “*uxores*” después del mismo, y “*matronae*” si habían tenido hijos; existía un único término, “*anus*” que asignaba a la vejez. Ésta es una sociedad en la que no se toma en cuenta a la mujer, no como la de los griegos donde se tenía una imagen más amplia de ellas.

Fraschetti dice que en otros tiempos en la misma Roma el inicio de la juventud se hará coincidir con un acto formal, la toma de la toga viril. Se puede situar el final de la juventud cuando el joven romano de clase alta empieza a hacerse cargo de las primeras magistraturas, entrando de esa forma en el mundo de los adultos, al asumir una gestión parcialmente autónoma de su persona.

Con los romanos se tiene una infinidad de ideas de lo que es ser adolescente, desde las que tienen que ver con el control de los padres sobre los hijos, sobre funciones públicas y políticas, en cómo se comportaban dos de sus símbolos (Rómulo y Remo) y cómo esto se volvió uno de los rituales del cambio de edad. Lo que brinda una idea sobre lo importante que era la forma en que se consideraba a los jóvenes en esta cultura.

Edad Media.

La edad media es un periodo que abarca mil años dentro de la historia. Desde la Caída del Imperio Romano de Occidente en el siglo V hasta la Caída del Imperio Romano de Oriente en el XV, se dice que es una época en la que no se hace una distinción clara de lo que es un adolescente respecto de la demás población. Para muestra Marchello (en: Levi y Schmitt, 1996) habla sobre la interrogante que produce el saber cómo era el modo de vida de los jóvenes en ese periodo; se habla del género masculino y en general sobre nobles, y si se desea averiguar qué valores integraban sus conductas, lo único que nos puede informar es la literatura. Entre el siglo XI y XVI había dos nociones que dominaban en la literatura: caballería y cortesanía; estudiando estas es como se podrá comprender, en parte, el sistema de valores que servía de guía a la vida de esos jóvenes. Aquí se ven las complicaciones que ofrece la época en cuanto al término de adolescencia se refiere.

Esta dificultad para ubicar un tipo específico de edad se debe a que las etapas de la vida siempre han dependido de la institución que las proponga, la universidad, la burguesía, el castillo, el monasterio, el pueblo, la villa. Así mismo Pastoureau (en: Levi y Schmitt, 1996) comenta que variaban según las épocas, las regiones, los derechos y las costumbres, la edad exigida para poseer determinadas capacidades jurídicas, atestiguar en un juicio o ejercer determinados derechos, oficios o funciones.

De esta forma son pocas las personas que sabían su edad exacta. Dice Pastoureau (en: Levi y Schmitt, 1996) que no se presentaban categorías de edad propiamente dichas sino funciones sociales: niños de pecho, los niños, los jóvenes de ambos sexos, los recién casados, los padres y madres, los viudos y viudas, los ancianos y los difuntos. A cada una de estas categorías, incluida la última, se le atribuía un cometido específico en el seno de la comunidad.

Cruzet (en: Levi y Schmitt, 1996) hace la pregunta: ¿existe la juventud?, y responde diciendo que aparte de algunos sermones y de algunos tratados, son bien pocos los ejemplos de ese término y pocas las referencias generales a una categoría de edad así definida. A falta de otras informaciones, se proponía por lo menos una imagen siempre negativa aunque la condena variase. Disipación, licencia, o cuando la descripción se apaciguaba, ausencia de moderación. La juventud era el tiempo de los apetitos y de sus excesos. Aparentemente sucedía de manera

directa a la infancia. A la edad de la debilidad del cuerpo y de los primeros aprendizajes le seguía la de la fragilidad, de la debilidad del alma y de la razón. La época no produjo diferenciaciones acordes con lo que era ser un adolescente, en lugar de eso lo que se tenía era una visión negativa hacia lo que no estaba bien diferenciado.

La misma Cruzet dice que cada sociedad alimenta una imagen singular de los jóvenes o de sus viejos. Más notable se perfila la definición sombría de los jóvenes que reflejan los diferentes textos de finales del medievo en Italia, vinculándolos no ya a una función o a unos cometidos, sino a unos comportamientos ampliamente condenados.

Viendo las complicaciones que el término y su estudio provocan en esta etapa, es difícil ver las concepciones que se tenían de los jóvenes a excepción de la condena, aun así hay autores que toman algunas características específicas.

Pastoureau (en: Levi y Schmitt, 1996) dice que las jovencitas cumplían por lo general funciones purificadoras y profilácticas, mientras que los jovencitos tenían papeles más transgresivos, como eran el de organizar los festejos y regocijos. También que las jóvenes podían casarse a partir de los doce años, y los muchachos desde los catorce. Antes de esas edades no poseían ninguna capacidad.

Gillis (1974 citado en Parrao, 2008) dice que la juventud era un periodo muy largo, su inicio y fin estaban bien delimitados por las actividades que el individuo realizaba dentro de la sociedad, iniciando este periodo con el trabajo, y terminando con el matrimonio.

Edad Moderna.

Perinat (2003) dice que en los inicios de esta edad (siglo XV) los hijos adquieren un gran valor para el trabajo, pues desde los cinco años se les introduce en las actividades de cuidado del hogar, pero si el número de hijos excede las posibilidades de la familia se les busca acomodo en otras casas como criados. Dice también que a partir de ese momento, y pese a su edad, el chico recibe la denominación de joven, entonces la adolescencia era un amplio periodo del ciclo vital que no estaba bien delimitado.

Para Schindler (en: Levi y Schmitt, 1996) la juventud de los inicios de la era moderna aún no era esa juventud mimada en lo pedagógico que se contempla con profunda desconfianza.

En los inicios de la época moderna el que a los jóvenes se les mande con otras familias mejor acomodadas, les permite asociarse en grupos, como resultado tenían una presencia en la sociedad muy característica de la época y sin los desmanes con los que los asociamos en la actualidad. Schindler (en: Levi y Schmitt, 1996) considera que las acciones juveniles poseían un vínculo con el mundo de los adultos, distinto, más funcional, tal relación depende del reconocimiento de un horizonte vital propio y genuino de la juventud.

Estos grupos estaban integrados a la comunidad, participaban en la vida de otros ciudadanos, se trataba de la transición de quienes aprendían para la vida inmersos en la vida, no se les negaba el contacto con las formas de trabajo y con el mundo adulto como se presenta en la actualidad, en donde los jóvenes tienen que aprender, pero dentro de la escuela y no en contacto directo con la actividad o la sociedad, esto hace más difícil la entrada de los jóvenes al mundo adulto.

Schindler (en: Levi y Schmitt, 1996) dice que este papel en la sociedad alcanzaba su expresión en las “*Charivari*” o prácticas de amonestación contra las faltas de índole moral y social, actuaban en sustitución de los adultos y con su conocimiento implícito, y ello confería a sus acciones el peso del acto adulto. Así el mismo Schindler dice que los espacios de libertad que el mundo de los adultos cedía a los jóvenes correspondían a un tiempo en el decurso del día (los jóvenes como amos de la noche), impulsaban la formación de grupos de acuerdo con la edad, y ofrecían la posibilidad de una autoeducación y autorrepresentación en el seno del grupo.

Será hasta después, en el siglo XVIII con las ideas de pensadores como Rousseau en donde a estos jóvenes se les tengan reservas, donde se les va a alejar de la vida del adulto y por consiguiente de la sociedad, pero hasta no llegar a ello, la adolescencia, aunque todavía no totalmente diferenciada, era vista con total soltura y un papel positivos en la sociedad.

Después, con el surgimiento de la Revolución Industrial (siglo XVIII), la dependencia de la familia pasa a estar progresivamente más bajo la necesidad de un salario y no de lo que la

propia tierra produzca en comunidad con el pueblo. Ahora los jóvenes ya no son mandados como criados, ahora se quedan en casa. Por lo que las relaciones familiares cobran otra característica, lo que causa una mayor intensidad de intercambios y también de conflictos. En esta revolución industrial la burguesía va a cobrar más importancia en todos los ámbitos, esta tiene ahora una nueva visión diferente de la familia y de los hijos. Perinat (2003) dice que esta nueva visión que tiene la burguesía va a repercutir en la manera de entender cómo debe de ser un adolescente y qué tipo de actividades le son propias.

En esta etapa se va a inculcar a los padres que tienen deberes para con sus hijos y una responsabilidad donde los jóvenes sigan su vocación al trabajo, lo que va a requerir una educación específica para llegar a ello. Para Aries (citado en Perinat, 2003) se habla de un sentimiento nuevo de acercamiento a los hijos, de la intimidad que empieza a cultivarse en la familia de estos siglos, ahora se parece más a lo que conceptualizamos en la época moderna como un adolescente y se perfila cada vez más la importancia de la familia.

Perinat (2003) dice que es desde aquí donde la clase de edad de los doce a los catorce años comienza a ser considerada, y socialmente tratada, como un grupo específico. Consiguientemente en las escuelas, principalmente en las universidades, es donde se perfila la tendencia a separar a los escolares pequeños (desde los ocho hasta los quince años) de los adultos. Así se separa la franja de edad creando para estos un espacio que luego será un mundo de actividades propias. Hasta aquí el adolescente no había sido figurado con la especificidad con la que nosotros lo diferenciamos, pero ahora gracias a la escuela y a la burguesía se concebirá como un ser diferente.

El colegio moderno aparece regido por una autoridad jerárquica y en él se impone un rígido sistema disciplinario, vigilancia ininterrumpida, castigo corporal. Snyders (1965 citado en Perinat, 2003) dice que en el colegio hay una separación del mundo y en su interior la vigilancia constante del alumno; lo que se logra con esta vigilancia es dominar el turbulento mundo estudiantil que es una muchedumbre exuberante de vitalidad, siempre dada a la farsa, propensa a las agresiones nocturnas.

Por otra parte dice Perrot (en: Levi y Schmitt, 1996) que los jóvenes obreros no gozaban, como los burgueses, de ese tiempo de latencia y de formación que autoriza una sociabilidad propia y eventualmente una expresión autónoma. Su incorporación precoz al trabajo absorbía sus energías, sin procurarles los derechos de los adultos. Por lo que la familia y clase obrera tenía necesidad de sus jóvenes, pero les exigía trabajo, obediencia y, en definitiva, silencio. Se expresaron poco, y cuando lo hicieron, se rechazaba su voz.

Ya en el siglo XIX con la revolución francesa de fondo se dará un giro aún más grande en la concepción de la adolescencia.

La clase en la que se generan los cambios más marcados es la burguesa y esta basa su actividad en la profesionalización, pues ahora se trabaja en los servicios, ya no en la posesión de la tierra; desde los siglos pasados como hemos señalado arriba, la educación comenzó a marcar la diferencia que se aceptaba en las diferentes etapas de la vida. De esta forma dice Perinat (2003) que dentro de las familias, hijos e hijas empiezan a ser considerados en sí y no en la función de lo que aportan a la economía familiar. Así la función económica que tenían los hijos deja el paso a funciones afectivas y simbólicas. Todo esto se genera primero en la burguesía, pero será hasta la segunda mitad del siglo XX cuando estas funciones sean extendidas a las clases bajas.

En el tiempo que la educación tardó en llegar a las clases bajas, las familias proletarias encontraron que un mayor número de hijos implicaba más mano de obra por lo que se mejoraba la economía familiar. Lo que habla del interés por mantener el mayor tiempo posible a los hijos por su contribución económica; esto les dio cierta autonomía a los jóvenes por la parte del salario que podían guardar, lo que ayuda a sus deseos de independencia. Pero los padres encuentran formas de obligarlos a prolongar su estadía en el hogar, ya no es con el pretexto de tener una tierra que les ayude a mantenerse como en la edad media, ahora no depende de ese pedazo de tierra, con la presencia de sueldos cambiará la situación.

Perrot (en: Levi y Schmitt, 1996) comenta que el siglo XIX le cobró miedo a su juventud, y en especial a su juventud obrera, y ese temor se debió a los rasgos de vagabundeo, de libertinaje y de espíritu revoltoso.

Perinat (2003) dice que la industria de esa época reposa en gran medida en los niños y mujeres, primero en la familia y luego en la fábrica. Muchas fábricas tenían un régimen de reclusión para algunos tipos de jóvenes (huérfanos, jóvenes recogidos en parroquias) obligados a trabajar al lado de vagabundos y delincuentes. Se puede ver que siempre ha habido población indefensa en todas las épocas y los adolescentes han sido una de ellas.

Contrariamente se dan varias imágenes de los jóvenes de la clase trabajadora en donde Perrot (en: Levi y Schmitt, 1996) dice que el equivalente del colegial burgués, el aprendiz, era un adolescente rebelde, que dejaba plantado a su jefe para callejear por la ciudad, sacándole provecho a sus recursos, al margen de la legalidad, practicando el hurto o la ratería, siempre el primero en los tropes, las manifestaciones, las peleas y las barricadas. Esto no evitó que para la defensa de los jóvenes se presentaran movimientos filantrópicos que buscaban mejorar las condiciones de vida y de salubridad de los hijos de los trabajadores; lo que da una nueva categoría de trabajador es que en el joven hay un crecimiento que no ha terminado y una menor resistencia al cansancio. Lo que nos va acercando cada vez más a lo que es la adolescencia moderna en donde los jóvenes necesitan protección constante.

Perrot (citado en Perinat, 2003) remarca la importancia de la familia como el lugar donde los jóvenes se ven a la vez protegidos y dirigidos, apoyados y gobernados por esa realidad ambivalente que es la familia. La cual, inmersa en una serie de obligaciones encontradas, se esforzaba por optimizar sus recursos y decidía muchas cosas: la formación, el empleo, la colocación, los desplazamientos, el uso del salario, la marcha y la formación de nuevas parejas. Siempre habrá diferencias entre las clases acomodadas y las bajas, y los padres a lo largo de la historia siempre han decidido el camino de los hijos, sea esta decisión aceptada por el joven o no.

Las instituciones escolares se encargaron de revivir las proezas caballerescas de la edad media en el plano de las competiciones deportivas, con lo que el culto a los principios morales fue sustituido por el de la fortaleza física. Los deportes crecieron en importancia; Gillis (1981 citado en Perinat, 2003) dice que en Inglaterra, hacia 1880, los juegos eran obligatorios con la justificación de que permitían a las diferentes clases ser educadas en el mismo ideal del cuerpo. Esta es otra forma de control que se parece más a las formas que están instituidas en la

época moderna, pues en esta época reciente el cuerpo es una de las formas de control más grandes que hay.

La explosión de la escolarización que se produce en el siglo XIX da como característica la protección exagerada hacía los hijos, lo que llevará a que los jóvenes entren en una mayor dependencia. Entonces la adolescencia es con esto un producto de la escolarización pues es el primer lugar donde se divide a la población de jóvenes.

Perinat (2003) dice que cerca del final del siglo los colegios habían logrado una victoria definitiva sobre la indisciplina colegial y obtuvieron el refrendo social en su ahínco por cercenar lo que podríamos llamar libertad, capacidad de iniciativa o espontaneidad juvenil. Ya al final del siglo Gillis (1981 citado en Perinat, 2003) dice que lo que fueran normas sociales para una clase concreta van a ser propagadas por la literatura médica y psicológica como el atributo natural de la adolescencia (sensibilidad, aislamiento, rebeldía).

Siglo XX.

Passerini (en: Levi y Schmitt, 1996) dice que el concepto de la juventud como problema en EUA tiene una etapa significativa con la publicación en 1904 de “Adolescence”, obra de Stanley Hall, donde atribuye a la etapa cualidades tomadas de Rousseau (hiperactividad e inercia, sensibilidad social y egocentrismo, aguda intuición y locura infantil) donde el adiestramiento militar será la mejor actividad para desarrollar las potencialidades de los jóvenes, respetando la individualidad de cada uno. Se ve la tensa situación que atravesaba el planeta en esta época y cómo Hall reconoce el uso que pueden tener los jóvenes para el mantenimiento de un país.

Perinat (2003) dice que para Hall la adolescencia es un auténtico renacer, ya que en este momento salían a la luz los rasgos superiores de los humanos y la plasticidad del adolescente era la mejor esperanza del progreso evolucionista de la humanidad. Se parece un poco a lo que decía Platón, mencionado más arriba, donde los jóvenes son el indicador de lo que tenemos que cambiar como sociedad, y aun así dejamos toda esperanza en ellos, pero sin ayudarles.

Dice Kett (citado en Passerini en Levi y Schmitt, 1996) que se ha observado que la mentalidad que creó al delincuente como tipología se parece a la que creó la tipología del adolescente: en primer lugar, se establece una caracterización de rasgos físicos y mentales, y posteriormente la definición se utiliza para explicar el comportamiento de los jóvenes. Se crea la receta para la discriminación de los adolescentes.

Grinder y Strickland (1963 citado en Perinat, 2003) dicen que se debía establecer la separación de los sexos: las chicas, prepararse para la maternidad; y los chicos, para ser buenos ciudadanos, socialmente útiles, ideas que en la segunda mitad del siglo comenzaron a modificarse.

Dice Perinat (2003) que en el siglo XX se presenta un espíritu laico por lo que los conceptos anteriores de educación (cristianización y salvación) son sustituidos por los de biología, psicología, medicina, este es el nuevo marco para la representación de los adolescentes. Así la familia burguesa impuso como único trabajo para los adolescentes el de la escuela, esto fue el distintivo de una franja de edad que ahora sí, está bien dibujada.

Dice Passerini (en: Levi y Schmitt, 1996) que en la base de la identificación del joven con el estudiante de “*high school*”, la adolescencia parecía transformarse cada vez más en un universo propio y se efectuaba una rígida distinción de los roles sociales según las edades. Los jóvenes se relacionaban la mayor parte del tiempo, en la escuela, entre ellos y no con los adultos. El cambio de las relaciones ya no se daba entre estudiantes y profesores, la interacción era únicamente entre ellos.

El avance de la escolarización no fue total, en muchos lugares aún fue difícil, fue hasta el final de la Segunda Guerra Mundial cuando se regularizó, después de este evento, asistir a la escuela o no asistir se volvió un marcador del nivel económico.

Para la clase trabajadora Perinat (2003) dice que el ingreso temprano en el mundo del trabajo, el callejeo y descontrol de los niños y adolescentes de las clases bajas, su desventura y conocimiento de la vida eran lo opuesto a la idea de las clases altas de lo que era un adolescente.

Con todo esto Passerini (en: Levi y Schmitt, 1996) dice que la diferencia de los jóvenes podía expresarse en formas de apatía y pasividad, o bien como rebelión abierta más o menos violenta. Originaba un separatismo, un retraimiento que podía entenderse como alienación o como alteridad. El carácter alienado atribuido a los jóvenes por la sociedad daba una importancia al adolescente, al igual que otras figuras sociales y políticas habían tenido en el pasado.

Con la maduración de la medicina se ponen en boca de todo mundo los términos que se refieren a enfermedad, contagio, inmunización, curación, tratamiento, los cuales se hicieron extensivos a la juventud, esto deja que lo que era supuestamente exclusivo de las clases bajas (la rebeldía y los excesos) se extienda también hacía las clases altas, con este suceso el termino adolescente y lo que le pasa a los jóvenes se hace homogéneo a toda la población.

Con estos sucesos tenemos que la sociedad proclama que la escuela es instrucción y preparación para la vida; se calla según Perinat (2003) que es también un medio eficaz de control, este control del adolescente por el adulto es la historia del siglo y no ha dejado de aumentar. Después el mismo Perinat habla de las instituciones que se crearon a partir de esta época para controlar a los adolescentes como la de los *Scouts* en Inglaterra y la de los *Wandervogel* en Alemania, las dos bajo un mando de adultos donde a los jóvenes se les puede dar un buen entrenamiento, pero eso sí, vigilado por los adultos, se les crea identidad, capacidades, disciplina, es como dejar al joven en otro tipo de institución. Ahí se podían llenar los tiempos que los jóvenes tenían libres y no dejar que estuvieran en el ocio.

Perinat (2003) dice que complementario a la escuela, había que crear espacios y actividades educativas; no dejar a los jóvenes a su aire porque están perdidos, demostrando la desconfianza en la naturaleza humana que se traduce en negar radicalmente las virtudes del niño frente al mal ubicuo es otro de los motivos de la sociedad.

Para Friedenberg (citado en Passerini en: Levi y Schmith, 1996) la adolescencia se convertía en una etapa obsoleta pues la integración personal ya no podía ser el viejo ideal de madurez que en ese momento era algo irrealizable.

A esto ayudaban, según Passerini (en: Levi y Schmitt, 1996) dos impresiones sobre la causa: una que se atribuía al exceso de permisividad en la educación y a la crisis de valores tradicionales, especialmente a la desintegración de la institución familiar. Dice después que no era tanto por la mayor libertad de los jóvenes sino por la abdicación de los derechos y los privilegios de los adultos en beneficio de los adolescentes, todo es atribuido a la doctrina permisiva.

Tenemos pues que aunado a esto el sistema de valores de la sociedad adolescente acentuaba la importancia de la apariencia, por medio de la forma de vestir, la popularidad y los atractivos exteriores. Estos valores externos estaban alentados incluso por los padres, deseosos de la felicidad de los hijos, aunque en líneas generales prefieran los modelos de los jóvenes obedientes y estudiosos Passerini (en: Levi y Schmitt, 1996).

Así tenemos el proceso histórico que crea la adolescencia moderna como un grupo que debe ser protegido y dependiente, dedicado solo a prepararse para la vida e incitando a posponer indefinidamente responsabilidades y compromisos sociales.

Perinat (2003) dice que fue la obra de psicólogos y pedagogos la que indujo este prototipo de adolescente interpretando unas cuantas características, hijas de una coyuntura sociofamiliar, como algo naturalmente constitutivo de la adolescencia, tales como: la inestabilidad de carácter que es la que llama al encuadramiento y a la disciplina; el compañerismo que se expresaba en la libertad vigilada de las actividades diseñadas por los adultos; sin compromisos y responsabilidades que acarrear consecuencias serias; la prolongación de la vida escolar que aleja la entrada en la vida adulta.

El adolescente en la era de la globalización.

El término de globalización no es fácil de usar y, al contrario, produce cierta renuencia, pero después de lo que se va a exponer se podrá ver por qué se admitió su uso en el trabajo para poder darnos cuenta cómo los adolescentes de este nuevo siglo son, ahora sí, muy similares entre sí aun en diferentes países y culturas.

Partiendo de esta globalización, que es un cambio socioeconómico, se da primero una vuelta en los medios de producción pues es en estos es en donde se requerirá una gran preparación, lo que se traduce en una larga trayectoria de estudios, por lo que la educación es uno de los principales pilares que afectan a los adolescentes, el estudio hace más larga la dependencia hacia la familia, lo que prolonga la entrada en la sociedad como persona productiva. Perinat (2003) dice que la independencia se logra más cerca de los treinta años que de los veinte. Lo que deja a los jóvenes más tiempo bajo el cuidado y dependencia de la familia y de la institución escolar.

La transformación familiar ha cambiado también, se ha valido de la anticoncepción y del alto precio de la vida. Perinat (2003) dice que los hijos no sólo han dejado de tener un valor económico o de seguro de vejez como hace unos siglos, donde en la cantidad estaba el beneficio, sino que ahora son incluso antieconómicos, aunque su valor simbólico todavía existe, este valor simbólico se refiere a la perpetuación del linaje o el reconocimiento social. Y ha habido una liberación de la sexualidad pero no de los tabúes.

También se ha presentado la liberación femenina en donde la mujer tiene acceso al empleo y en donde se ha renunciado al mando patriarcal para tener una familia diferente. La vida en pareja ahora se muestra como inestable y por otro lado es incierta, por lo que los jóvenes se resisten al compromiso. Perinat (2003) dice que esto ha propiciado cambios que serán percibidos por los adolescentes: la presencia de los padres es esporádica, lo que implica mayor esfuerzo por lograr una sana relación y si la vigilancia falla se notarán los resultados; el aumento de la familia monoparental, donde en su mayoría la madre es la única que está presente.

Todos estos cambios afectan una parte social de las personas pues se da un debilitamiento de los vínculos de relación humana tradicional como son los de parentesco, vecindad y tamaño humano y lo que se acepta ahora es el valor individual de las personas.

Perinat (2003) dice que existe en las familias una preocupante desorientación acerca de cuáles han de ser las pautas de socialización de los hijos, dónde está el norte que oriente sus esfuerzos como educadores.

Ahora se presentan las causas por las que se considera que los adolescentes de todas las culturas están en una misma concepción, se podría decir que donde llegue un cable de internet y haya una televisión y un radio, los jóvenes pertenecerán a esta era.

La radio y la televisión son medios de comunicación, los más poderosos, pero no los más eficientes, al contrario, se dedican a la persuasión y la manipulación ideológica. Perinat (2003) dice que hay interés de los grandes grupos económicos y los del poder político por controlar estos medios. Lo hacen a través de las series de televisión con los prototipos de triunfo por la astucia o por la violencia, creando pautas de consumo, la consagración de los cánones de belleza corporal, la trivialización de las relaciones sexuales; el nuevo medio que está volviendo más fácil la transmisión de estos prototipos es la “internet”. Los adolescentes están en la primera línea de todas estas innovaciones pues son los principales consumidores de esta época.

La definición más completa que nos ofrece Perinat sobre cómo se ve a la adolescencia dice que ser adolescente y ser joven se han erigido en una manera de ser y de estar en el mundo que los distingue y los segrega, por supuesto, de la niñez y del mundo adulto. El niño, al entrar en la adolescencia, traza una línea de demarcación para instalarse en un territorio (vedado a los mayores) donde gustos, estilos, vestimenta, lenguaje, modos de consumo y diversiones son, por esencia y por derecho, los de su edad.

El adolescente en México.

En esta época se han reunido características que siempre han estado alrededor de los jóvenes que antes no llamaban la atención como lo hacen ahora y la importancia que este tema va tomando en México está en aumento. Estas características tienen que ver con las actividades que realizan y la elección que pueden tomar sobre su futuro, se llega al punto en que los jóvenes en nuestro país simplemente no hacen nada con su vida.

Dolto (2004) dice que desde hace algunos años, a medida que aumentaban las tasas de escolarización, la definición de fracaso escolar se ha ampliado manifiestamente, pudiéndose aplicar a los adolescentes que no siguen estudios ni formación más allá del primer ciclo de enseñanza secundaria, o aquellos que no consiguen obtener calificaciones en el segundo ciclo,

o también aquellos que se encuentran en la obligación de conformarse con una carrera de poco prestigio.

En los países industrializados cerca de un 10% de jóvenes fracasan o se encuentran marginados antes de acabar su escolaridad obligatoria. Un porcentaje notable de adolescentes no persigue sus estudios más allá de la escolaridad obligatoria o abandona el sistema uno o dos años más tarde sin la menor calificación Dolto (2004). Dice también que en los países industrializados más de dos tercios de los adolescentes de 17 años siguen una u otra enseñanza. En cambio a los 19 años, la proporción es sólo del 30% al 50%.

Aparte del tema de la educación se presenta también la constante incapacidad de la sociedad de poder absorber la fuerza de trabajo que estos jóvenes ofrecen, pues por un lado carecen de experiencia y por el otro no tienen el conocimiento necesario. Lo que se puede esperar con estas circunstancias es la obtención de un empleo mal remunerado. Esto aunado a que en los últimos años se han perdido en nuestro país más de medio millón de empleos formales.

Para Leñero (2000) los jóvenes sufren el abandono y el desinterés de los adultos y también jóvenes con adicciones perjudiciales para sí y los suyos. Algunas de las situaciones críticas más importantes de esta juventud mexicana implican desilusión y desencanto juvenil ante la expectativa frustrada de lo que pueden aportar, así como ante el aislamiento de la familia.

Merlos, A. en su nota en El Universal del 21/02/10 nos da la cifra donde el “Instituto Mexicano de la Juventud” dio a conocer que en el país hay más de siete millones de jóvenes que tienen desocupado el ciento por ciento de su tiempo, que no estudian porque no tienen interés o no encontraron espacio en instituciones públicas para hacerlo, y no trabajan porque ninguna empresa les ofrece la primera oportunidad laboral. Así en la misma nota el rector de la UNAM, José Narro, alertó sobre el riesgo que representa para el país tener a millones de jóvenes en esa clasificación, e hizo un llamado a las autoridades a pensar la forma de ocuparlos, para evitar que el crimen organizado los reclute.

En su nota del 23/03/10 El Universal acerca de la visita del Secretario del Trabajo, Javier Lozano Alarcón al evento Espacio 2010, el funcionario federal dijo que es una realidad que miles de jóvenes no encuentran trabajo, aun cuando han logrado consolidar estudios universitarios. Esa situación, argumentó, les genera una gran frustración y muchos de ellos terminan aumentando las filas del comercio informal o, en el peor de los casos, en la

delincuencia o incorporándose al crimen organizado. Reconoció que se trata de un problema grave que demanda soluciones de fondo y urgentes, ya que se calcula que en los próximos 10 años más de seis millones 400 mil jóvenes buscarán insertarse al mercado laboral y muchos no necesariamente encontrarían donde colocarse.
<http://www.eluniversal.com.mx/notas/668029.html>

Merlos nos dice que para esto se integró la comisión especial de análisis a políticas de creación de nuevos empleos en San Lázaro, que buscará medidas ya sea ciudadanas o de ley, mediante las cuales los 7.5 millones de jóvenes que no tienen trabajo ni van a la escuela en México inicien un proyecto de vida incluyente e integral. Se impulsará además que los sectores productivos, comercial y de servicios de todo el país se vinculen para ofrecer empleos a este sector.

I.II. El adolescente en Psicología.

Visión Biológica.

Rice (2003) dice que una visión estrictamente biológica enfatiza este periodo como maduración física y sexual durante el cual tienen lugar importantes cambios evolutivos en el cuerpo del niño. Cualquier definición biológica delimita en detalle estos cambios físicos, sexuales y psicológicos; sus razones y sus consecuencias.

Rice dice que para Gesell, como representante de esta tendencia biológica, la maduración está mediada por los genes y la biología, los que determinarán cómo aparecen los rasgos conductuales y tendencias evolutivas. De esta forma las capacidades y las habilidades aparecen sin la necesidad de entrenamiento especial o práctica, lo que impide a los profesores y padres hacer algo para influir sobre el desarrollo humano.

Debido a que la maduración es contemplada como un proceso de maduración natural, se asume que el tiempo por sí mismo resolverá la mayoría de los problemas menores. Gesell intentó tener en consideración las diferencias individuales, pero enfatizó que la cultura nunca podría trascender a la maduración. Rice (2003) dice que a pesar de que Gesell aceptaba las diferencias, muchos principios, tendencias y secuencias eran universales para los humanos.

Visión Psicoanalítica.

Freud describió la adolescencia como un periodo de excitación sexual, ansiedad, y en ocasiones de perturbación de la personalidad. La pubertad es la culminación de una serie de cambios destinados a terminar con la vida sexual infantil, dando lugar a la forma normal Rice (2000).

Junto con la maduración de los órganos sexuales externos e internos se da un fuerte deseo por resolver la tensión sexual que se produce. Esta resolución demanda un objeto de amor, por consiguiente, los adolescentes se sienten atraídos por alguien del sexo opuesto, pues el deseo ha pasado de estar en el propio individuo a estar fuera de él.

Rice (2003) dice que Freud destacó dos elementos en el objetivo sexual de los adolescentes

1º Físico y sensual: el propósito se encuentra en el deseo de producir efectos sexuales, acompañados de placer físico.

2º Psíquico: el adolescente desea, aparte de la descarga física, una satisfacción emocional.

Freud también dice que en este periodo se da la pérdida de los lazos emocionales infantiles con los padres. Para Freud (citado en Rice, 2000) el adolescente completa uno de los logros más penosos que es la ruptura con la autoridad paterna, esto se produce retirando el afecto hacia sus padres y transfiriéndolo a sus iguales.

Para Anna Freud (citada en Rice, 2003) la adolescencia es un conflicto interno, de desequilibrio psíquico, de conducta errática. Los adolescentes tienen una conducta conflictiva causada por el desequilibrio psíquico y el conflicto interno que acompaña a la maduración sexual en la pubertad.

En esta etapa se da un aumento de los impulsos instintivos y comparó este aumento de las fuerzas instintivas con el que se da en la infancia temprana. Para Freud la sexualidad de la infancia temprana y la agresión rebelde resucitan en la pubertad.

Rice (2000) dice que para Freud los impulsos para satisfacer los deseos, de acuerdo con el principio del placer, denominados como *ello*, aumentan en la adolescencia. Estos presentan un

reto al *yo* y al *super yo*. Se entiende el *yo* como los procesos que salvaguardan la función mental, este es evaluador, razonador. Por *super yo* entiende el *yo ideal* y la conciencia que viene de los valores sociales. Por lo que el vigor de los instintos en la adolescencia desafían las capacidades de razonamiento y el poder de la conciencia del individuo. El *yo* que había sido capaz de imponer una tregua, tiene muchos más problemas para mantener ahora la paz con el *ello*.

Visión Psicosocial.

Erikson modificó la teoría del desarrollo psicosexual de Freud y habló de ocho etapas del desarrollo humano donde en cada etapa el individuo tiene que superar una tarea psicosocial, pero la confrontación con esta tarea causará conflicto, lo que puede causar, por un lado, que se resuelva con éxito y construya una cualidad positiva en la personalidad y se produzca un desarrollo y por la otra, que si el conflicto no se supera o se resuelve de forma no satisfactoria el *yo* resulte dañado y una cualidad negativa entre en él Rice (2003).

De esta forma la tarea principal del individuo será adquirir una identidad individual positiva a medida que pasa por cada una de las ocho etapas mencionadas.

La tarea que al adolescente le toca es la de “la identidad frente a confusión” refiriéndose a los dos resultados posibles en la resolución de esta tarea.

Rice (2003) dice que para Erikson la adolescencia es una crisis normativa, una fase normal del conflicto incrementado, caracterizada por una fluctuación en la fuerza del *yo*. Lo que el individuo debe hacer es establecer un sentido de la identidad personal y evitar los peligros de la confusión de funciones y de la difusión de la identidad. Con esto Erikson propone que en la adolescencia hay siete tareas específicas para realizarse.

- 1° Perspectiva temporal frente a confusión en el tiempo
- 2° Seguridad en uno mismo frente a avergonzarse de sí mismo
- 3° Experimentación de funciones frente a fijación de funciones
- 4° Aprendizaje frente a estancamiento en el trabajo
- 5° Polarización sexual frente a confusión bisexual

6° Líder y seguidor frente a confusión de autoridad

7° Compromiso ideológico frente a confusión de valores

Rice (2003) dice que para Erikson estas crisis estarán superadas cuando él o ella ya no tengan que cuestionarse a cada momento su identidad, cuando ha subordinado la identidad de su niñez y encontrado una nueva autoidentificación.

Otro de los postulados de Erikson es la “Moratoria Social” en el que toma a la adolescencia como un periodo en el cual el individuo puede experimentar varios roles libremente sin la responsabilidad de asumir ninguno de ellos, pero para aquel que no haya formado una identidad propia tendrá un sentimiento de sufrimiento.

Otro postulado es el de “Componentes de Identidad” en donde la identidad tiene varios componentes como las características físicas, sexuales, sociales, vocacionales, morales, ideológicas y psicológicas Waterman (1982, citado en Rice, 2003).

Los adolescentes que han desarrollado identidades positivas tendrán la capacidad de aceptarse a sí mismos y esto los llevará a asociarse con personas con una identidad parecida.

Lo contrario es aceptar una identidad negativa que siempre estará peleada con los valores presentes en esa época. Newman y Newman (1978 citado en Rice, 2003) dicen que si a un adolescente se le da un término negativo y si para este no se presentan indicaciones de las posibilidades de éxito o triunfo, el joven acepta este término en su autodefinición y pasa a intentar validar éste actuando de esa forma.

Visión Cognitiva.

Rice (2000) dice que la cognición es el acto o proceso de conocer, donde el énfasis no se pone en el proceso en el cual se adquiere la información sino en la actividad mental o el pensamiento implicado en el conocimiento. Se estudia la forma en cómo cambian los procesos mentales con la edad, en donde hay un estímulo y se da una respuesta a tal estímulo, así que tenemos un pensamiento o actividad mental entre este estímulo y esta respuesta. El principal exponente de esta visión es Jean Piaget.

Beilin (1992 citado en Rice, 2000) dice que Piaget demostró que desde el nacimiento las competencias intelectuales sufren un continuo desarrollo que nunca acaba.

A Piaget lo que le importó fue cómo los niños llegaban a las respuestas y no si estaban bien o mal. Rice (2000) dice que para Piaget el desarrollo cognitivo es el resultado combinado de las influencias del entorno, la maduración del cerebro y el sistema nervioso. La teoría de Piaget se distingue por 5 términos:

Esquema representa los patrones originales del pensamiento o las estructuras mentales que la gente utiliza para enfrentarse a los sucesos del entorno.

Adaptación incluye y adapta la información nueva que incrementa la comprensión de una persona y está compuesta de asimilación y acomodación.

Asimilación es adquirir nueva información utilizando estructuras ya existentes en respuesta a nuevos estímulos.

Acomodación es el ajuste a la nueva información creando nuevas estructuras para cambiar las antiguas.

Equilibrio es alcanzar la armonía entre lo que se asimila y la acomodación.

El desequilibrio surge cuando se encuentra una discordancia entre la realidad y la comprensión, por lo que es necesaria una cantidad mayor de acomodación.

Schmidt y Davison (1983 citado en Rice, 2000) dicen que las capacidades de los adolescentes por el pensamiento reflexivo les permiten evaluar lo que aprenden.

Rice (2000) dice que de esta forma los adolescentes se hacen más capaces de razonamiento moral, en donde diferencian lo posible de lo real, lo que les permite ver el mundo no sólo como es sino como debiera ser, lo que los hace idealistas. Descubren que lo actual es peor que lo ideal, se comportan de forma autocrítica y se atribuyen funciones en la salvación de la humanidad. Esto facilita que sientan empatía con los desvalidos, pero esto es por su posición psicológica insegura.

Dice que en los jóvenes también hay hipocresía, pero esta es porque los jóvenes pueden formular principios generales, pero carecen de la experiencia para ver las aplicaciones de esas reglas en la práctica.

Así también el adolescente tiene que formular postulados acerca de sí mismo: soy atractivo, soy bueno. Con esto tenemos que son capaces de manejar varias ideas simultáneas y examinar cada una, con lo que comienzan a seleccionar lo que ellos creen que es cierto sobre sí mismos de lo que no lo es y formulan conceptos globales de sí mismos.

Dice Rice (2000) que el adolescente es altamente egocentrista, pero el egocentrismo pasa a desaparecer por medio de un proceso de descentralización.

Por último dice Rice (2002) que los adolescentes comienzan a curarse a sí mismos de las crisis idealistas y vuelven a la realidad, que es el principio de la edad adulta.

Inhelder y Piaget (citado en Rice, 2002) dicen que el punto central en el proceso de descentramiento es la entrada en el mundo ocupacional o el comienzo de un entrenamiento profesional serio. Es cuando pasa a transformarse en una persona capaz de realizar su potencial.

Visión Psicosomática.

Rivera (en López, 2002-I) dice que hay que considerar al cuerpo como la síntesis de un proceso social, pero también de una construcción cultural que transforma las funciones de los órganos y establece nuevas relaciones con la fisiología del individuo que se cruzan con el proceso psicosomático de las relaciones humanas, y el cuerpo es el espacio donde confluyen las nuevas relaciones individuo-sociedad

Para Rivera (2004) en los jóvenes es sorprendente la transparencia con que dejan ver sus emociones en virtud del vínculo invisible e imponderable de lo que todos somos: cuerpo intuición y razón. Las emociones que generan y depositan en el cuerpo se manifiestan hacia la sociedad en actitudes, y hacia sí mismos en emociones, sentimientos, dolores y enfermedades.

También dice que en la familia se dan mensajes (pobrecito, no puedes) que se instalan en el cuerpo y desarrollan lo que se conoce como memoria corporal: se alojan en el cuerpo síntomas o malestares derivados de esas autoconcepciones que suelen manifestarse como enfermedades, posturas corporales, actitudes y, en general, en una forma de vida con poca calidad y satisfacción.

Rivera (en López, 2002-I) dice que será difícil para el muchacho aceptar cualquier configuración ideal de su cuerpo si valora el cuerpo hermoso como lo presentan los medios de comunicación o si él mismo lo define de forma diferente a su aspecto presente, lo cual le producirá sentimiento de inferioridad o desesperación, esto produce en los adolescentes un desmedido cuidado y atención del cuerpo para mostrarlo como un escaparate, negando sus sensaciones y emociones.

Dice también que la representación que el adolescente tiene sobre su cuerpo es importante en la definición de su identidad, para su desempeño personal y social, y en la aparición de dolores o malestares; la forma en que han sido aprendidas muchas de las conductas, sentimientos y valores que cada uno de los individuos vive diariamente es resultado de un proceso cultural, y los significados o representaciones que ha elaborado sobre su cuerpo son producto de esa representación simbólica, que se materializa en formas de vivir, de alimentarse, de enfermarse y de morir.

El cuerpo humano, como receptor de una educación familiar y social, elabora sus propios modelos a partir de los ya existentes (padres, hermanos, maestros) y de las exigencias que cada uno le imprime, y a través de ellos hace una representación subjetiva de sus emociones y percepciones y las vincula en formas de vida “con o sin calidad”. Eso cada uno lo decide y lo vive desde su interior, aunque puede hacerse manifiesto mediante enfermedades físicas o emocionales del cuerpo o guardarse en él (memoria corporal) y expresarse a través de movimientos, conductas, emociones y en general en su lenguaje corporal.

Con esto podemos decir que los adolescentes son los depositarios de toda una cultura, una época, una economía, un tiempo y un espacio específicos en los que la vida se hace cada vez más difícil y todos los obstáculos que se les presentan pueden terminar expresándose en su cuerpo si no se les brindan las enseñanzas adecuadas.

II. SALUD Y CUERPO EN EL ADOLESCENTE

Jungman (2007) dice que la OMS en la década del 60 define la salud como un estado de completo bienestar físico, psíquico y social, pero al proponer un estado alcanzable y concreto se dio lugar a modelos ideales y estereotipados (y en casos extremos a la estigmatización de quienes no responden a ellos) y a una medicina y programas de prevención de formatos únicos basados en recetas a seguir para ser “saludable”, perdiendo el dinamismo, la singularidad y la complejidad de la vida humana.

En la década del 90, a partir de los aportes de la biología molecular y la teoría de la complejidad, entre otros, la salud comienza a ser interpretada como un proceso vital, complejo y dinámico, atravesado además de por la biología y la genética, por el medio ambiente y la historia social, cultural y antropológica Jungman (2007). Esto impulsó la comprensión del individuo como protagonista activo y necesario del cuidado de su propia salud y del medio ambiente.

Salud en la adolescencia.

Clark (1959 citado en Salazar, 2000) dice que diversos aspectos conductuales originados en pautas culturales no son parte del sistema médico, pero tienen gran importancia en la determinación de los problemas de salud específicos que enfrentan los adolescentes, sus familias y los adultos.

Álvarez (2004) dice que los hábitos de salud hacen alusión a las diversas conductas o hábitos cotidianos que tienen las personas, ya sean positivos o negativos, tales como la práctica o falta de ejercicio, los hábitos higiénicos o alimentarios adecuados o inadecuados, el consumo o no de alcohol, tabaco y drogas, prácticas sexuales seguras o de riesgo, etc., que afectan su salud, es decir, su forma de vivir.

Catalayud (1999) dice que en los datos de algunos países y regiones puede observarse un aumento de los índices de mortalidad en este grupo de edad, ocupando casi siempre el primer lugar los accidentes. Además de los problemas de salud reproductiva, en esta edad se pueden encontrar otros como el aumento del riesgo de accidentalidad al ampliarse el espacio en el que

se desplazan, o por la práctica de deportes que implican asumir riesgos; se presentan también dificultades de adaptación al medio familiar, la escuela y el ambiente social; la aparición de problemas nuevos en sus vidas y que pueden implicar toma de decisiones en asuntos tales como los estudios, la actividad laboral o las relaciones de pareja.

De esta forma Salazar (en: Dulanto, 2000) dice que muchas actividades cotidianas tienen grandes efectos en el grado de salud de adultos y adolescentes; por ejemplo, los modelos dietéticos, la socialización de los niños, la conducta social, la actitud frente al ejercicio físico y su práctica, el equilibrio entre el tiempo dedicado al trabajo y al descanso, y las pautas rituales. En otras ocasiones surgen problemas en relación con las definiciones de “estar enfermo” y “estar sano” correspondientes a adolescentes y adultos.

Como ejemplo de esto último Blum (en: Dulanto, 2000) dice que “enfermedad” es un vocablo concreto, mientras que “salud” es una abstracción; por eso es muy difícil para el niño, el púber y el adolescente durante su primera etapa, entender estas diferencias y su significación. Cuando los adultos se refieren a la salud como la no mera ausencia de enfermedad, sino de un contexto positivo de bienestar, hablan en un lenguaje más allá de las capacidades cognitivas de la mayoría de la gente joven, otro término con la misma complejidad es el de “prevención”.

Todo esto se complica un poco más pues como dice Salazar (en: Dulanto, 2000) el mundo adolescente es construido por los adultos más que por los adolescentes mismos. La razón es simple; los adultos detentan, casi en exclusiva, el poder social necesario para constituir ese “mundo” y también poseen los recursos económicos y políticos para hacerlo. La vida de los adolescentes está bajo la influencia de una o más de las cuatro esferas dominadas por los adultos: la familia, los pares, la escuela y los medios de comunicación.

Así mismo Salazar (en: Dulanto, 2000) dice que el sistema de creencias familiar, relacionado con la salud y de manera general y específica con la enfermedad, constituye algo decisivo para la socialización del adolescente en el cuidado de su salud.

De esta forma Thomas (1974 citado en Salazar en Dulanto, 2000) dice que la conformidad de la conducta adolescente con las expectativas de las personas significativas es un producto final de la socialización de los jóvenes. Esa conformidad puede ser saludable o de riesgo, según

sean las expectativas adultas. Por ejemplo, si los adultos esperan que el joven se exponga a riesgos como muestra de machismo y virilidad, entonces habrá una sociedad en que los varones jóvenes expondrán su salud para demostrar masculinidad.

Con esto Álvarez (2004) dice que los jóvenes constituyen un grupo de alto riesgo, debido, sobre todo, a que ellos presentan más conductas de peligro y menos hábitos saludables que los adultos. Blum (en: Dulanto, 2000) dice que el adolescente tiene conductas de riesgo relacionadas con la salud como alimentación nociva para la salud, tabaquismo, vida sedentaria, no utilización del cinturón de seguridad.

En el Ciclo de Mesas Redondas “Juventud y Desarrollo en el México de Hoy” (1983) se dijo que la necesidad de satisfacer requerimientos psicológicos actúa como bujía cuyo chispazo enciende el motor de la personalidad y le impone rumbo, de tal forma que un joven y con frecuencia también adultos, pueden realizar cualquier cosa, sea perjudicial o no para su salud o la de los demás, delictiva o no, buena o mala, con tal de obtener del grupo donde vive la satisfacción imaginaria o real de sus necesidades.

Blanco (1994 citado en Meléndez, 2006) dice que el sueño es tan importante como la alimentación, los jóvenes se fatigan más fácilmente mientras están creciendo, descuidar la salud, la higiene y el buen desarrollo del organismo daña particularmente el cuerpo y repercute gravemente en el desarrollo de la personalidad, alterando la conducta con acciones que cada vez se alejan más del ambiente normal de la existencia. El mismo Blanco dice que la higiene es la práctica para preservar la salud y la apariencia agradable, los hábitos de higiene en la adolescencia exigen más tiempo y atención que las practicadas en la niñez, ya que la aceptación de un grupo social depende fundamentalmente de la presentación personal y de la conducta.

En un estudio de Álvarez (2004) acerca de los hábitos de salud en los jóvenes se encontró que existe una considerable proporción de jóvenes estudiantes que carecen de buenos hábitos de ejercicio y alimentarios. Encontró también que la práctica de ejercicio se manifiesta más en los hombres, así como el cuidado alimentario se manifiesta más en las mujeres. Una falta de consistencia respecto a las actitudes hacia la dieta y el ejercicio, las intenciones de llevarlas a cabo y la práctica real de estos. También hay índices relativamente altos tanto en consumo de

tabaco como de alcohol, así como también que la manifestación de los mismos entre los géneros es diferente. En las mujeres se encuentra un mayor consumo de tabaco y en los hombres un mayor consumo de alcohol.

Blum (en: Dulanto, 2000) dice que es sabido que las leyes y políticas pueden influir en la conducta, que el acceso a las armas influye directamente sobre los índices del homicidio y suicidio, que la tolerancia al tabaco y su fácil obtención, así como su excelente publicidad influyen para adquirir el hábito de fumar.

Así Álvarez (2004) dice que la variedad de alternativas de decisión que tienen las personas respecto a su salud están determinadas, a su vez, por decisiones tomadas en otros niveles, en políticas que establecen los gobiernos (tanto locales, regionales, nacionales e internacionales), las compañías privadas. Todas estas determinantes influyen en la decisión personal de consumir o no alcohol, tabaco, alimentos chatarra, de hacer o no ejercicio.

Seiffge-Krenke (1998 citados en Olvera, 2007) dicen que otro factor dentro del ámbito social que influye en la salud del adolescente son los avances de la vida moderna, que generan situaciones nuevas que obligan a la adaptación. Estas situaciones se convierten en agentes estresantes. Cualitativamente existen cambios en el entorno, sobre todo factores macrosociales que repercuten sobre todo en los adolescentes por estar en una etapa de adaptación constante y ser más sensibles a este tipo de cambios. Se ha observado que los adolescentes manifiestan síntomas somáticos por factores sociales estresantes. Por una parte están los eventos de la vida cotidiana que, por ser difíciles de enfrentar, producen síntomas como dolor de cabeza, náuseas, fatiga, ansiedad y/o tristeza; y por otro lado, estos aumentan cuando ocurre un hecho social crítico, lo que pone a los adolescentes en una posición de vulnerabilidad para tener problemas de salud.

Hablando de la situación social en donde nos desarrollamos y el consumo exagerado de la época, en el Ciclo de Mesas Redondas “Juventud y desarrollo en el México de hoy” (1983) se dijo que es común observar niños de 6 a 13 años y jóvenes de 13 a 16 realizando actividades con el propósito muy definido de obtener dinero para satisfacer necesidades materiales propias y de su casa. Muchos se comportan con total formalidad en el desempeño de su trabajo y se olvidan de los juegos infantiles de tal forma que pasan de la niñez a la responsabilidad adulta

sin solución de continuidad, es decir, sin pasar por la etapa de la juventud. Esto es un problema de salud tanto individual como social. En lo individual queda rota la evolución biológica al negársele la oportunidad de vivir con plenitud una parte de la etapa infantil y toda la juvenil con lo que se fractura el proceso psicológico más importante de la vida para la posterior socialización e integración.

Para Rivera (2007) si el joven no integra como parte de su vida las experiencias en las que desea participar lo harán vulnerable en aspectos de salud y facilitarán la aparición de padecimientos psicosomáticos. Es decir, se instalan emociones en el cuerpo y generan la recurrencia de enfermedades que incluyen aspectos biológicos, emocionales, psicológicos, sociales y espirituales que conforman una relación compleja y difícil para la recuperación del equilibrio en el individuo.

De esta forma Frenk (citado en Rivera, 2011) ve a la salud como “un punto de encuentro en que confluyen lo biológico y lo social, el individuo y la comunidad, lo público y lo privado, el conocimiento y la acción... la salud es un medio para la realización personal y colectiva. Constituye un índice del éxito alcanzado por una sociedad y sus instituciones de gobierno en la búsqueda del bienestar que es el sentido último del desarrollo”.

El cuerpo en la adolescencia.

Margulis (2000) al hablar del cuerpo, dice que este es portador de infinitos mensajes pero, por sobre todo, es la primera imagen, el flash: con el cuerpo uno se presenta ante la mirada del otro. Esta modalidad joven de conocer a otros individuos, de interrelacionarse, buscando la semejanza-diferencia con lo próximo o consabido, se entronca con la estructura significativa de una era dominada por la comunicación del tipo del videoclip en el interior de la cultura audiovisual. Por eso su cuidado se vuelve tan importante: afirmarse ante la mirada de los otros posibilita la aceptación y respeto, pero, paradójicamente, sólo el reconocimiento de los otros permite sentirse bien con uno mismo. De esta forma los cuerpos aparecen como una propiedad segura en estos tiempos en que todo se pone en duda y los constantes cambios y movibilidades dificultan la sensación de pertenencia a ámbitos externos a la misma individualidad.

De esta forma Pintor y Pecharromás (2010) dicen también, que nuestro cuerpo manifiesta de mil formas, con su propio lenguaje, lo que somos y queremos. La luz de los ojos, el misterio de la mirada, nuestro peso y dimensiones más o menos proporcionados son la crónica no escrita de la relación con nuestro cuerpo. De igual modo actúan nuestras tensiones musculares –al borde de la contractura-, los malos hábitos posturales y nutricionales, el sedentarismo y la desmesura del deporte compulsivo.

Comellas (en: Alegret, Comellas, Font y Funes, 2005) dice que la imagen corporal (derivada de la moda y de los modelos publicitarios) en estos momentos forma parte, casi inevitable, de la vida cotidiana, ya que está implícita en la cultura y la forma de vivir de nuestra sociedad, abierta a los medios de comunicación. Creer que la imagen corporal “perfecta”, según los cánones de belleza actuales, garantiza un mayor bienestar físico, psíquico y unas relaciones exitosas es un mensaje incompleto y sesgado, ya que no valora lo que realmente es importante. La presión que provoca este bombardeo de imágenes puede tener consecuencias a corto, medio y largo plazo, especialmente desde el punto de vista psicológico (críticas, dependencia, autoimagen), ambiental (uso desmesurado de los recursos naturales) y económico (necesidad de un nivel de vida elevado).

Levine y Smolak (2004 citado en Olvera, 2007) hablan de la importancia del cuerpo pues en las culturas industrializadas la imagen corporal incluye la percepción de toda la apariencia física y es probable que constituya el componente más importante de la autoestima global del adolescente, en general una imagen corporal negativa está relacionada con rasgos neuróticos como: baja autoestima, ansiedad, depresión, miedo a las evaluaciones negativas y tendencias de tipo obsesivo-compulsivo. Tanto en EUA como en otras naciones industrializadas, los atributos que caracterizan el ideal de belleza femenina son: blanca, joven, alta, firme pero con poca musculatura y delgada, las discrepancias entre la representación mental de este ideal se relaciona con insatisfacción con la imagen corporal, una tendencia a sobrestimar su talla, depresión y conductas de enfermedad como la bulimia.

Rodríguez (en: Dulanto, 2000) dice que las falsas creencias acerca del ideal del cuerpo femenino y masculino constituyen prejuicios porque se basan en conceptos injustos,

irracionales y generalizados; estos últimos ponen a algunas personas en una posición de ventaja con respecto a otras.

Comellas dice también que el interés por el cuerpo nunca logra satisfacción suficiente, ni en intensidad ni en duración. De esta manera, siempre hay un factor de insatisfacción ante la propia realidad provocada tanto por aspectos relativamente estables (peso, edad, tipología corporal) como por aspectos cambiantes. Estos aspectos son importantes tanto por sus repercusiones en cuanto a la salud y económicamente.

De esta forma en el estudio realizado por Álvarez (2004) en donde se responde a la pregunta de ¿por qué los hombres prefieren hacer ejercicio y las mujeres prefieren dieta? Dice que los hombres prefieren hacer ejercicio, en primer lugar, para tener fuerza, músculos; en segundo, por una disposición cultural; porque les gusta comer en exceso; para estar sanos; para estar sexis y ligar; y por último, por estar a la moda. En la parte en la que las mujeres prefieren cuidar la alimentación encontraron que, en primer lugar, es para mantenerse esbeltas y tener una bonita figura; en segundo, es que no quieren estar gordas; en tercero, que es más fácil para las mujeres hacer dietas que ejercicio; si la mujer hace ejercicio se siente masculina, el ejercicio es para hombres.

Con esto, Álvarez concluye que esta representación de la apariencia corporal disminuye a nivel de esquema de pensamiento de los jóvenes, la asociación tanto del cuidado alimentario como del ejercicio con aspectos de salud, en donde sólo pocos jóvenes refieren estos hábitos a la salud.

Para esta cuestión corporal Rice (2000) dice que hay tres tipos de cuerpo: los ectomórficos son altos, delgados y estrechos, con constituciones finas y huesudas como las de los jugadores de baloncesto; los endomórficos están en el otro extremo, con tronco y extremidades redondeadas, gruesas, pesadas, como la construcción de los luchadores; los mesomórficos se sitúan entre estos dos tipos, tienen cuerpos angulosos, fuertes, musculosos, con extremidades de longitud media y amplios hombros, representan el tipo de constitución atlética, y realizan actividad física enérgica más frecuentemente que los otros tipos. Así la mayoría de los adolescentes chicos y chicas prefieren tener tipos mesomórficos. Los chicos altos y flacos, y las chicas, generalmente, no están contentos consigo mismos porque son bajos o gordos. La

mujer endomórfica es especialmente desdichada porque la cultura occidental resalta la figura femenina delgada, elegante y bien proporcionada.

Seiffge-Krenke (1998 citado en Olvera, 2007) dicen que hay un vínculo entre la salud física y mental, las adolescentes están preocupadas por la apariencia de su cuerpo y ser atractivas a los chicos, además consideran el proceso de maduración física como algo molesto, atribuyen aspectos negativos a su autoimagen y están interesadas en conocer cómo se desarrollan las demás. Todo esto genera una constante comparación social entre las niñas que acarrea evaluaciones negativas de sí mismas sobre aspectos físicos.

De esta forma Comellas (2005) dice que la distorsión de la imagen corporal, de lo que es visible (autoimagen), determinará también una distorsión en la valoración de otros aspectos más difíciles de objetivar (por ejemplo, la manera de ser, las capacidades cognitivas, la propia valoración y el propio afecto) y también podrá hacer más difíciles las relaciones personales, ya que estarán influenciadas por la inseguridad y la poca confianza en la propia imagen, viviéndola de forma negativa.

Así mismo Álvarez (2004) dice que las diversas preocupaciones de las chicas por su imagen corporal les provoca serios problemas en sus hábitos alimentarios, así las mujeres presentan mayores actitudes negativas que los hombres ante la alimentación.

Con todo esto Rice (2000) dice, comprobando lo anterior, que se piensa acerca de los adolescentes atractivos en términos positivos como: cálidos, amigables, personas de éxito e inteligentes. En parte, como resultado de ese tratamiento diferencial, los adolescentes atractivos parecen tener una autoestima más alta y atributos de personalidad más saludables, están mejor adaptados socialmente y poseen una más amplia variedad de habilidades interpersonales. Álvarez (2004) coincide y dice que el cuerpo es visto como un capital, como un valor muy apreciado en nuestra sociedad y que los jóvenes han asumido esa creencia, considerando que un buen cuerpo atrae más, vende más, se hace notar más que un mal cuerpo.

Para Comellas (2005) se habla de culto al cuerpo cuando la preocupación por la imagen externa y por el cuidado corporal adquiere unas dimensiones tan importantes, a menudo prioritarias en la vida de las personas, que llevan a tomar decisiones en relación con la

alimentación, las actividades, la compra de determinados productos para lograr unos resultados más allá de lo que podría ser natural, pudiendo condicionar la salud física y psicológica.

Otro de los aspectos del cuerpo es del que habla Pintor y Pecharromán (2010) en donde se está dando una especial relación humana fuera del cuerpo, a través de la comunicación virtual en la red. Por mucho que apaguemos las variadas pantallas que tenemos en casa, en la bolsa, o por lo menos en nuestro entorno, siempre estamos influenciados por la presencia de los medios tecnológicos que corralmente interpretan, a su manera, nuestra imagen social, personal e incluso corporal.

Para Rivera (2004) la apreciación y representación del cuerpo en este periodo suele darse de manera individual como una forma de autoconocimiento y exploración mediante la masturbación y los tocamientos en su cuerpo, con los cuales el muchacho experimenta sensaciones placenteras que no comprende o a las que teme porque muchas veces le dejan sentimientos de insatisfacción o culpa, puesto que su conducta se rige por una serie de creencias y significaciones originadas en la familia o en el grupo de jóvenes con el que convive y que participan en la formación de su identidad. En este momento de vida del joven no es fácil distinguir entre sexualidad, deseo físico, sensualidad y sentimiento, es más, podría decirse que esta sociedad individualista produce en los adolescentes un alejamiento de su cuerpo, soledad y abandono de sus responsabilidades; les niega los medios para vivir juntos, para establecer intercambios comunes, y les ofrece pocas perspectivas para su desarrollo posterior. Así el adolescente establece una relación fragmentada con su cuerpo y llega a vivirlo como una envoltura o bien como un instrumento para ejercer los mandatos de la mente, además de ser el objeto para lucir (en sí mismo o con el uso de joyas, ropa, maquillajes), con esto, la imagen personal -la que se hace de sí mismo- y la imagen social -entendida como la opinión de sí mismo atribuida a los demás-.

El adolescente vive las emociones y las necesidades en el cuerpo, por lo que es deseable que se apropie de él reconociéndose como parte de la naturaleza y como naturaleza misma, lo que le permitirá dar mayor atención a su cuerpo, hacer contacto con el macrocosmos y tomar los elementos de vida que la naturaleza le ofrece; pero además debe responsabilizarse de devolver

a la naturaleza lo que de ella toma para generar mayor circulación en su energía al sincronizarse como uno, lo cual le permite un estado de bienestar (Rivera, 2007).

En otra oportunidad la misma Rivera (2011) dice que lo fundamental está en que el joven pueda reconocer cómo se vincula con su cuerpo, cuál es su estado de salud y equilibrio personal, así como identificar la repercusión que tienen sus estilos de vida en su salud, en sus expectativas e incluso en las formas de disfrutar la vida. Darse cuenta de que ese es el cuerpo con el que vive las emociones y las necesidades, y con el que se relaciona, lo llevará a cuidarlo, a vincularlo con los elementos de la naturaleza -de los cuales está constituido- y a buscar hacerse uno con el universo, estableciendo un sistema de cooperación y retroalimentación mutua, del cual surja un sistema de interrelación y respeto, indispensable para restablecer el equilibrio y con ello la salud. Lo deseable es que el adolescente viva su cuerpo de forma tal que se permita una mejor y mayor circulación de la energía, facilitando su estado de bienestar.

Alimentación.

Para Sileo (en: Dulanto, 2000) los objetivos de una adecuada alimentación son: garantizar el crecimiento y desarrollo normales del individuo; controlar las deficiencias o excesos por malnutrición; reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación; fomentar la salud.

Dulanto (en: Dulanto, 2000) dice que el ser humano durante su existencia, pero en particular entre la infancia y adolescencia, está rodeado de factores culturales, sociales y psicológicos que no sólo inciden en su maduración sino que al mismo tiempo influyen en su manera de ser. Dentro de esta última está su comportamiento frente al alimento, el cual se relaciona con una amplia serie de necesidades y apetencias que tendrán que satisfacerse mediante mecanismos de selección, aceptación o rechazo.

Blanco (1994 citado en Meléndez, 2006) dice que un adolescente activo y sano tiene que comer ahora mucho más de lo que comerá más adelante por lo que en esta etapa es importante la alimentación de los jóvenes. Sileo (en: Dulanto, 2000) dice también que las necesidades de

nutrimentos se incrementan, después dice que estas necesidades varían de acuerdo con el sexo, la edad, el peso y talla medias.

De esta forma Pick y Vargas (1990) dicen que los varones adolescentes tienen mayores requerimientos nutricionales que las mujeres. Las mujeres presentan una mayor proporción de tejido adiposo en su cuerpo que los hombres, a la vez estos tienen una mayor proporción de masa muscular que requiere mayores cantidades de energía para desarrollarse. Por otro lado, en ambos sexos los niveles de crecimiento son diferentes, a la vez que existen diferencias en la edad a la que llegan a su punto más alto; por lo que los hombres y mujeres adolescentes de la misma edad pero con diferente etapa de desarrollo no pueden ni deben consumir las mismas cantidades de alimento.

Con esto Sileo (en: Dulanto, 2000) dice que estas diferencias sexuales influyen en el tipo de alimentos que se ingieren. Así, los adolescentes varones consumen mayores cantidades de estos y prefieren los grasos, salados y dulces. En el momento de escoger sus alimentos se dejan llevar más por el deseo de lo que les gusta. En cambio, las adolescentes ingieren menor cantidad de alimentos, eligen más vegetales y al seleccionar sus alimentos influye más el anhelo de estar delgadas que el complacer su gusto.

Para todo esto Dulanto (en: Dulanto, 2000) dice que un grupo de nutriólogos, médicos de salud pública y profesionales de ciencias afines establecen los criterios de una correcta alimentación, y calculan además cuáles son esos requerimientos de acuerdo a una región determinada, en función de su edad y sexo, y en condición de salud o enfermedad, sin embargo, pocos o ninguno de estos criterios llegan a la población general. Entonces la población toma otros criterios que son menos científicos y honestos, los establecen las empresas de productos alimenticios, cuyo único fin es comercial. Estas recurren a fuertes campañas publicitarias para lograr que el consumidor dependa de sus productos por las características que se les atribuyen y que no necesariamente tienen.

Los medios de publicidad no favorecen la nutrición, anuncian sólo lo que está de moda. Su habilidad consiste en procurar que los mecanismos de fantasía de quien consume el producto que se anuncia (refrescos embotellados, comidas enlatadas o empaquetada) lo haga identificarse con las actitudes de las personas que lo anuncian, quienes pregonan

incesantemente una felicidad y gran energía que garantizan el logro de múltiples fines y empresas, adquiriendo “prestigio social e identidad” como reza en las propagandas. Con esto se programa mentalmente a niños y jóvenes la cultura del tener, más que la del ser, afirmarse en la moda y en el poseer (Dulanto, 2000)

Respecto a qué alimentos se necesitan, Padioleau (1991) dice que el adolescente casi no bebe leche, y es una pena, porque necesita $\frac{3}{4}$ de litro por día, de igual forma el pan se consume en menos cantidad como en los adultos, menos legumbres secas, no las suficientes legumbres verdes y menos frutas, todo esto unido a que cuando el hambre acucia entre las comidas, es buena época para degustar unas buenas meriendas a base de chocolates, galletas, todo bien graso y bien azucarado, la bebida indispensable para los niños, adolescentes y adultos es el agua, pero como vivimos en una sociedad en la que el alcohol tiene un lugar privilegiado, y donde las bebidas dulces tienen una apreciación increíble. Dentro de las necesidades nutricionales Padioleau dice que respecto a las proteínas, en los países industrializados, con alimentación normal, las necesidades de proteínas se cubren fácilmente; es muy importante el calcio pues en esta época es cuando se forma el capital óseo; la falta de hierro es un problema muy importante en el mundo, se necesita para el crecimiento de los tejidos y el aumento de glóbulos rojos; las vitaminas son mal conocidas, el aporte real de estas es menor del necesario.

Sileo (en: Dulanto, 2000) comenta que entre algunos de los particulares hábitos alimentarios del adolescente están: omisión de comidas, especialmente el desayuno (haciéndolos propensos a crisis de hipoglucemia), carencia de horarios fijos para comer y consumo de alimentos de alto contenido energético, ya que prefieren la llamada comida rápida, bocadillos, golosinas de azúcares simples o bebidas gaseosas que aportan calorías sin ningún valor nutritivo, en lugar de la ingestión de alimentos ricos en nutrimentos, como vegetales especialmente hortalizas y foliáceos. La misma Sileo dice que se conocen los efectos dañinos potenciales de la llamada comida rápida sobre la salud. El consumo elevado de calorías se relaciona con una alta densidad energética; grandes valores de grasas saturadas, colesterol y sal causan hipertensión arterial, obesidad y arterosclerosis, los cuales anteceden a una enfermedad cardiovascular.

Así la alimentación puede ser manejada de varias formas por todo mundo. Dulanto (2000 citado en Olvera, 2007) dice que en ocasiones la rebeldía del adolescente llega a manifestarse

en la comida, haciéndose muy selectivo en relación al tipo de alimentos que consume, dejar de comer para manifestar su disgusto, siguiendo dietas autodiseñadas o despreciando lo que se le ofrece en casa. La difusión que se hace en los medios de comunicación del consumo de alimentos no nutritivos, bebidas gaseosas, las distancias en las ciudades y la moda de lugares atractivos a los adolescentes para comer fuera con sus amigos.

En el aspecto del lugar en dónde comer, Padioleau (1991) dice que en los restaurantes de hamburguesas, comen de una manera inconformista, una comida de libertad: se come con los dedos, rápidamente, según el hambre que tengan y sus medios, sentados o de pie, en orden y en desorden, a cualquier hora del día o de la noche, una comida de libertad, sin ningún impedimento, que les atrae irresistiblemente en la mayoría de los casos. Todo esto viene desde tiempo atrás, dice que la utilización casi cotidiana de los congelados, de los microondas, de los platos precocinados, listos para consumir, hacen que preparar una comida ya no sea cuestión de pasarse la mañana cocinando.

Para Pick y Vargas (1990) una nutrición deficiente es causada por el consumo insuficiente de los nutrimentos esenciales para mantener las funciones del cuerpo. Lo primero que se observa cuando hay una nutrición deficiente es adelgazamiento y disminución en la velocidad de crecimiento, si persiste la deficiencia, el crecimiento puede detenerse totalmente y la persona no alcanza la talla que debería. También se presenta apatía, cansancio y bajo rendimiento. Por otro lado, las enfermedades en estos individuos son más frecuentes y de mayor duración y algunas funciones (especialmente las hormonales) se vuelven más lentas o se detienen totalmente.

Para concluir con los aspectos de la alimentación y, siendo de los más importantes, Rodríguez (en: Dulanto, 2000) dice que los trastornos de la alimentación en la sociedad occidental, se desarrollan en gran medida como consecuencia de los valores culturales distorsionados relacionados con la belleza, el tamaño corporal, el autocontrol y la identidad.

Las carencias debidas a los desequilibrios alimentarios son graves para su salud, pero especialmente para su futuro. Los adolescentes no suelen sentir esos efectos sino muy raras veces. Algunos años más tarde padecerán los efectos (embarazos, enfermedades, menopausia) (Padioleau, 1991).

Por último, Dulanto (en: Dulanto, 2000) explica qué tipo de adolescentes son los que tienen posibilidad de estar bien alimentados. Dice que estos constituyen la minoría, y son aquellos cuya estructura familiar los mantiene unidos, interesados y participativos en la dinámica de la misma, que los vincula sin ataduras a la familia en cualquier etapa de desarrollo, pero a la vez dependientes y participantes de los hábitos alimenticios. Este tipo comprende a los que siguen siendo bien alimentados dentro de las posibilidades económicas y de disponibilidad de alimentos de los parientes, y en particular aquellos que tienen una madre con vocación, quien sabe atraer a los jóvenes por medio de la sazón de su comida, sin importar si esta última se logra con bajos recursos económicos. Otro factor de gran influencia es que durante la comida familiar exista un intercambio de afecto y comunicación. La habilidad de los padres, en particular de la madre, para atraer a los hijos a la comida junto con la capacidad económica siguen siendo los principales promotores para un buen programa de alimentación. Otros jóvenes, pese a sus deseos de mantener buenos hábitos alimenticios, no los conservan porque ingresan a la educación media superior, universitaria o a la fuerza laboral. Aunado a esto los estudiantes son víctimas de un horario que impide la posibilidad de una correcta alimentación, pues las distancias que median entre los centros escolares y el hogar, así como el costo del transporte son dos factores de considerable peso social que contribuyen a evitar una buena nutrición.

Obesidad.

Kimmel y Weiner (1998) dicen que la obesidad es un estado de gordura o sobrepeso anormales que se define de una de las dos formas siguientes: o por pesar un 20% o más por encima de lo normal para la edad, altura y género de la persona, o por tener un porcentaje de grasa corporal mayor del 25% en los hombres y del 30% en las mujeres. Esto es un problema grave porque la obesidad puede debilitar la salud física y el bienestar psicológico de la persona. Los jóvenes que tienen un claro exceso de peso son más propensos en la edad adulta a la diabetes, las afecciones cardíacas, la presión sanguínea elevada y otras enfermedades que los adolescentes de peso normal.

Rice (2000) encuentra dos factores que intervienen en la obesidad: los factores fisiológicos en donde encontramos las variables externas que pueden ser reguladas hasta cierto punto por el

individuo como el tipo y la variedad de la comida y el nivel de actividad; las variables internas o fisiológicas que no pueden ser cambiadas por las personas pues están controladas genéticamente (excepto quizás por medio de una intervención quirúrgica); las variables mediadoras sobre las que el individuo puede tener cierta regulación pero no el control completo, como el número de células grasas del cuerpo, donde todo mundo tiene estas células, pero el tipo de alimentos puede afectar estas células. Por otro lado están los factores psicológicos en donde el comer puede ser un reforzador positivo mayor para los obesos porque supone una actividad más agradable que para las personas de peso normal; o para otras donde comer es un refuerzo negativo de emociones perturbadoras, es decir, puede eliminar la ansiedad, la depresión y el malestar.

En esta etapa el crecimiento es muy rápido, se acelera el ritmo de vida: más ejercicio, más fiestas, más horas de estudio. El organismo, por lo tanto, necesita más alimentos, aumenta el apetito y si se desconoce qué tipo de alimentos es más conveniente consumir, se abusa de los azúcares, grasas y dulces olvidando otros alimentos con más nutrientes (Pick y Vargas, 1990).

Pero si se presenta el otro extremo las condiciones serán lo opuesto, Dulanto (en: Dulanto, 2000) dice que en los jóvenes que tienen hábitos sedentarios no ocurre el gasto de energía y en consecuencia las calorías aportadas por las sustancias energéticas ingeridas no se consumen. Inicia así un proceso de acumulación de grasa en el tejido adiposo. En especial en la mujer, esto es grave ya que de manera desapercibida se empieza a depositar grasa en regiones especiales, formándose gruesos pliegues adiposos, que se suma a la que se deposita de manera normal en la adolescencia.

De esta forma el adolescente tiene que hallar la aceptación e identificación de su nuevo esquema corporal; lo que representa mayor o menor trabajo, en tanto la naturaleza lo haya hecho más o menos atractivo.

Con esto mismo Dulanto dice que así los obesos se percatan de que son segregados de reuniones sociales, su lentitud los hace sentirse ridículos y les inhibe realizar actividades como bailar. Disminuye su atractivo sexual, y si esto en un principio les irrita, más tarde les deprimirá y tal estado los convertirá en conformistas y perderán el interés en la convivencia heterosexual.

Kimmel y Weiner (1998) dicen que contrariamente a la opinión general, los hallazgos de las investigaciones indican que las personas obesas no suelen comer necesariamente más ni más deprisa que las no obesas; no obstante, suelen consumir grandes cantidades de alimentos altos en calorías con más frecuencia que las no obesas. Por otra parte, a muchas personas obesas comer les ayuda a satisfacer algunas necesidades psicológicas internas y, en consecuencia, suelen dedicar más tiempo a comer que otras personas, sobre todo tomando bocadillos o picando constantemente entre las horas de comer.

Hablando de la necesidad de satisfacer necesidades psicológicas los mismos Kimmel y Weiner dicen que la obesidad al hacer que una persona sea poco atractiva puede servir para reducir al mínimo las ofertas sociales y, por tanto, ahorrarse el tener que afrontar las relaciones de pareja o intimidad. Así cuando los adolescentes empiezan a ganar excesivo peso en la pubertad, o poco después, existe la posibilidad de que las ansiedades interpersonales intensas y las aversiones sexuales anulen otros intereses sociales más normales y, por ello, los jóvenes mantengan la obesidad a pesar de sus muchas consecuencias negativas.

Rodríguez (en: Dulanto, 2000) coincide con los demás, dice que el tener sobrepeso puede traer graves consecuencias para la salud. Sin embargo, no hay duda de que en la cultura occidental tener sobrepeso tiene implicaciones interpersonales muy negativas. Es aquí donde aporta diciendo que esto se ve claramente cuando muchas personas, incluyendo maestros, entrenadores, psicólogos, psiquiatras y médicos, tienen la creencia de que los individuos con sobrepeso, especialmente las mujeres, son horribles, flojos, débiles, incapaces, masoquistas y tienen una imperiosa necesidad de recibir ayuda para su neurótica falla de autocontrol. De esta forma explica que durante la pubertad y la adolescencia, en el desarrollo físico normal de la mujer se incluye la acumulación de considerables cantidades de grasa corporal. El cuerpo femenino ideal, glorificado por la cultura actual corresponde esencialmente al de una niña casi púber: espaldas amplias, caderas estrechas, estómagos planos y piernas largas. El ideal es aún más distorsionado al agregar mamas grandes: una imposibilidad anatómica. Esto quiere decir que el desarrollo normal de una mujer se aleja cada vez más del ideal.

Dulanto (en: Dulanto, 2000) dice que con facilidad los niños y jóvenes de padres adinerados terminan con una indiferencia total o inclusive inapetencia; o bien, con un desmedido afán por

satisfacer su apatía y aburrimiento mediante la ingestión de comida. Gracias a este tipo de educación familiar, que lamentablemente se ha propagado desde Estados Unidos desde la sexta década de este siglo, hoy es universal la búsqueda de comodidad como finalidad única en esta vida. Cada día es más frecuente en México y otros países esta búsqueda de comodidad sin esfuerzo en los sectores de la población con capacidad de compra. Así, familias y jóvenes alivian sus problemas siempre buscando una manera cómoda y sencilla para resolverlos.

Lo que Dulanto dice respecto a estas comodidades es que la sociedad industrial carece de los elementos para determinar cuánta o cuál comodidad es suficiente, o para diferenciar entre distintas clases de comodidades. Cualquier clase de comodidad, en las cantidades que sean, a través de los aparatos que sean significa no sólo ser moderno o eficaz, sino que da status social. Todos los estudios de problemas de obesidad coinciden en que los niños y los jóvenes actuales están siendo alentados a la búsqueda de comodidad y a dejar que la tecnología supla mucho del esfuerzo físico y mental, este último, fuente creadora y de resolución de problemas. Insensiblemente se les lleva a la búsqueda de la pasividad.

Embarazo adolescente.

Para García (2005) la maternidad y la paternidad no son claramente una aspiración de la inmensa mayoría de los y las jóvenes. Es un acontecimiento evidentemente no deseado, una situación inesperada, para la que no están capacitados. Así las chicas jóvenes de esta generación tienen diversas expectativas que no parecen incluir la maternidad, por lo que, de producirse un embarazo no deseado, parece obvio que pueda vivenciarse como una incongruencia entre los valores cognitivos, las expectativas de vida y las experiencias vitales precoces.

En otra parte García dice que en el aspecto médico las complicaciones y riesgos del embarazo (amenaza de aborto, anemias, eclampsia, prematuridad, gestosis, abortos espontáneos) y en los partos (distocias, cesáreas) son más comunes entre las madres jóvenes. Además, habría más riesgos de salud en un segundo embarazo. En los aspectos psicológicos tenemos que, si el rol de madre no es fácil para la mujer adulta, mucho menos para la adolescente. Dentro de los aspectos afectados están: fracaso para desarrollar una dependencia propia, estancamiento en el desarrollo de la personalidad, interferencias en el desarrollo de relaciones heterosexuales

estables, dificultades en el desarrollo del rol de género, así como cambios importantes en las expectativas ante la vida.

Hablando de los aspectos de salud Deschamps (1979) dice que la necesidad de dormir de los adolescentes es mayor que la de los adultos. La adolescente encinta, más que cualquier otro, tiene gran necesidad de descanso y de sueño, lo que a veces sorprende, pero que es preciso respetar. Su organismo ha de asegurar el desarrollo de dos seres: la madre y el niño. Tarea biológicamente pesada para un cuerpo de adolescente.

En la adolescente embarazada los aspectos relacionados con la alimentación se vuelven importantes porque tienen efecto en los cambios estructurales intrapsíquicos, en los problemas emocionales normales que se presentan durante la adolescencia y en aquellos que, de manera habitual, están implicados en la gestación. A todos estos se agregan los derivados del conflicto psicosocial producido en la joven como consecuencia del embarazo, ya que la sociedad no le permite a la adolescente calificar su estado como normal (Dulanto, 2000).

Sileo (en: Dulanto, 2000) dice que el estado nutricional previo y durante el embarazo es un factor crítico y determinante de salud maternal y fetal. La anemia durante el embarazo se relaciona mejor con la pobreza, los malos hábitos nutricionales y la atención prenatal tardía, y no con la edad de la futura madre ni con los depósitos de hierro vinculado con el desarrollo pubescente. Para la madre adolescente es necesario un aporte adicional de macronutrientes y micronutrientes. Un mal estado nutricional de la madre repercutirá en la calidad de la leche. Por otro lado la lactancia promueve una pérdida de calcio óseo y si no se aporta mediante suplementos de calcio se obtendrá de las reservas de calcio óseo.

Dulanto (en: Dulanto, 2000) dice que a partir de estudios estrictos realizados en los Estados Unidos, se encontró que la mayoría de las adolescentes embarazadas tiene déficit de zinc, magnesio, vitaminas B6 y D y ácido fólico. Por factores ligados al desarrollo pubescente es necesario garantizar al menos un aporte correcto de calcio y hierro diariamente. Es necesario suplementar la cantidad de ácido fólico durante las primeras semanas del embarazo. Sin olvidar que el cuidado de una alimentación adecuada abarca también la lactancia.

Para Rice (2000) debido a que muchas de estas chicas quedan embarazadas sin estar casadas, obtienen muy poco o ningún cuidado prenatal en las primeras etapas del embarazo, y dado que muestran un estado emocional deprimido antes y durante el embarazo, son mujeres que corren riesgos de tener problemas obstétricos. Así mismo las chicas adolescentes tienen más deficiencias nutricionales que los chicos. Una razón para este déficit es que las chicas comen menos y tienen menos tendencias a obtener los nutrientes necesarios. Otra razón es que las chicas se ponen a dieta con mayor frecuencia, eliminando ellas mismas los nutrientes necesarios. La necesidad adicional de algunos nutrientes debido a la menstruación y al embarazo también supone problemas especiales.

Así Dulanto (en: Dulanto, 2000) dice que la alimentación autoimpuesta suele ser una práctica común entre las jóvenes que sospechan estar embarazadas y no desean ser descubiertas. Pretenden por medio de la alimentación impuesta no ganar peso con la finalidad de que no se note su estado, y de esta manera cuidar sus intereses escolares, laborales, la imagen social y, en ocasiones, evitar el abandono de la pareja. La principal fuente de este desequilibrio en la nutrición se encuentra en las costumbres modernas que rigen el comportamiento social e individual de las jóvenes; la consecuencia de esto es la disminución considerable de la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos.

Deschamps (1979) nombra también como condición de esta deficiente nutrición el nivel económico, en donde a las familias modestas les es difícil dar a la adolescente la alimentación cuantitativamente y sobre todo cualitativamente adaptada a su estado de gestación. En este caso el desarrollo del niño que va a nacer corre el riesgo de verse alterado o de hacerse con detrimento del organismo materno.

Dulanto (en: Dulanto, 2000) dice que el exagerado aumento de peso corporal en las adolescentes durante el embarazo no se debe a inmadurez o una apetencia especial de la joven madre por retener calorías, sino que puede deberse a una dificultad de la misma para transferir alimento a su producto.

Deschamps (1979) dice que este cambio resulta siempre penoso y difícil de aceptar para un adolescente, aun cuando, ya sea como compensación o como provocación, llegue a acentuar esa apariencia con actitudes y prendas de vestir poco aptas para su estado. Pero en la mayoría

de los casos la muchacha más bien trata de disimular las modificaciones de su cuerpo, de encogerse dentro de vestidos demasiado estrechos, tanto para ocultar la preñez a los demás como posiblemente para negársela a sí misma, y también para no tener que afrontar la visión de una imagen corporal que la acongoja y que considera como un fracaso, el que supone un cuerpo distinto al que ella hubiera querido, a la edad en que ese cuerpo hubiese debido estar tan próximo a la imagen ideal afirmando su feminidad de un modo menos espectacular.

Dulanto (en: Dulanto, 2000) comenta que frecuentemente la complicación de la autorregulación del alimento, tanto en las embarazadas como en las que no lo están, es que al darse cuenta de los escasos resultados obtenidos, recurren al vómito, los diuréticos y las pastillas anorexígenas para lograr sus propósitos. Así, la falta de información y la escasa educación relacionada con la salud ocasionan que la adolescente, pero en particular la embarazada, incurra en prácticas nocivas para su vida.

III PROPUESTA DE SALUD

Todo ser humano vive en un espacio y un tiempo específico que está determinado por infinidad de cosas, entre ellas, y la más importante, se encuentra la familia. Quezada (en: López, 2002-I) dice que la familia se desarrolla en un espacio histórico-social, con una geografía y una cultura donde esta elegirá la combinación que le venga mejor para su forma de vida colectiva e individual. Esta forma de vida hablará de la salud y el cuerpo de los pobladores.

Al hablar de esta parte histórico-social-geográfica se tiene que hablar de México, en especial del D.F. y el Edo de Mex, pues en ellos se realiza el presente trabajo; el Distrito Federal es el centro del país, en él se encuentran los poderes de la nación, la mayor población y comercio. Recordando que estamos en un país Occidental, por lo que nos apegamos al capitalismo. Todas estas formas políticas, económicas y sociales envuelven a los adolescentes y la mayoría, cuando crecen, siguen apegados a ellas.

Al hablar de México se habla de un país que ha atravesado momentos históricos que lo han cambiado trascendentalmente, estos momentos han tenido sus repercusiones en la construcción de la salud y en la construcción del cuerpo, entre muchas otras cosas; el primero de estos momentos es la llegada de los españoles a México y todo lo que esto implica para la población, recalcando que los cambios hechos fueron mediante la violencia. Lo que los españoles hicieron fue cambiar la forma de gobierno y la religión, imponiendo con esto sus propias creencias, por consiguiente las costumbres de todo un pueblo sufrieron un gran cambio. En lo que la cultura popular ha dado en llamar a este encuentro entre las dos culturas como “la larga noche de los 500 años”; desde estas frases se puede ver un poco la importancia que tiene este acontecimiento para los mexicanos.

En la religión se obligó a los pueblos dominados a adoptar el catolicismo, esta religión tiene una amplia idea sobre la negación del cuerpo y el castigo físico. De esta forma Solís (en: López, 2002-I) dice que en una sociedad como la nuestra, con tres siglos de evangelización española trajeron una concepción de la vida que fue atribuida a dios, lo cual construyó en lo corporal acciones culposas y de represión hacia este, ya que lo que la religión católica sembró

en la sociedad fue miedo y culpa ante la acción de un dios todopoderoso, en el que se depositaron las decisiones y responsabilidades ante la vida, puesto que él era quien la regía a voluntad divina. García (en: López, 2002-I) dice que las prácticas religiosas niegan lo corpóreo. El placer que experimenta el cuerpo al satisfacer sus necesidades básicas es visto como algo sucio o penoso, en lugar de la aceptación de estas actividades se dice que el hombre está en el planeta para trabajar, sufrir y poder alcanzar la vida eterna dejando de lado el cuerpo. De esta forma las creencias religiosas son transmitidas por la cultura, lo que hace que el cuerpo sea liberado o torturado, delineando así la forma de vivirlo y sentirlo. Una de estas creencias es que el embarazo tiene que ser una experiencia bonita, aunque a veces es visto como la única función para las mujeres.

Respecto a estas formas de sentir el cuerpo y de vivirlo Vargas (en: López, 2002-II) dice que como miembros de esta cultura se nos enseña, a la mayoría, a reproducir estos valores casi de manera natural, pues son los que aprendimos desde pequeños y por tanto los que nos dan respuesta a diferentes preguntas. El adolescente con sus tantas dudas, y muchas veces sin tener donde acercarse, se apegará a ellas, pues es como se dice, lo que nos enseñan desde pequeños.

Para poder entender un poco mejor cómo se transmiten estas creencias se puede pensar en las películas mexicanas que, desde inicios del siglo pasado hasta la década de los 80s, se observa cómo en todas ellas a la gente le va eternamente mal (pobreza, falta de empleo, de educación, etc.) y después de terribles sucesos todo cambia... le va aun peor, esta idea sobre el ser mexicano, su suerte y que en todo le vaya mal provienen, en gran medida, de la religión católica, lo sorprendente es que la gente no lo cuestiona, pero por qué no cuestionarlo, pues porque es lo que está en nuestra memoria; sólo hay que preguntarse cómo serán las personas que toda su vida han visto estas películas, pues así es como funciona el catolicismo. Para todo esto López (2002-II) dice que la religión será el mecanismo que más trastornos ha de producir en los mexicanos y su concreción en lo corporal.

En lo que corresponde al cambio de poder se tenía que hacer que los indígenas fueran seres inferiores para así justificar el dominio sobre sus tierras y sobre sus vidas, se puede recordar el reparto que hacían los españoles de los indígenas para tenerlos a su cuidado y educarlos (Encomienda), y de paso dominarlos; pero ellos eran católicos, un católico no debe dominar a

sus semejantes, entonces cómo justificar esta inferioridad, esta necesidad de ser cuidados, la respuesta está en hacer que físicamente se vean diferentes, fuera de la norma, la forma de lograrlo fue mediante el control de la alimentación, de los nutrientes, es decir, de sus cuerpos. López (2002-II) dice que para justificar esto los españoles impiden que los indígenas coman carne o amaranto para que no puedan crecer, producir una subalimentación tiene un profundo sentido político y hacerles creer que sus cuerpos son inferiores tiene su efecto emocional en la autoestima y minimiza las expectativas de ascender en la escala social... los estigmas que recayeron sobre los individuos de piel color canela fueron una construcción que se hizo una costumbre, la descalificación es sólo un principio que lleva un sello de exclusividad para imponer en el cuerpo del otro los deseos o intereses varios, sin considerar que el otro tiene una construcción distinta sobre lo que significa vivir con su cuerpo.

Los españoles truncaron nuestro desarrollo espiritual... la colonia nos heredó la actitud evasiva y de falta de sensibilidad ante nuestros problemas sociales (Durán, 2004). Pero no fue sólo eso, y tampoco solamente a los mexicanos, sino que todos los países que fueron conquistados por los occidentales mediante la violencia y el ego crearon un sentimiento de inferioridad que, por ejemplo en México, se asume como una condición de identidad del mexicano... porque el mexicano siempre duda de que pueda proponer algo como los europeos o los norteamericanos, incluso duda de que sus compatriotas o colegas puedan proponer algo. Esto ha quedado muy claro en los jóvenes, se sienten inseguros, acostumbran confiar sólo en sus iguales, consideran menos a los demás e ignoran los consejos y cuidados que se les ofrecen, esto conjugado con una adolescente, y no es tan difícil ver la implicación que puede haber para un embarazo tan joven, no escucharon consejos, no se cuidaron, les importó el momento; las jóvenes que se embarazan detienen su progreso por mucho tiempo, si es que lo retoman, hay casos donde se embarazan para alejarse de responsabilidades o por la presión escolar.

El segundo suceso es la llegada del positivismo; esta es una forma de pensar que dominará a todo el occidente, del cual formamos parte; se habla de tres pensadores como iniciadores de esta corriente en diferentes etapas: Rene Descartes, Isaac Newton y Augusto Comte. Al hablar del positivismo se habla de una postura epistemológica, la epistemología es la encargada de hablar de la verdad del pensamiento, de lo que es ciencia y de lo que no. El positivismo dice

que los conocimientos válidos y verdaderos acerca de lo que es la realidad no pueden provenir de los sentidos, sino de la razón o del propio entendimiento, entronizando de esta forma a la razón por sobre todas las cosas. Para los racionalistas el método del conocimiento consiste en tomar como punto de partida una verdad irrefutable; después, mediante deducciones y demostraciones se van haciendo descubrimientos que son siempre fundamentados.

De esta forma se tiene al primer pensador y el más importante que es Descartes(1596-1650) quien creyó que el hombre podía llegar a un conocimiento válido del que no se pudiera dudar, algo así como la verdad absoluta, llegando a ello mediante la “duda metódica” en la cual se debía dudar de todo, los sentidos, otros filósofos, incluso llegó a dudar de su propia existencia, llegando a un resultado en el que lo único verdadero era su pensamiento, algo de lo que no se podía dudar, dando de esta forma su famosísima máxima “*Cogito, ergo sum*” trayendo con esto una separación bien marcada entre la mente y el cuerpo “*res extensa y res cogitans*” a lo que se llama dualismo, en el dualismo lo importante es la razón, y el cuerpo es solo la forma en que la razón se expresa, solo una extensión, con lo que se le da toda la importancia a la mente, es decir a la razón y el desprecio por lo que le suceda al cuerpo, de esa forma enuncia una regla para el análisis de los acontecimientos: a cada dificultad hay que dividirla en tantas partes como sea posible y necesario para resolverla mejor; de aquí es de donde sale la división del cuerpo en partes, al igual que una máquina, la maquina más compleja en ese entonces era el reloj.

Berman (1981) dice que para Descartes el pensar me separa del mundo que yo enfrento, en donde yo percibo mi cuerpo y sus funciones, pero yo no soy mi cuerpo... para Descartes esta escisión mente-cuerpo era verdadera en toda percepción y conducta: en el acto de pensar uno se percibe a sí mismo como una entidad separada “aquí adentro” confrontando cosas “allá afuera”. Esto refuerza el lugar secundario que se le da al cuerpo y lo que provoca que no tomemos en cuenta lo que le sucede, pues es algo secundario, sin importancia, algo de lo que, según Descartes, no se puede confiar. Esto será una directriz en el embarazo adolescente, sólo verán sus razones, una que otra necesidad, y eso inmediata, y dejaran de ver sus cuerpos como lo que es, ellos mismos; entonces un embarazo no se ve tan malo, incluso no es difícil. Para las mujeres que se embarazan en la adolescencia cambia su cuerpo, suben mucho de peso y no lo vuelven a perder, pero ellas se sienten bien, no es que esto sea malo, que se sientan bien es

positivo, pero llegan las enfermedades y no se dan cuenta de la situación, es porque, como lo hizo el positivismo, estamos divididos, yo estoy bien aunque mi cuerpo esté en la enfermedad, lo que tenemos que hacer es reconocerlo como un todo y no en la parte emocional y luego la física.

Esto nos lleva a la separación con nosotros mismos, de esta forma nos enfrentamos a las cosas en forma separada de ellas, incluso nos separaremos de nuestro interior, ignoraremos nuestros sentimientos, ignoraremos nuestra intuición, pasiones y deseos, seremos un ser desarticulado.

El segundo pensador es Isaac Newton (1642-1727); considerado como el padre de la mecánica, que es considerada una forma universal de ver el funcionamiento de todas las cosas; en esa época la física y las matemáticas ayudaban a explicar el mundo, una de estas importantes cosas que necesitaban ser explicadas era el cuerpo humano, de ahí hasta llegar a descomponerlo en pequeñas partes que funcionaban gracias a las leyes de la física y nunca por un sentimiento o un deseo.

Esta división mente-cuerpo hizo que el cuerpo se dividiera para que cada parte pudiera ser explicada por un especialista; a la medicina le tocó el cuerpo y entre ellos lo fueron subdividiendo hasta la parte más pequeña (célula o gen), a la psicología, que también tuvo sus divisiones (conducta o inconsciente), le tocó la mente, así fue que, si una enfermedad no respondía a una relación biológica se recurría a lo psicológico, a esto se refiere cuando escuchamos que el positivismo no tiene forma de entender al cuerpo actual pues “cómo va una enfermedad a estar desligada de una causa biológica”, no cabe en su epistemología, en su explicación de la realidad, el positivismo no lo puede explicar; el problema es que cada vez más se le presenta esta situación a los médicos, lo que dice que ya no pueden hacer frente a la condición corporal actual. Esto se explica cuando vemos que una madre, después de atravesar por un suceso tan asombroso, no logra apegarse a su hijo, esto pasa con las mujeres que pasan un feliz embarazo como con las que les cuesta mucho trabajo, lo que se puede decir es que no se ha conjuntado el cuerpo con los sentimientos, es por eso que muchas jovencitas dejan a sus hijos con la abuela y ellas se la pasan muy tranquilas con los amigos.

El dualismo lo ha dividido todo, bueno-malo, mente-cuerpo, teoría-praxis, cielo-infierno, confiando sobre todo en la mente; para tal caso Sogyal Rimpoche (1992) dice que la mente es

como una pulga que no deja de saltar de un lado a otro y nos daremos cuenta que los pensamientos surgen sin ningún motivo, sin ninguna relación, arrastrados por el caos de cada instante, somos víctimas de la volubilidad de nuestra mente. De esta forma ilustra el error en el que estamos incurriendo en occidente al no hacer caso a los llamados de nuestro cuerpo.

El tercer filósofo es Augusto Comte (1798-1857); al terminar la Revolución Francesa se estructuró una nueva sociedad, la burguesía, en donde la industria será la pieza central y estará apoyada sobre la técnica y la ciencia, mediante la unión de estas, los ideales del trabajo, de la sociedad, la riqueza y la salud serían resueltos, la forma de lograrlo sería transformando la naturaleza, haciéndola medio o material de trabajo, aquí es donde inicia la depredación de la tierra para nuestro beneficio. García (en: López, 2002-I) dice que el hombre es antropocéntrico e indiferente a la naturaleza, su pensamiento principal ha sido el de dominar a la naturaleza. Este antropocentrismo es la creencia en la que el hombre y la mujer son el centro de la creación, la medida de todas las cosas; entonces, si yo soy el centro, todo tiene que estar hecho para servirme, tengo que poder usarlo, entonces lo manipulo, lo gasto, lo maltrato, lo extingo, y no me importa pues yo soy lo importante, esto es permitido por la filosofía que ha dominado el occidente en los últimos 500 años, así es como el hombre ha arrasado con todo, solapado por la filosofía positivista.

Chávez (2008) dice que Comte propuso las siguientes características generales en la ciencia:

1. Atención a los hechos (entendiéndose como hecho solo lo que puede ser observado).
2. Aversión a la metafísica (rechazo de la ciencia a las entidades abstractas como la esencia y la sustancia), o para lo que importa en este trabajo, la intuición, los sentimientos y las emociones.
3. Idea de progreso (esta idea llenaría a todo el siglo XX de esperanza, viendo este progreso como siempre en marcha y como un mejoramiento sucesivo de la realidad).

Los jóvenes no se escuchan, se enojan con muchas cosas, se dejan llevar con los sentimientos más negativos, pero pocas veces escuchan lo bueno, pues es lo que dice Chávez “sólo lo que pueda ser observado” pues los buenos sentimientos vienen de lo que se ignora, como por ejemplo la intuición; de aquí viene el sentimiento de soledad por el que pasan los adolescentes

y también algunas madres, ese sentimiento tiene mucho que se ha hecho cuerpo en nuestra sociedad.

El mismo Chávez dice que este positivismo puede ser definido como el saber que, partiendo de la experiencia de los hechos, se preocupa por descubrir y establecer relaciones con la finalidad de lograr la utilidad social; el saber científico, es decir positivo, consiste en establecer leyes a partir de los hechos, debido a que la ley que se descubre por observación contiene valor objetivo y racional, mediante estas leyes se puede prever los cambios de comportamiento en los fenómenos. Tenemos que apegarnos a estas leyes.

Con el trabajo de estos tres pensadores (aunque no son en ningún modo los únicos) se moldeó desde el siglo XVII lo que es la ciencia; con esto se puede decir lo que es verdad y lo que no, hacia donde se dirige la verdad, la tendencia de lo que era importante estudiar y lo que no lo es; las relaciones que pueden ser explicadas mediante este pensamiento serán las importantes, las válidas. Lo verdadero (aquí es donde entra la epistemología) será sólo lo que se pueda observar, lo que se pueda medir, cuantificar, lo que pueda cumplir con la estructura de las leyes de las que nos habla Comte y Newton. Con estas características es como se hará la investigación, es decir la ciencia, y lo que se valide con los descubrimientos de esas investigaciones. Es lo que Pujadas (1992) reconoce como “survey”, que es una metodología de investigación que se basa en la recolección de información en forma cuantitativa en una población; esto hace que sea medible y después aplicable a todas las demás poblaciones pues se basa en una muestra representativa, cuando se dice representativa se refiere a que no se puede investigar, por ejemplo, a todas las mujeres de 30 años de una ciudad, así que sólo se aplicará a un pequeño grupo que “represente” a las demás, y con esto será aplicable a la población total, es decir que se hará ley para todos. Esto quiere decir que todo lo que no responda a estas leyes será descalificado y sin sentido para la ciencia, lo que deja fuera una gran gama de sucesos en la vida de las personas únicamente porque el positivismo no lo puede explicar.

Ya se nombró arriba el tema del por qué los doctores no pueden explicar muchas enfermedades o del por qué no se ha satisfecho la demanda de salud de la población. La razón es que el positivismo busca las relaciones unicasales, es decir, sólo una cosa puede haber

desencadenado la enfermedad, la alergia, el movimiento, la irritación, la reacción, se cree que algo específico causa la enfermedad. Se tiene que saber lo que la causa para poder aplicar la ley que está estructurada (medicamento en la mayoría de los casos) a partir de los cientos de casos que ya se han hecho. Como si todos nos desarrolláramos igual, como si creciéramos en los mismos lugares, o tuviéramos la misma familia, cuando sabemos que no es así, no tenemos la suerte de estar en Dinamarca, Francia o Inglaterra con sus políticas avanzadas y calidad de vida para que sus resultados se puedan aplicar aquí en México, son geografías diferentes, historias diferentes. Hay varios casos donde estos padecimientos no son correspondientes con esas relaciones unicasales, tenemos el ejemplo de López (2002-II) donde dice que hay un elevado número de pacientes que desarrollan algún tipo de cáncer a pesar de ser estrictamente vegetarianos, dejando más preguntas que soluciones; o como dice Ezquivel (en: López, 2002-II) sobre algunas enfermedades en las cuales es difícil identificar las causas debido a que muchas enfermedades, especialmente las denominadas crónicas (artritis, alta presión, diabetes, cáncer y otras), se desarrollan durante un tiempo muy largo. Usualmente vemos solamente la gota de agua que hizo rebosar el vaso. Estos son algunos ejemplos que ilustran el límite del modelo positivista, en estos casos no es posible encontrar una sola causa, se necesitará una aproximación distinta a la que nos brinda la medicina alópata.

Como tercer evento tenemos a la Revolución Industrial; esta fue el paso de la producción de las mercancías en el taller, a manos de los artesanos (para que un artesano sea maestro es necesario un largo entrenamiento) a grandes fábricas automatizadas (cualquiera puede apretar una serie de botones o jalar palancas), lo que hizo que el trabajo se abaratara, la necesidad de pasar muchas horas en la fábrica, soportar condiciones antihigiénicas, todo esto trajo sus consecuencias para la nueva clase social (obreros).

Esta nueva forma de producción dividirá a las partes en una forma en la que no lo había hecho antes, el jefe, el patrón, será ahora el “burgués” quien es dueño de los medios de producción, y el trabajador será el “obrero” quien sólo cuente con su fuerza de trabajo, con sus manos. Esto dará pie a que el burgués, quien siempre tiene la necesidad de sacar ganancias, mantenga explotado al obrero, pues en esta forma de producción sólo hay beneficios si hay ganancias, aquí no se preocupan porque los productos tengan una calidad, sino en que salgan muchos y lo más barato posible.

Esta revolución cambió la forma de comerciar, ahora los requerimientos de la gente no serán sólo los locales pues esta gran producción hizo que se pudiera acceder a diferentes mercancías a las que antes no se tenía acceso, ahora toda necesidad estará sujeta a la “ley de la oferta y la demanda” o al “laissez-faire”, esto es lo que se llama Capitalismo. Pero incluso la ley de la oferta y la demanda no tiene la misma estructura ahora que antes, ahora lo que más tiene demanda es más caro, justamente lo contrario a la auténtica ley.

El capitalismo sucedió en Europa desde finales del siglo XVIII, pero fue hasta finales del XIX y principios del XX que llegó a México gracias al presidente Díaz, pero lo que el presidente hizo fue dejar el manejo de esta industria, junto con sus ganancias, en manos de extranjeros. En Europa hubo todo un proceso de adaptación a las nuevas situaciones (lucha obrera y avance técnico), y un poco menos en EU, lo que no sucedió en México, aquí llegó de un golpe, lo que lo hizo difícil de asimilar para la población y por la situación política de la época fue difícil que los trabajadores pudieran acceder a los pocos beneficios que se habían alcanzado en Europa.

Hablando del cambio que esta forma de producción produce en la población de México López (2002-II) dice que la industria cambió las relaciones de los espacios de la vivienda: hubo contaminación y aire enrarecido, las epidemias mermaron el cuerpo de los trabajadores y jornaleros, las deformaciones por un trabajo rutinario y las enfermedades profesionales serán los primeros impactos en un cuerpo que lo invadió la industria textil... Es en este momento histórico donde se define el rumbo que han de tomar los significados, simbolismos y representaciones del cuerpo, como una unidad fragmentada, divisible y desarticulada con sí misma, con el ambiente inmediato, con los procesos históricos y sociales, y con la cultura.

Montaño (en: López, 2002-II) dice que en esta época se ha perdido la condición del espíritu de la vida a causa de la cultura que privilegia la competencia, la imagen y la posesión. La imagen, regla de la vida social, se separa de la mente y el cuerpo, y se forman dos entes sin relación entre sí o casi; si no tenemos bien claros nuestros objetivos podemos imitar y recrear estilos, personajes y formas de ser, pero sin ser nosotros mismos. Buscamos reconocimiento y prestigio en algún modelo establecido socialmente. Esta confusión y falta de espíritu nos lleva a una triste vacuidad solitaria, a la indiferencia, al abandono y a la autodestrucción; nuestras

células enferman del deseo de querer ser como alguien admirado, se buscan placeres y adrenalina que las exciten. Esto nos lleva a percibirnos como divididos o fragmentados. Esto hace que las mujeres adolescentes que se embarazan se den cuenta sólo de lo que le pasa a su cuerpo, pero no deja que vean lo que pasa en otros aspectos de su vida, ni siquiera les deja verse a futuro, para algunas la cosa es fácil por el apoyo de sus madres y familiares, otras simplemente no se darán cuenta.

Pero eso no es todo, García (en: López, 2002-I) dice que este modelo capitalista nos vende todo, la salud y la enfermedad entre otros, para esto la gente construye un estilo de vida para alcanzar lo que se le ofrece, pero como el modelo es muy alto se genera una frustración de la sociedad a partir del funcionamiento del sistema. Con esto hay una destrucción del cuerpo lentamente, no se acepta lo que uno tiene, lo que origina la muerte o la adicción. El cuerpo se ve disminuido, se olvida y se esconde por la calidad de vida. Un embarazo en la juventud es una buena forma de esconder el cuerpo y de alejarse de la competencia, la obesidad subsecuente puede ser muestra de esto al alejarse de las necesidades comunes de la sociedad.

Acaso no nos ha tocado ver como un conocido es capaz de trabajar 12 o 13 horas seguidas para poder comprar un celular, el cual vale el trabajo de casi un mes, al igual por una televisión, el estéreo, el carro. O ver a los padres trabajar tanto para comprarle a sus hijos lo que quieren y no lo que necesitan. Esto es algo que cansa, que consume y no da respiro.

Esto es bien aprovechado por los dueños y patronos, sucede como dice García (en: López, 2002-I) en donde los avances médicos requeridos por el sistema capitalista dan pauta a la fragmentación del cuerpo, pues este sistema requiere cada vez más de mano de obra útil, que funcione al 100% y esto sólo se logra dándole mantenimiento al cuerpo; los encargados de hacer esto son los médicos quienes crearán medicamentos que ayuden no sólo a los obreros sino a toda la gente a resistir las largas jornadas. Esta es una muestra en donde se amalgaman los diferentes puntos que se han ido analizando, se conjunta la imagen de lo que los españoles nos dejaron, la visión dualista de Descartes, la actividad económica de la que nos habla Comte, la medicina, la política, y nos dan a un ser humano dividido para poderlo entender, en el que la mente ha sido separada del cuerpo y este es sólo un medio para lograr algo (trabajo,

placer, venta), pero nunca para cultivarlo o para cuidarlo, es darle una aceitada a la máquina para que siga funcionando.

Quezada (en: López, 2002-I) dice que la cultura establece las formas en las que se vive y se siente el cuerpo, a través de las autoridades médicas, religiosas, científicas, comerciales y políticas. La forma en la que se concretan las normas, pertenecen a cada individuo del grupo social. Cada uno hace su elección en el cuerpo de acuerdo con las mediaciones sociales y emocionales. Entonces, la representación simbólica se materializa en formas de ser, formas de amar, actitudes ante la vida, formas de alimentarse, de enfermarse y de morir. Es por eso que se ha hablado de política, de ciencia, de religión, de salud, educación, en un intento por comprender mejor la forma en que la población conceptualiza su cuerpo y su salud más allá de un modelo positivista-occidental.

La conjunción que tuvieron estos sucesos en México dio como resultado la racionalidad que, con los avances científicos prometía una vida cómoda y sin sufrimiento. Durán (2004) dice que este tipo de vida es ahora insostenible pues la falta de sensibilidad al sufrimiento del otro y al dolor en el propio cuerpo lo vemos hoy reflejado en la crisis de valores y en la inexistencia del sentimiento de compasión por los demás, por el ambiente y hasta nosotros mismos. Tal vez lo que tendríamos que hacer es ver el futuro de la salud de estas mujeres y comprenderíamos mejor su situación y también sus sentimientos.

En estos tiempos la filosofía positivista no se puede mantener más, los indicadores son claros y como ejemplo está lo que Mander (citado en Durán, 2004) dice acerca de la contaminación tóxica que está fuera de control, la cubierta de bosque del mundo se está eliminando y que los hábitat de las especies remanentes de plantas y animales están desapareciendo. Hemos presenciado el surgimiento de nuevas enfermedades vinculadas a la tecnología y un rápido crecimiento en la incidencia del cáncer. Y ahora estamos viviendo el primer desmoronamiento claro a nivel planetario de los sistemas de mantenimiento de la vida de la tierra, que son la contaminación del aire y del agua, los agujeros en la capa de ozono y el calentamiento global.

Se necesita una forma diferente de aproximarse a nuestra realidad, en donde se tomen en cuenta aquellos elementos que el positivismo de occidente no comprende o no ha querido

comprender, que conciba al ser humano y su cuerpo, así como los sentimientos, la intuición y las emociones junto con la política, la economía, en una unión total, en donde no se separen los elementos que participan en la vida de las personas, donde no se le divida. Para ilustrar esta unión tenemos el concepto de holón usado por Koestler (citado en Durán, 2004) en donde se dice que las partes y los todos, en un sentido estricto, no existen en ningún lado. El organismo vivo y el cuerpo social no son colecciones de trozos elementales; son sistemas organizados, multinivelados y jerarquizados de subtotaes, que contienen subtotaes de orden inferior, estos subtotaes presentan a la vez propiedades independientes de los todos y las partes dependientes de las partes, estos son los holones, de donde sale el término Holismo.

Una aproximación diferente, holística, que contempla al ser humano como un todo y no en partes, es la medicina tradicional china, en ella se habla de la pérdida de equilibrio en los seres humanos, pero al hablar de equilibrio no se habla sólo de una balanza en la que se inclina todo de un lado o de otro, tenemos toda una variedad de opciones que son dependientes unas de otras, es decir, sin una no podrá existir la otra, están interconectadas, esto es una visión diferente. Esta visión se encuentra reflejada en la idea del Yin Yang.

El significado original del ideograma chino que representa el (Yin) es el de (la ladera umbría de una colina). Representa la oscuridad y la pasividad, y se asocia con las cualidades de receptividad, flexibilidad, blandura y contracción. Se mueve hacia abajo y hacia dentro, y sus símbolos principales son la mujer, el agua y la tierra. (Yang) significa la solana o (ladera soleada de la colina), representa la luz y la actividad, se asocia con la resistencia, la dureza y la expansión, se mueve naturalmente hacia arriba y hacia afuera, y sus símbolos son el hombre, el fuego y el cielo. El Yin y el Yang son fuerzas mutuamente dependientes, constantemente interactivas y potencialmente intercambiables. A pesar de su polaridad, ambas contienen en su interior la semilla embrionaria de la otra, como se ilustra en el conocido círculo Yin/Yang. El círculo en sí representa la Fuente Suprema, medio Yin y medio Yang, y en el interior de cada mitad crece un punto de la contraria. El límite entre las dos, en forma de S, indica que sus fronteras nunca son fijas. Siempre que el constante crecer y menguar de las fuerzas polares conduce a un exceso crítico de una u otra, esta se trasmuta espontáneamente en su opuesta. Un buen ejemplo de esta transformación lo vemos cuando el agua (Yin) absorbe tanto calor

(Yang) que se transforma en vapor (Yang) y asciende hacia arriba (dirección Yang) (Reid, 1989)

Explicando esta concepción acerca del Yin Yang podemos entender un poco esa parte del desequilibrio en nuestras vidas y nuestra sociedad. El Yin es la parte femenina, pero en una cultura occidental en que la mujer no es tomada en cuenta, que en una época era considerada pertenencia del hombre, en donde una gran parte de los hombres las considera todavía como poco inteligentes, esa es una causa de desequilibrio; el Yin es también pasividad, receptividad, estas dos características consideradas como aspectos de debilidad en las personas, mucho más en los hombres, siempre hemos considerado a las mujeres como seres más débiles. Mientras que el Yang nos habla de la resistencia, el hombre en occidente, sólo por eso, merece tomar el control, todo este énfasis en el Yang se ve reflejado en el machismo. Por eso la mayoría de nuestras actividades están enfocadas en la parte del Yang, por ejemplo, toda la actividad científica se refiere a la manipulación y análisis de la naturaleza, asegurarnos de que algo nos sirva, nunca a la contemplación, muchas veces ni siquiera en la conservación o sustentación.

En la actualidad de esta cultura occidental ese equilibrio se ha roto, como causa ya se nombró el énfasis puesto en la parte masculina (Yang), y el detrimento de la parte femenina (Yin). Con esto López (2002-I) dice que la destrucción de los recursos naturales tiene relación estrecha con la condición corporal; el cuerpo es un microcosmos que se integra en una relación armoniosa con el agua, la madera, el fuego, la tierra y el metal. Cuando estos elementos se destruyen en el planeta Tierra el cuerpo también vive las consecuencias.

La forma en que hemos modificado la relación con estos elementos son claras: hablando del agua podemos decir que se han desecado lagos, se han entubado ríos y los que están abiertos son de aguas negras, la contaminación del agua es patente, ya ni siquiera la tomamos; hablando de la madera es bastante visible que los árboles son cada vez más escasos, los talamos sin importarnos, cuántos de nosotros hemos asistido a escuelas o trabajos en donde no hay un solo árbol, los bosques que quedan en el sur-poniente del Distrito Federal (Santa Fe, Los Dínamos, Ajusco) están siendo deforestados por la necesidad de vivienda, la única forma en que estamos en contacto con ella es en los muebles; dentro del fuego encontramos que muy pocos de nosotros prendemos un incienso o un poco de copal, ya ni siquiera para cocinar,

ahora usamos el horno de microondas; en lo que respecta a la tierra, si no es en los parques no estamos en contacto con ella, los pocos que tienen jardín no pasan tiempo en él, el Zócalo de la ciudad era un parque, siempre está presente esa tendencia a echar concreto sobre la tierra, como si pisar un poco de lodo en época de lluvias fuera pecado; lo que sí tenemos presente es el metal, en el carro, en aparatos eléctricos, monedas, pero muy pocas veces en forma natural. Lo importante aquí es que no tenemos todos estos en proporciones equivalentes, en algunos casos no tenemos en absoluto alguno de estos. En la cultura occidental tenemos un gran desequilibrio corporal por la falta o el exceso de estos elementos.

Estos cinco elementos mantienen una relación con muchísimos otros factores de la vida, de ahí que la lectura diferente de la realidad de la que se hablaba, sea esta teoría. Esta última dice que a la madera le corresponden dos órganos corporales, entonces la relación sería así: madera hígado-vesícula, fuego corazón-intestino delgado, tierra bazo-estómago, metal pulmón-intestino grueso, agua riñón-vejiga. Entre muchas otras relaciones, de las que se ponen algunas en el siguiente cuadro.

Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
Vesícula biliar	Intestino delgado	Estómago	Intestino grueso	Vejiga
Ojos	Lengua	Boca	Nariz	Orejas
Tendón	Vasos	Músculos	Piel y pelo	Huesos
Ira	Alegría	Ansiedad	Melancolía	Pánico y miedo
Primavera	Verano	Verano tardío	Otoño	Invierno
Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
Germinación	Crecimiento	Transformación	Cosecha	Almacenamiento
Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Agrio	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Este	Sur	Centro	Oeste	Norte

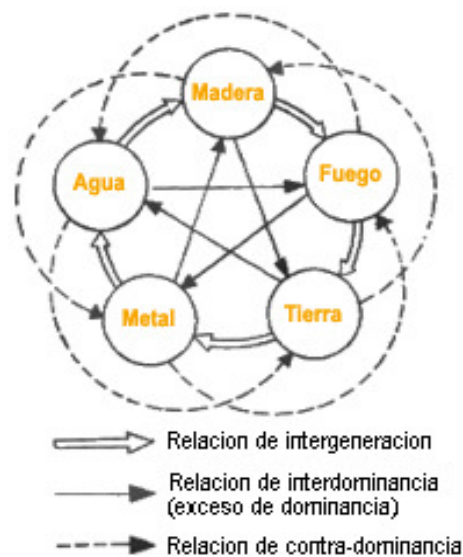
En esta tabla se demuestran diferentes asociaciones de los cinco elementos con otras características de la vida.

Estos cinco elementos pueden tener cuatro tipos de relación:

1. Intergeneración (implica promover el crecimiento) el orden es: la madera genera el fuego, el fuego genera la tierra, la tierra genera el metal, el metal genera el agua, y el agua genera la madera.
2. Interdominancia, habla del control e inhibición mutua: la madera domina la tierra, la tierra domina el agua, el agua domina el fuego, el fuego domina el metal, y el metal domina la madera.
3. Exceso de Dominancia, en donde el dominio de la madera sobre la tierra puede ser en exceso y causar daño, y así en los demás elementos.
4. Contradominancia, el orden es opuesto al de exceso de dominancia y también es dañino.

El Exceso de Dominancia y el de Contradominancia, por lo general, se manifiestan simultáneamente, es decir, la madera no solo domina en exceso a la tierra sino que también contradomina el metal.

El presente esquema explica el flujo de estos elementos y tres de las cuatro relaciones que se explicaron previamente entre ellos.



Esquema sobre el flujo que hay entre los cinco elementos.

Los elementos de este esquema tienen una relación en la que uno produce al siguiente y así sigue la producción sucesiva, también hay dominancia entre uno y otro. Lo que propone esta teoría es que haya un equilibrio energético entre todos estos elementos en una relación ideal, que la energía fluya. Que a lo largo del día tengamos todos, por ejemplo, los cinco sentimientos, los cinco sabores, sin quedarnos atorados en uno de ellos; pero en nuestra cultura estos se detienen en su curso normal y nos quedamos estancados, por ejemplo, en un sabor o un sentimiento por todo el día, si no es que toda la vida, sabemos universalmente que los corajes, el enojo, o sea, la ira, daña el hígado, sabemos que a un enojón el sabor que le gusta es el agrio; el exceso en estos impedirá que la energía fluya normalmente hacia el siguiente elemento, el fuego, con lo que la alegría de este último no se hará presente adecuadamente.

Esto brinda la posibilidad de entender la concepción de salud y la construcción del cuerpo de las personas de nuestra ciudad, sin dejar de lado los sentimientos, la alimentación, los sufrimientos, la educación, la familia, lo que nos brinda una aproximación diferente. Para el análisis se tiene que hacer una lectura de las relaciones que se dan entre estos elementos y sus analogías en la vida de estas personas.

Metodología.

Se ha hecho énfasis en nombrar el impedimento que el positivismo, aplicado en occidente, tiene para dar cuenta de muchos fenómenos que no puede entender por no cumplir estos con los supuestos básicos del positivismo.

El análisis en el positivismo viene de cuantificar, medir, sacar cifras, predecir y hacer leyes de los datos obtenidos en los experimentos (datos secos y nada más), o después de aplicar el llamado método científico. Esto viene de la aplicación del denominado método del survey. Los sucesos como los sentimientos, la intuición y las emociones no pueden ser observados, lo más que puede hacer el survey es darles una escala, no se basa en lo que las personas sienten o en cómo lo perciben, eso no le interesa, lo importante es darles un valor y calificar si el enojo, la alegría o el miedo es mucho o poco.

Este trabajo busca un entendimiento diferente sobre lo que las personas sienten acerca de estos sentimientos y emociones y la unión que estos tienen con otros aspectos de la vida, no se busca hacer una ley, lo que importa es el entendimiento.

La forma de lograr este entendimiento es mediante una entrevista semiestructurada que busca crear una historia de vida, la técnica de las historias de vida que fue olvidada por mucho tiempo por el énfasis puesto en la medición y cuantificación; el lugar en donde más auge tiene la historia de vida es en la antropología y la psicología social.

Para ilustrar esta parte de la comprensión desde otra postura se propone esta cita: Supongamos que consideramos el caso de John, un chico de 12 años, y supongamos que los antecedentes familiares son de pobreza; su padre era delincuente, su madre lo rechazó, su barrio es marginal. Supongamos que el 70% de los muchachos con los mismos antecedentes se hacen delincuentes. ¿Significa esto que hay un 70% de probabilidades de que John sea un delincuente? De modo alguno, John es un ser único; con una herencia genética propia; su experiencia vital es tan sólo suya. Su mundo contiene influencias únicas, desconocidas para el estadístico: tal vez una relación afectuosa con cierto profesor o unas palabras juiciosas dichas en alguna ocasión por un vecino. Estos factores pueden ser decisivos y pueden trincar esas probabilidades porcentuales. No existe ese 70% de probabilidades en relación a John. Este podrá ser o no un delincuente. Tan sólo una comprensión global de su personalidad, de sus circunstancias presentes y futuras, pueden proporcionarnos la base para una predicción segura. Allport (citado en Pujadas, 1992)

El mismo Pujadas (1992) dice que en ciencias sociales todas las previsiones no pueden ser más que tendenciales y no pueden aspirar a poseer un carácter absoluto. Existe un dominio intersticial, liminal, que el lenguaje común califica de libre albedrío, que nos incapacita para reducir el comportamiento individual (con los procesos cognitivos y volitivos inherentes) a un conjunto cerrado de reglas nomotéticas.

Lo importante de la historia de vida es que se obtiene el testimonio subjetivo de un individuo a la luz de su trayectoria vital, de sus experiencias y de su visión particular, así como en la forma en que una vida es reflejo de una época, de una familia, de unas normas sociales y de valores compartidos en una comunidad.

Se aplicó una entrevista semiestructurada para recolectar datos sobre su historia de vida en la mayoría de aspectos posibles y con la mayor profundidad: familia, nacimiento, crianza, crecimiento, alimentación, salud, relaciones de pareja, emociones, escolaridad, trabajo, vivienda, religión, concepción del cuerpo, amistad.

El interés es hacer un trabajo, como ya se dijo, integral, donde se tomen en cuenta todos los factores que pueden influenciar en la pérdida del equilibrio de las mujeres entrevistadas y que tengan una gran influencia en el suceso del embarazo en la edad adolescente.

Se realizaron categorías para su análisis, de igual forma se tomaron las que más resaltan para el presente trabajo.

IV ANALISIS DE LAS CATEGORÍAS

Peso, talla y estatura: El conocimiento que las entrevistadas tienen sobre los datos básicos de su cuerpo.

- ❖ **Aspecto social:** Estos datos son puntos básicos sobre el conocimiento de nuestros cuerpos. Cada que se asiste a un médico, este toma estas tres categorías y quedan plasmadas en las recetas; aparte de que en los medios, mediante un esfuerzo del gobierno, se insiste en el chequeo personal para no rebasar ciertas medidas consideradas como límites de salud, hombres no más de 100 centímetros de cintura, mujeres no más de 80.
- ❖ **Aspecto familiar:** La familia siempre insiste en el cuidado de nuestros cuerpos, pero son pocos los lugares donde se informa a los hijos de la importancia del conocimiento de estos tres aspectos, y son menos aun donde la familia conozca estos en verdad.
- ❖ **Aspecto personal:** Lo que vivieron las mujeres entrevistadas.

1. Rebelde

¿Como cuántos peso?, como 77, 75. Respecto a su talla: Mediana, casi siempre mediana.

2. Corajuda

No me lo sé (risas). La última vez que te lo supiste, antes o después de tu hijo. Después...70, no hace mucho tiempo...creo, ¿o 60?, no, no me acuerdo. Respecto a su talla: No, pues soy unitalla. De blusa: La once, pero ahorita ya me está quedando la nueve, creo. Respecto a su estatura: Sí, es 1.54, creo, no sé, no, sí.

3. Cabrona

¡Ay dios! No me he pesado, pero debo de pesar como 70 y algo. Talla de blusa: 36 o 38. Estatura: ¿Cuánto mido hija?

4. Enojona

¿Cuánto peso?, no, pues la verdad ahorita no me he pesado, pero la última vez pesaba, uuum, ¿cuánto pesaba la última vez?, no, no me acuerdo. Talla: No, soy unitalla. Pantalón: Bueno, pantalón no me gusta, casi, por lo regular, uso el pants. Estatura: No, tampoco.

5. Pues Normal

Peso: ¡Ay! No sé. Talla: Mediana. Pantalón: Talla 7. Estatura: 1.56.

6. Incompleta

Según peso 58 kilos, 57, 58, porque siempre varía, no sé si la báscula está mal, pero... Talla: Mediana y de pantalón 30.

7. Peleonera

54 kilos. Talla: 30 y mediana. Estatura: 1.52

8. Anel

58 kilos. Talla: Grande, porque la mediana me aprieta, y de pantalón 32. Estatura: 1.84, 1.64.

9. Feliz

Peso 53 kilos. Talla: Mediana. Estatura: Como 1.46, algo así.

10. Garnachera

57 kilos. Soy talla mediana y de pantalón soy talla 5. Mido 1.54.

11. Gritona

51 kilos. Mediana. Talla 5. 1.58 mts.

Conclusión: A “Rebelde, Corajuda y Cabrona” a pesar de tener una idea de su peso no lo conocen y recuerdan muy poco de la última vez que se pesaron; a “Enojona y Pues Normal” simplemente no lo conocen, lo que habla de una desinformación total de sus cuerpos. Las primeras cinco entrevistadas demuestran que el conocimiento de su cuerpo no alcanza a ser el básico, se puede recordar la situación por la que las mujeres atraviesan durante el embarazo, dan la vida por otro ser humano, su cuerpo funciona para sostener al hijo mientras este crece, aquí la mujer pierde una parte de su individualidad y tiene que poner atención a otro, dejando de lado su propia persona, lo que en muchas formas lleva al abandono del cuerpo, no sólo por no tener conocimiento de esta información, sino que las tallas y los pesos así lo demuestran. No sólo el abandono del cuerpo sino también de los planes de vida a futuro, en el caso de que los haya. En las demás entrevistadas el sobrepeso no rebasa los 5 kilos, lo cual es un indicador de la mayor atención puesta a sus cuerpos.

Actividades realizadas en familia: Lo que las entrevistadas hacen con su familia, ya sea con la pareja y las hijas, así como con padres y hermanos.

- ❖ **Aspecto social:** Lo que la parte social dice es que la familia es la principal institución y en ella descansa nuestra sociedad, la familia es la principal forma de seguridad para cualquier persona, incluso se ha observado en la televisión la propuesta de guardar el fin de semana para poder convivir con la familia, ahí es donde nuestra sociedad ve la importancia de nuestra familia.
- ❖ **Aspecto familiar:** Las actividades familiares no son tan reales como las instituciones creen, los chavos no quieren pasar tiempo con los padres, prefieren ir al cine y estar con los amigos que quedarse encerrados en la casa con la familia, y los padres prefieren dejarlos salir que estar peleando con ellos, hay otros que no los dejan salir para nada. Cuando los hijos ya son adultos, las reuniones y las actividades en familia son más fáciles.

❖ Aspecto personal

1. Rebelde

Este, de veeeeez en cuando, una vez al mes yo creo, que las llevamos al parque, por decir, yo, yo sí las llevo y me salgo aunque sea con mi hija a comprarles un dulce o me salgo aunque sea, aunque sea a sacarlas y yo estar con mis hijas, pero que él salga con nosotras (esposo), no, o sea es muy rara vez que... que diga, ven, vamos aunque sea a la tienda, antes sí éramos más de sacar a las niñas aunque sea al parque o salir, pero como que ya no, este, no, él no le gusta, él sale a la calle y se pone de malas, entonces, este, o sea, como que es muy enojón y regaña a mis hijas, entonces mejor yo saco a mis hijas y me las llevo aunque sea yo al parque; y aquí con la familia pues venimos ¿verdad? estamos aquí, por decir que vienen mis hermanos, este, luego ellos se ponen a jugar, que traen su consola o se ponen a jugar en la computadora, platicamos, si viene mi cuñada platicamos, o sea, sí, sí salimos algún día, por decir, que vayamos con mi mamá y eso pues ya nos vamos, este, o luego salimos ¿verdad? nos vamos que a pasear o algo así, o sea, con mi otro hermano también, eso es lo que hacemos.

2. Corajuda

¿Con los niños y Chava?, pues a veces nos vamos, por decir, el domingo pues nos los llevamos a Chapultepec... mmm, pues ver la tele, juntos no hacemos muchas cosas.

Pues luego vamos al parquecito, o al mercado, al mercado casi no.

Con mi madrina luego hace convivios, tipo convivios, y pues vamos para allá.

3. Cabrona

En familia, pues ahorita ninguna.

A veces sí, porque luego... pues les toca trabajar, por ejemplo, Saira luego los domingos se va a trabajar, pero antes cuando no iba pues sí, que ya la barbacoa, que ya esto, que ya lo otro, pues sí, o me voy con mi marido a comer a la calle; sí, porque luego cuando, por ejemplo, le digo a mi marido “vamos a comer a la calle” de todos modos, pobres somos, entonces, qué nos vamos a llevar el día que nos muramos, no nos llevamos nada, los buenos ratos nos vamos a llevar, las buenas cosas que pasamos en la vida, otra cosa no.

En la fiesta: ¡Ah! sí, todos, ahí sí, todos vienen y hago y... sí, entonces sí soy bien dicharachera luego.

4. Enojona

Así todos juntos, no, nada más es mi esposo y mis dos hijos, y muy rara la vez que luego le digo a mi hija “vente a echar un taco” o ya de lo que yo guisé ya le hablo, y sabes qué “llévate para que cenes”, como que a mi yerno también no, bueno, será porque luego llega cansado de trabajar y lo que quiere es llegar a acostarse y ver su tele y estar con su bebé y su esposa, pero casi no, como que no, no soy así tan “que se va a hacer una comida, órale”, no, y mi suegra así es, de que cada ocho días le gusta hacer de comer y vénganse, y como que no, a mí casi no, yo pienso que ha de ser porque siempre ahí con mi suegra fueron cada ocho días, y hasta la fecha, las reuniones, las comidas, y hay que hacer esto y hay que darle de comer y háblale a fulano y digo “no, porque no”, o luego sí le digo a mi hijo “¿van a comer aquí?”, no, luego se van con las novias y como que ya así ya para qué hago ¿no?, si ya se van, y mi suegra siempre le ha gustado que estén nietos, nueras, yernos y yo como que a veces no quiero yo subir, es que como que no estoy de humor para subir, igual a mis hijos, digo “yo como que no les voy a inculcar” porque qué tal si yo hago de comer y ellos no quieren o quieren irse con la novia y dije “no, yo no”, como que yo no voy a inculcar eso en mi casa de que cada ocho días una comida, no, porque luego tienen que salir, o sea, uno tiene que entender que también ellos tiene que salir, que no cada ocho días van a estar, o que los quiera

yo tener cada ocho días aquí, pues van a decir “pues qué te pasa” ¿no?, y por eso casi no se me ha dado así, no soy así.

5. Pues Normal

Pues cuando vamos a lo de la excursión vamos todos.

Pues aquí nada más viendo a la Ale (su hija) cómo tira las cosas.

¿Aquí llegan a jugar o algo? No.

6. Incompleta

Son muy pocas (desde la pérdida de su hijo ha sido difícil)

7. Peleonera

Pues actividad es con Nicole (su hija mayor) con la que hago actividades es con Nicole, o sea, Nicole es toda ternura y me choca que le peguen, siendo su hermana, yo a su hermana sí me la sueno porque no me gusta que le pegue.

A cenar al Kentucky, les encanta mucho el Kentucky, les encanta mucho la pizza, los juegos, así los parques, me las llevo a Chapultepec a ver a los animales, las pinto, y ya.

Con mis hermanas ninguna.

8. Anel

En sí no hacemos así mucho, pues mi mamá igual, fíjate que así salir, no, dice que se siente incompleta, ella dice que como le falta su hijo, que ya no es lo mismo, y con nosotros, por ejemplo, cuando yo salgo la invito, vamos aquí y me la llevo, por ejemplo, yo siempre los fines de semana, los sábados, voy con mi suegra, visito a la gente que luego no puedo ir a ver, y cuando estamos en la casa, que no salimos, procuramos jugar luego, la lotería, o basta; el otro día nos pusimos a jugar todos, hasta mi hermano, mi cuñada, todos a jugar basta, y convivimos ese ratito en esos juegos, o nos ponemos a ver películas, por ejemplo, ayer fue uno de esos días en que según todos íbamos a ver películas y a la mera hora todos se duermen y termina uno viendo la tele sola, pero cuando tenemos tiempo sí jugamos así esos juegos de mesa, teníamos el Jenga y jugábamos así.

9. Feliz

Bueno, cuando nos reunimos a veces salimos ¿verdad?, los llevamos a pasear, vamos todos juntos, los llevamos al zoológico, vamos todos y nos la pasamos muy bien todos.

En fin de año ya sea que una navidad me toque ellos que estén todos mis hijos conmigo y ya un año nuevo pues ya cada quien con la familia de su esposa.

10. Garnachera

Cuando estamos así todos en la casa, a veces los... los domingos pues sí de plano como estamos todos, todos, pues nos sentamos a comer, estamos platicando, bromeando, cuando hay oportunidad pues nos sentamos a ver una película ahí entre todos, preparamos palomitas y ahí nos ponemos a ver la tele.

Con tu esposo: Pues en la casa nos apuramos siempre a hacer el quehacer, él me ayuda mucho a hacer el quehacer, a bañar a las niñas, nos apuramos siempre a hacer el quehacer, él y yo nos ayudamos mucho, y ya cuando terminamos ya estamos con las niñas, ya nos vamos a dar una vuelta al Queso, nos vamos los cuatro al mercado y ya regresamos y nos acostamos a ver la tele, una película, entre nosotros.

11. Gritona

Vemos películas, nos cooperamos, compramos pizzas y estamos ahí viendo películas en la sala, en el comedor... jugando baraja los domingos, nos vamos al mercado juntos, comemos juntos, la mayoría sería eso.

En fiestas: Un ratito y me regreso a mi casa, pero, pues ya no es lo mismo, porque la otra parte de la familia nada más está ahí para comerte, mejor dices “me voy para mi casa”, pues

sí, conozco a mi familia, la mayoría de la gente es así, no digo que toda, nada más está viendo qué te pusiste, qué no te pusiste, cómo te ves, cómo no te ves, entonces, para que nada más te estén viendo y te estén haciendo cosas, gestos, pues mejor no vas, o nada más haces acto de presencia y ya.

Con tus hermanos: Años, yo creo que desde que íbamos en la secundaria.

Con Chayo, nos vamos al mercado, yo luego me voy de metiche a su cuarto y platicamos, o ella se baja a mi cuarto, tenemos más confianza, tenemos más comunicación.

Conclusión: La familia, la primera institución, la que protege, la que da seguridad, parece no haber tenido éxito pues la mayoría de ellas prefiere el contacto con la familia nuclear y muy poco con tíos y/o hermanos. En el caso de “Rebelde y Corajuda” las actividades con la pareja no se encuentran presentes, lo que indica que estas partes de sus vidas tienen un problema, la pareja debe tener sus momentos a solas para crear lasos, vínculos, y en ellas dos la única actividad con sus esposos implica a las niñas.

Respecto a “Cabrona y Enojona” las actividades son al contrario, se realizan en su mayoría con el esposo, aunque con la demás familia sí se encuentran presentes no demuestran tener la importancia de una familia, son muy casuales.

En el caso de “Pues Normal e Incompleta” la respuesta fue muy corta pues los momentos que pasan con la familia parecen ser muy pequeños, como si carecieran de significado.

Con “Peleonera” la actividad familiar queda con sus hijas pues a pesar de vivir con sus hermanos no hay actividades con la demás familia.

Respecto a “Anel, Feliz, Garnachera y Gritona” las actividades son bastante satisfactorias, con la presencia de su pareja, hermanos e hijos y también la de los nietos.

Lo que sus experiencias dice es que el contacto con la familia puede ser difícil, la falta del contacto con la familia puede causar soledad, o frustración, pues hablaron de lo difícil que puede ser tener contacto con la familia. También se tiene que poner atención en los sentimientos por los que estas familias no están en contacto o por qué este contacto no es el adecuado para una buena relación.

Para aquellas que dijeron que es difícil hacer actividades con los hermanos, con los primos, incluso con la propia mamá o con la pareja, habla de lo que deben estar sintiendo, si con las principales personas en su vida no pueden pasar un tiempo, esto habla de la soledad que estas mujeres sienten, aunque en muchas formas tal vez no reconozcan.

Formas de expresar cariño: Se refiere a las formas en que las entrevistadas expresan el cariño para con los familiares cercanos como pareja, hermanos, hijos o padres.

- ❖ **Aspecto social:** En todos lados se exalta la expresión de las formas de cariño, de los sentimientos, de afecto; se sabe lo positivo que la vida puede ser para alguien que expresa su cariño y también lo bien que hace el escucharlo, el saber que sienten algo lindo por ti y tú por ellos es una de las mejores sensaciones. Son muy pocas familias en donde los padres no digan al hijo que dé un beso al tío o un abrazo al primo, mucho más al padre y los hermanos, lo más importante de los sentimientos es expresarlos y mantenerlos en equilibrio.
- ❖ **Aspecto familiar:** Pero todos tenemos cosas guardadas, sentimientos que no nos permiten expresar ese cariño, nos lo impiden, el coraje, el miedo, la desconfianza son sólo algunos de ellos y se van formando a lo largo de la vida lo que los hace difíciles de sobrepasar.

❖ **Aspecto personal**

1. Rebelde

Pues con mamá sí soy cariñosa, con mi papá también.

A mi mamá la abrazo, luego le doy un beso, con mi papá llego y, no lo tengo en casa, llego y lo abrazo y le doy su beso y le doy su beso en la frente y en su cabeza y le digo papá y le mando un mensaje "y papá te quiero", a mi mamá lo mismo, con mi otro hermano, que es uno de los más grandes, también, llego y le doy su beso y lo abrazo, con el de allá también, con el de aquí como que somos más, este, como que me quedo con esas ganas porque como es el más grande y yo soy la más chica, yo creo que siempre hubo ese distanciamiento, siempre nos llevamos bien, pero con él no llego y le digo, yo quisiera darle un beso, quisiera abrazarlo, pero como que me quedo así como que ¿y qué tal si se enoja?, yo entre mí lo pienso, ya ves que luego, mamá dile que lo quiero mucho y, mamá dile que lo quiero mucho, o sea, nunca le digo, este, " Juan te quiero mucho", no, aunque yo quisiera hacerlo como que me quedo así como que (risas) me quedó callada.

Con mis sobrinas, por decir, llego y las abrazo, mucho, mucho, unos sí, los hijos de mi hermano como que no es mucho ¿verdad? de abrazarlos, a mis sobrinas ahora sí que una de las grandes sí soy muy cariñosa, como fue la más, fue la primera, sí soy muy cariñosa.

2. Corajuda

Pues con todos es diferente, pues con Arón y los niños, con los niños luego los ando abrazando, ando jugando con ellos, con él (esposo), pues, este, le hago cosas para que se ría ¿no?, ¿sería una no?

Con tu mamá: No sé. No hay, más bien. Pero así que yo me acerque y la abrace y eso, no... es que a mí no me enseñaron cómo demostrar cariño.

3. Cabrona

Pues con mis hijos, con mis nietos es diferente, me gusta tratarlos bien, los quiero mucho eso sí, los adoro a mis nietos.

Ahora ya me enseñé, ahora ya puedo, ahora ya puedo abrazarlos, besarlos, antes no, antes yo no era así, yo era fría, yo era... pues yo creo que hasta podría ser que hasta ignoraba a mis hijos.

4. Enojona

Fíjate que soy más de beso con los hombres, como que con la... mi hija casi no, como que con ella casi no, siento que es más con los dos hombres, y son los más canijos, cuando están de buenas ahí sí se dejan que los ande besando, que los ande abrazando y a veces "ay no me abracés, ay no me estés besando" o a veces hasta me los venden; mi hijo Víctor es "un peso y te vendo un beso", nooo, pues qué pasó, y así es, o "ahora sí estoy de buenas, ahora sí, mira, te dejo que me des un beso", y ahí voy de tonta, y cuando están de buenas sí se dejan que los bese, que los abraze pero con mi hija no, fíjate que con mi hija casi, de chiquita sí, ¿no?, la abrazaba y la besaba, ahora ya de grande como que no, ahora con la que es, es con mi nieta. ¿Por qué más con los hombres? Ay, quién sabe, quién sabe, pero como que sí, siento más por, todavía por ellos que por mi hija.

12. Pues Normal

Mmmm, no sé. Pues casi no abrazo, nada más saludo. ¿Por qué dirías que no eres de beso? Mmmm, no sé.

13. Incompleta

Le ha costado mucho después de perder a su hijo.

14. Peleonera

Yo no soy de las personas que se lo demuestran artificialmente con una cosa, yo en su momento, si ellos necesitan, ahí estoy, está mi hombro, esto yo y hasta ahí, o sea, yo no necesito para que me acepten así.

15. Anel

En abrazos, por ejemplo, cuando me nace, que digas, luego ando abrazando a mi mamá o hasta le doy un beso, igual a mis hijas, las abrazo y les digo "te quiero mucho" en el momento, porque a veces te sale, es un instinto, te dan ganas de abrazar, igual a mi marido, los abrazo y les digo "los quiero" luego hago las bolitas entre mis dos hijas y mi marido y nos abrazamos, porque a mí sí me gusta abrazarlas mucho, es mi forma de expresar

16. Feliz

A pues a mí me gusta mucho estarlos abrazando, sí los regaño, porque sí los regaño, pero, pues quiero mucho a mis nietas, quiero mucho a mis hijos, o sea, para mí, pues es lo primordial, mis hijos, mis nietas.

Pues ellos dicen que los apapacho mucho ¿verdad?, ellos me dicen que yo soy la mejor abuelita, o sea, yo me doy cuenta porque ellos no me dicen abuelita, me dicen "mamá", y le digo "es que yo no soy su mamá" y me dicen "no, para mí eres mi mamá", y otro de mis hijos "no, es que ella no es tu mamá, es tu abuelita", "no, ella es mi mamá", o sea, casi la mayoría de ellos me dicen que soy su mamá, no su abuelita.

17. Garnachera

Soy muy, muy penosa, no sé, con mi mamá casi no la beso ni la abrazo, ¿quién sabe por qué?, no sé, y con mi hermana Karen sí es así como que un amor más grande, o es por lo mismo que estamos más cerca, nos entendemos más, como que es un poco más abierto ese amor, ese cariño, y con mis otros dos hermanos, pues sí saben que los quiero, pero no es lo mismo que con Karen, sí, platicamos mucho, me cuenta sus cosas, su problemas, igual yo... sí hay mucha confianza, sí nos abrazamos.

18. Gritona

Comprendiéndolas en el momento que lo necesitan. Porque luego las gentes son como un poquito complicadas, entonces luego mi hermana se siente sola, se pelea con su marido y ahí estoy yo oyéndola, dándole consejo, en ese momento ella tiene que sentir mi apoyo como hermana, como familia que somos y la otra pues también ¿no?, con ella (Eli) un poquito menos, con Eli es menos sentimental, hay veces que yo soy muy espontánea, “ay, porque tú tuviste la culpa” y la regaño y le digo las cosas como son y pues a lo mejor en vez de ayudarla la voy para abajo ¿no?, pero pues es que si uno no le dice sus cosas a lo mejor y no entiende, y hasta la fecha creo que no ha entendido.

Conclusión: Hay algo unánime de parte de las entrevistadas, con todas las personas la expresión del cariño es de forma diferente. Está el caso de “Anel” que reconoce que lo hace cuando le nace; también puede existir, como causa de la ausencia de esta expresión de cariño, la sola separación de la edad en un par de hermanos como es el caso de “Rebelde” con su hermano, o la falta de comprensión como en el caso de “Enojona” que no sabe la causa del por qué no existe este contacto con la hija como con los hombres, lo que “Cabrona” ha logrado aceptar diciendo que antes no se expresaba; o como el caso de “Corajuda” con su mamá en donde a ella no le enseñaron a expresarlo a su mamá; también está el de “Garnachera” en donde no es muy expresiva pero acepta que con su hermana Karen sí se expresa.

Por otro lado está “Gritona y Peleонера” que reconocen que hay que saber cómo está la persona para poder tener este contacto con ella.

Al igual que en la conclusión anterior, se tiene que aclarar el origen de estos sentimientos para poder entender la falta de la expresión de este cariño, pues ninguna de las entrevistadas niega la existencia de cariño hacía alguien. Los sentimientos no tratados pueden romper las relaciones familiares y también la salud de las personas, el silencio por mantener guardados estos sentimientos es dañino para nuestro cuerpo.

Alimento o platillo preferido: Se refiere al alimento o platillo que se elegiría cuando alguien les ofrece preparar lo que quisieran, o también el que recuerden de la infancia.

- ❖ **Aspecto social:** La alimentación balanceada es un gran tema en nuestro país, incluso el gobierno ha tenido que intervenir, somos el país con más índice de obesidad, se pide que los alimentos que se consumen sean nutritivos, que se consuman frutas y verduras a diario; hay programas de TV en donde siempre sale el nutriólogo dando asesoría, comerciales, radio, se intenta informar a la gente.

❖ **Aspecto familiar:** Vivimos en una sociedad en donde el cariño acostumbra ser demostrado por la alimentación, en donde los alimentos saludables no son muy atractivos visualmente y a veces ni por su sabor, entonces lo que nos dan, a lo que nos acostumbramos, es a comer comida que no es muy nutritiva, dictada por los medios de consumo, comida rápida, en donde el mejor sabor es el de la grasa y la azúcar, donde incluso esta nos da estatus, o en su defecto las no tan económicas quecas o garnachas.

❖ **Aspecto personal**

1. Rebelde

Pues yo recuerdo que nos gustaba mucho comer a mí y a mi hermano, mortadelas empanizadas, o me gustaba cuando mi mamá, este, que le iba mejor y bajábamos a Bodega por Nuggets y los hacía con ensalada y frijoles, o mi papá que hacía sus, mi papá guisa muy rico, y mi papá casi siempre era el que hacía de comer, ¿verdad mamá?, o sea, que casi siempre hacía, bueno, luego fines de semana, pero casi, pues sí nos hacía mucho de comer, nos hacía así guisados de, a él le gusta la carne, y nos hacía carne con, pues sí, en guisados, así nos la hacía en guisados, mi mamá variaba mucho la comida, o sea, no nos daba siempre lo mismo, había fines de semana en que mi papá se levantaba bien temprano y ya cuando yo me despertaba porque eran las diez de la mañana ya estaba preparando que pescado, se iban temprano ¿verdad mamá?, se iban ellos dos temprano que a comprar pescado, o sea, variaban mucho la comida, yo me acuerdo que variaban mucho la comida, hacían mucho, diferentes cosas, mi papá, mi mamá; y fruta nunca faltaba, siempre hemos comido mucha fruta y nunca faltaba nada de eso, y verdura también, siempre acompañaban con verdura, siempre acompañaban las cosas con verdura.

Pues no, ¿o sí mamá?, nos comíamos, aunque, yo digo que aunque no nos gustara nos lo teníamos que comer, a mí el chayote me gusta pero que sea algo que me lo coma así, que diga, ¡ay denme un chayote!, no; las calabacitas, mamá nos preparaba calabacitas a la mexicana y así, pero yo creo que uno se harta, porque ya no me gustan las calabacitas, o sea, sí me lo como, pero que sea algo así que diga, y sí nos daban casi todo.

2. Corajuda

De todo ¿qué no!?

3. Cabrona

Una de mis tías, hija de mi abuela, vivía cerca, haga de cuenta, no sé, como a unos 20 minutos, yo me acuerdo que íbamos y juntábamos chapulines, juntábamos calabacitas, nos hacía calabacitas hervidas, chepiles, guías.

4. Enojona

Híjole, no, pues es el pozole.

Pues, este, bien picoso.

Pues el pozole, y no falta el refresco, de preferencia que sea de pollo, de puerco el pozole casi no me gusta.

Pues la Coca-Cola, o ahorita este que salió (hay un refresco de 3 lt en la mesa) que es la Red Cola.

5. Pues Normal

Pues no tengo así mucha preferencia así por algo de... de comida, no, todo me gusta.

6. Incompleta

Torta, taquitos, algo frito, longaniza, bistec.

7. Peleonera

El brócoli con queso, el pozole, el puro maíz del pozole con el caldo, los rábanos con el limón, los pepinos con limón.

8. Anel

Lo que más me gusta es la carne, haz de cuenta que lo que me gusta mucho es la carne de res y la de puerco, luego digo “¿qué hago?” me gusta mucho hacer la carne de puerco con verdolagas o con chicharos, ¡ay! eso me encanta, y las tortitas de carne, me gusta mucho.

9. Feliz

Mi mamá casi procuraba ella, haga de cuenta que ella también, casi eran puras legumbres, nosotros casi no nos acostumbraban con carne, éramos más hermanos y era más gasto ¿no?, entonces ella siempre, la verdad, siempre nos procuraba lo que eran las lentejas, las espinacas, todo ese tipo de verduras, comíamos carne como dos veces por semana, y ella siempre nos procuraba la avena, el arroz con leche, el atole de masa y el pan, que casi no faltaba en la casa el pan, era nuestra alimentación que teníamos.

10. Garnachera

Híjole, pues no sé, el sabor que mi mamá tenía cuando nos guisaba, es algo que no sé cómo, y traté de hacerlo como ella dice, pues no.

Pues eran los guisados que nos hacía, es que la comida que nos hacía mucho cuando salíamos del internado, siempre nos tenía preparado una tostada grande de ensalada rusa con pollo, y es algo que se me quedó, y no me sabe igual ahora que me la como, que yo me la preparo, no me sabe igual.

Pues me gusta mucho el pozole, los bisteces empanizados, como que más la comida seca, no sé, el pollo con mole me gusta mucho a mí.

11. Gritona

En la calle no comía, en la escuela tampoco comía, llegaba yo a mi casa y lo que me gustaba ver en la cocina era el espagueti rojo. Y con crema.

Conclusión: Prevalece la alimentación a base de carbohidratos y proteínas en exceso, se puede aplicar una frase que leí en una revista que dice: “la información sirve sólo hasta que se vuelve conocimiento”, el saber que este tipo de alimentos nos produce ciertos efectos no es suficiente, estas mujeres son la muestra, lo que tienen que hacer es razonar, cuestionar, comprender, e incluso esto no asegura un conocimiento, y es aquí donde se puede decir que la simple razón no basta, esta información se tiene que volver cuerpo. Tenemos que leer la relación de estos alimentos con los sentimientos que tienen asociados y no exaltar ninguno de estos alimentos o estos sentimientos, pues nos llevan a un desequilibrio tanto mental como corporal.

Golosina o bocadillo preferido: La golosina o bocadillo elegido en momentos de antojo o para calmar el hambre, ya sea en la actualidad o como recuerdo de infancia.

- ❖ **Aspecto social:** En todos los programas, incluso en los de la mañana de Televisa y TV Azteca, hay una sección sobre nutrición, todo nutriólogo habla sobre las llamadas colaciones, siempre se dice que se tiene que checar el valor nutritivo de estos alimentos, tratar de evitar el exceso de azúcar y de grasas, de preferencia tienen que ser frutas y verduras o cereales.
- ❖ **Aspecto familiar:** Son pocas las familias que enseñan a sus hijos a evaluar los valores alimenticios de lo que comen en la calle, siendo que la mayoría de las veces esto no se respeta ni en el mismo hogar, se sabe que lo que la mayoría de las personas busca es algo rico (grasoso, picoso y salado son las principales opciones) antes que nutritivo, después algo económico y por último que sea cuantioso para satisfacer el antojo o el hambre; cumplir siquiera con una de estas es difícil.

❖ **Aspecto personal**

1. Rebelde

Antes sí era de comer, por decir, unas papas y con mucha salsa, y de un tiempo para acá que me puse mala ya le he bajado a eso, o sea, de comer así tanto picante, que sí necesito así de picante, ¡ay! hasta se me antojó algo con chile (risas), sí me gusta el chile, me gusta por decir, así luego, hasta ella lo sabe (señala a su prima) ¿verdad?, que luego nos picamos la lechuga con limón y con sal y con un montón de salsa, así nos gusta, es algo que me gusta, que luego sí ya me la cambia y ya me como un chocolate, ahorita ya no como tanto así dulce, de que me puse mala para acá como que ya mamá me regañó “ya no comas dulce, ya no comas eso, ya no comas chile”, como que ya le he ido bajando más a todo eso, es lo que más así, el chile casi siempre me ha gustado.

Por comer tanto dulce tengo gastritis y colitis.

2. Enojona

Pues lo más fácil, que ve por la hamburguesa, los tacos, el refresco.

3. Pues Normal

Cheetos con salsa... o papas.

4. Incompleta

Por ejemplo, ahorita que me voy al trabajo, pues ahí es donde ando agarrando y donde trato... fruta, algún yogurt, por lo regular ahí siempre son sándwiches de jamón, queso, todo es light.

Siempre ando jalando una manzana, unas galletas, algo así como para... sí, porque si no, me empieza a temblar los labios, cuando no, por la misma diabetes.

5. Peleонера

Los rábanos con limón, los pepinos con limón.

¿Si pudieras le echarías limón a casi todo? Sí.

6. Anel

Las golosinas así, no; cuando me como, me como un chicharrón preparado, de esos que les echan aguacate y todo con harta salsa, mucha salsa, el picante es lo que me gusta.

7. Feliz

¿Y su chuchería? Sí, sí me gustaba, mi papá nos, yo no los he visto ya, pero mi papá, me acuerdo que nos llevaba, yo le comento a mis hijos, unas cajitas de madera de chocolates que traían dibujado un cocodrilo, jamás los volví a ver esos chocolates.

8. Garnachera

Yo siempre he sido así como que bien garnachera, cuando tengo hambre o tengo ganas de algo siempre como papas, Cheetos, golosinas.

Sí, con mucha salsa.

9. Gritona

Yo no comía garnachas, ahorita ya, sí, porque pues ya me gustan, ya no, ya, este, es que mi cuerpo no cambia, yo puedo comer la garnacha que quiera y no engordo, no me salen granos, no nada, y digo “si no pasa nada pues le empaco ¿no?”

Unos chicharrones con mucha salsa.

¿Qué tanta salsa? Más o menos.

Conclusión: Aquí se demuestra lo poco efectivo de la enseñanza sobre nuestra alimentación, el ejemplo de la mamá que pide que se deje de tomar refresco en las comidas, cuando en la mesa se encuentra un refresco de tres litros, antes un refresco familiar era de 800 mililitros; o cuando los hijos cuestionan a la madre “¿por qué tu sí mamá?, porque yo soy grande”. Solamente “Feliz” no acostumbra comer golosinas; en el caso de “Incompleta” se consumen frutas, la principal causa de este consumo es el entendimiento de su diabetes; todas las demás tienen ese consumo de carbohidratos presente, indicador de poca atención en la alimentación, algunas saben los efectos como “Rebelde” y “Peleonera” aunque a “Rebelde” no le ha servido para cuidarse más, “Gritona” se ha “dado cuenta” que no le pasa nada, entonces le ha dejado de interesar. Lo que es constante es la preferencia por lo picoso “Rebelde, Pues Normal, Anel, Garnachera y Gritona”, pues acostumbran la salsa en exceso, muestra del sentimiento de melancolía.

Actividad preferida en la vida: Lo que más les gusta hacer a las mujeres entrevistadas, tiempo libre, noches, días, qué prefieren hacer por gusto, por placer.

- ❖ **Aspecto social:** En nuestra sociedad se intentan asegurar espacios familiares, espacios culturales y de esparcimiento (parques, teatros, museos, calles culturales, viajes) para que la población tenga una cultura que permita ser un buen ciudadano, estos intentan asegurar formas sanas de interacción, de distracción.

❖ **Aspecto familiar:** Los medios dictan las formas de llevarnos, de sentir, de cuidarnos, y también las formas de esparcimiento, nos dicen qué está de moda, lo que las personas tienen que seguir. A lo que los medios se dedican es vender, lo importante para estos medios es el consumo, los museos no invierten en promoción, ni los parques públicos, lo que se promueve es el consumo, los cines son caros, los parques de atracciones, los centros comerciales sólo sirven para comerciar, esta es la realidad de las formas de esparcimiento, aunque no todo mundo prefiere estos, hay que ir al centro, en Hidalgo, repleta de gente, aunque llena de comercios.

❖ **Aspecto personal**

1. Rebelde

(Suspira)... *Pues yo digo que estando con mis hijas yo creo, y con mi mamá, como que soy muy de estar con mis hijas más y tengo mamitis hasta la actualidad, entonces este, pues yo digo que es lo que necesito, o sea, yo digo que es, este, pues yo puedo decir que todos estuviéramos bien ¿no?, o sea, mis hermanos, mis cuñados, yo digo que es lo que necesito para que, pues sí, para estar bien, yo creo que todos nosotros.*

¿Vienes diario con tu mamá? *Este... vengo, mi mamá va, vengo, mi mamá va, siempre, pero diario le hablo, o sea, desde que ya hablé, "mamá ¿ya?", y ya después ella también habla, ella también está muy apegada conmigo, entonces es de que... al dos o tres veces al día le hablamos.*

2. Corajuda

(Riendo) *Estar en el Face. Y oír música, pero así fuerte, fuerte, fuerte porque en mi casa no me dejaban oír, fuerte no. Me gusta ir a las fiestas. Es que con mi familia como que no puedo desestresarme bien, así como que donde no conozca.*

¿Fiestas de barrio y eso sí te gusta? *Sí, a mí sí me gusta.*

3. Cabrona

Pues me gusta hacer de todo, más que nada alegría, ser entusiasta, tener muchas ganas de vivir, eso es lo... bueno, eso es lo que yo aconsejaría a alguien que hiciera, porque, yo digo que eso es lo que me ha ayudado mucho, yo no me apago, a lo mejor yo tengo, yo tengo muchos años que tengo presión alta, pero, bueno, eso no me... yo no digo "ya me voy a morir o ya me estoy muriendo", no, al contrario, yo creo que no es para eso de decaerse, o por ejemplo, yo voy a una fiesta y me gusta tomarme una cerveza, me gusta tomarme una cuba, me gusta bailar, me gusta reír, me gusta echar broma, de todo, de todo, porque, pues también eso nos hace mucho bien, yo digo que es eso, no sé.

4. Enojona

¿Qué es lo que más me gusta hacer?, *eso sí, a mí me gusta ver mucho las telenovelas, bueno, ahora que me fui a trabajar con mi esposo, bueno, ahí sí como que sí decía "híjole, ya no las vi, en qué irán, en qué se quedaron", es lo que más me llama la atención, la televisión.*

¿Cuál es la novela que más está ahorita? *Ahorita, bueno, hay programas, salen, no son novelas, son como, según ellos dicen que son "Cosas de la vida real", este, "Lo que callamos las mujeres", una que se llama, una que es con esta Laura Boso y cómo se llama la otra... "Cosas de la vida". Sí, eso es lo que me llama más.*

5. Pues Normal

Pues, pues sí, mi hija y... pues no, ahorita nada más me importa más ella. (Risas) Vender, me surto en una tienda que es de ahí de la venta de catálogo.

6. Incompleta

Día con día como que yo misma me doy la fuerza, como que yo misma me impulso a no caer, porque sí he querido caer como en depresiones, en decir “hoy no... tiro la toalla”, en decir “yo ya me fastidié de esto, trabajo y trabajo y no, no puedo ni hacer mi casa, ni veo dinero, ni ahorros” pero me impulsa muchas veces también en pensar en mis nietas, que digo “si yo caigo y me deprimó y me voy a un hospital o algo, pues mis hijos tendrían que ver por mí” y ellos ahorita ya tienen una obligación con sus hijos, como para gastar en mí, más que nada en ver la situación que no nos podemos dar el lujo de que alguien esté en el hospital, digo, al menos que se requiera por una emergencia, por la situación económica más que nada.

7. Peleñera

El superarme y vivir con mis hijas cada día. Para divertirme: Divertirme, no soy de las personas que toman así, o sea, es muy rara la vez y eso es en el cumpleaños de mis hermanas o de mi amiga, porque ni mi cumpleaños los celebro, este, para divertirme: platicar, para echar cotorreo no necesito una droga o un alcohol para sentirme feliz, nada más.

8. Anel

Yo creo que mis hijas, son mi motor, yo creo que si no tuviera ahorita a mis hijas mi vida ya no tendría ahorita un sentido, un sentido que digas, por algo voy a hacer esto, pues no, yo creo que ahora mis hijas son las que me impulsan, porque haz de cuenta que, de recién que liquidaron a Cesar, pues nos quedamos sin dinero, pues era de, ¿si lo liquidan?, ¿si no?, desde ahí empecé, dije “yo tengo que tener dinero para, pues para mi otra hija” entonces eso me impulsó a mí a vender el zapato, yo decía “para tener una entrada para lo que me pida mi hija, y ahorita con la otra” el motor es mi hija, ya ves que la chiquita está mala y ahorita yo digo “si yo no hago cosas, mi hija no va a ser atendida” porque ella tiene que ser atendida por el hospital

Vender, o sea, yo soy feliz vendiendo, me gusta vender, me gusta mucho el dinero, o sea, mucho, tons, yo sé que lo tengo que conseguir trabajando o vendiendo algo, o sea, y trabajo, porque haz de cuenta que luego me dicen “hay que hacer quehacer en una casa” voy y lo hago, porque digo “ya voy a tener dinero” y voy y enseño mis catálogos, a mí me gusta mucho vender, me gusta mucho, o sea, yo creo que desde mi juventud, no sé, yo ya vendía cosas, ya ves que he vendido plata, he vendido ropa, o sea, porque a mí me gusta ese negocio

9. Feliz

Pues yo creo que el deporte (risa), sí lo hacía antes, caminaba, corría, pero ahorita como tengo un problema con la columna no puedo hacer el ejercicio que más hacía, y, este, y no, pues no practico ningún ejercicio, no, o sea, no, yo no, o sea, yo no ¿cómo le diré?, nunca he tenido alguna amiga, o sea, nunca, nunca he tenido, bueno, más bien no tenía tiempo para convivir con nadie porque todo el día casi siempre he trabajado, casi siempre, o sea, no, yo no tengo ningún tipo de relación con otra gente, nada más con mi hijo, o sea, que nada más de la casa al trabajo y del trabajo a la casa.

A veces sí, películas sí me gustan, las novelas no, no veo novelas, no me gustan las novelas, pero sí de vez en cuando los fines de semana, como hoy que no salgo, pues sí me pongo a ver con mi hijo alguna película, es con él que casi siempre estoy.

10. Garnachera

Yo, ¡ay!, yo, cuidar a mis hijas, es lo que más me gusta, estar con mis hijas. Bueno, cuando tengo tiempo o dinero pues nos vamos al parque o nos vamos a comer, pero igual cuando no

se puede pues tratamos de estar con ellas, ver una película, jugamos, bajamos todos sus juguetes, hacemos un relajo ahí en el cuarto.

Antes de tenerlas: Estudiar, me gustaba estudiar.

11. Gritona

Pues estar bien, saludable. Pues alimentándose bien. Comiendo verdura, tomando mucha agua, no mucha carne, carne blanca, pescado. En este momento sí, porque pues mi vida ya cambió, ya estoy en otra etapa, y digo “tengo que estar bien para que mi hijo esté bien y las personas que quiero estén bien”, entonces pues sí me cuido en ese aspecto, ya el relajo ya no, porque yo ya viví, ya disfruté, ya hice todo lo que yo quería hacer en esos momentos, y ya.

Conclusión: En este caso sólo “Garnachera” nombró a su esposo, las demás mujeres no nombraron a sus parejas, para las entrevistadas la relación de pareja no parece ser una parte muy importante. También está presente ese gran motor que son los hijos, para “Peleonera, Pues Normal, Anel, Garnachera y Rebelde” sus niñas son gran parte de lo que les gusta hacer, aunque se ha hablado del exceso de atención en los hijos y el olvido de ellas mismas; para “Rebelde” también la presencia de su mamá es importante, está muy unida a ella. A “Cabrona e Incompleta” las experiencias de sus vidas las han hecho reflexionar, enfocarse en ser felices y seguir intentando, no decaer. A “Corajuda” por su situación en la infancia le gusta algo personal, que la haga sentir libre, la familia no es su preferencia; al igual que a “Enojona” que prefiere algo para ella. A “Anel” y a “Pues Normal” les atrae mucho el trabajo como actividad a pesar de que es una segunda actividad situada después de sus hijos, es el vender, les gusta poner su parte, estar activas. Y por último está “Feliz, Gritona y Peleonera” que nombran situaciones en donde mantener el progreso es importante; para “Feliz y Gritona” el ejercicio es importante, signo de la atención puesta a sus cuerpos; y a “Peleonera” le interesa la superación personal. La familia como primera institución y principal actividad no está contemplada como principal actividad en estas mujeres, aquí se ve el resultado por la falta de externar los sentimientos con la familia, lo que causa la separación de varios de ellos, en muchos casos, los familiares son como algo parecido a inquilinos o vecinos.

Sentimiento en la infancia: Se refiere al sentimiento que prevaleció en la infancia de las entrevistadas.

- ❖ **Aspecto social:** Todas las personas de la sociedad se tienen que preocupar por que los niños sean felices, es uno de los objetivos de todas las sociedades, hay que cuidarlos, darles cariño, compañía, juego, alimentación, educación, protección. La principal fuente de estos requisitos son los padres, después lo hermanos, tíos, primos y por

último las instituciones sociales.

- ❖ **Aspecto familiar:** Muchas veces ambos padres tienen que trabajar todo el día, lo que ocasiona que el cuidado de los niños se deje en los más grandes, los cuales muy pocas veces están preparados para hacer semejante actividad, los tíos no siempre tienen la disposición para hacerse cargo de los sobrinos, y las instituciones no han podido responder a las necesidades de la sociedad, dejando estas circunstancias sus efectos en la niñez (miedo, soledad, abandono, hambre, violencia).

- ❖ **Aspecto personal**

1. Rebelde

Pues yo creo que fue ese, yo creo que desde chiquita fui muy enojona y eso es lo que ha sido. Mi familia, lo que son mis hermanos y mis papás, pues bien, problemas sí hay pocos, o ha habido a lo mejor algunos problemas, pero, pues sí, de chiquita ya no me acuerdo mucho que haya sido por mi enojo o algo así.

2. Corajuda

Pues feo, coraje. Sí, siempre, toda mi vida fue de corajes. Enojo, mucho enojo.

3. Cabrona

Muy bonito, me gustaba el trabajo, a mí siempre me ha gustado el trabajo y me gustaba, me gustaba porque decía “yo le tengo que ayudar a mi mamá” y era mi...

Sí, pues es que no tenía a nadie yo más que a ella, entonces, sí... ella me pegaba mucho, mi familia todavía me cuenta que ella me pegaba mucho y yo que me acuerde ella me pegaba mucho, ella siempre era de, si yo le contestaba cualquier cosa, porque yo no me dejo, yo soy muy así también, como que eso me... yo creo que yo me hice así por lo mismo ¿no?, porque uno aprende a como de... de, de estar a la defensiva, yo creo que también eso le afecta a uno mucho también cuando es uno niño, porque, yo digo que cuando es uno niño, uno quiere que lo apapachen que lo quieran mucho y yo digo que cuando no hay eso sí se vuelve uno así, entonces sí me afectó en eso.

4. Enojona

Lo normal, una niña latosa que todo agarraba, que todo tiraba... sí.

Pues lo normal, a veces sí, no se me grababan muy bien las letras, pero, pero sí era todo lo normal de una niña. Mi mamá sí, cuidadito y llegara con un... antes ponían unos sellos, quién sabe si ahora todavía los pongan, ponían unos sellos, que de un burrito, que de una abejita ¿no?, y cuidado y sacara yo un sello de un burro porque no, me iba como en feria, nos regañaba mi mamá.

5. Pues Normal

No, bien. Todo jugar. Mmm, pues nada, me sentía bien. Pues, ir a la escuela, ver a mis compañeros, regresar aquí.

¿Sí te fue bien en la niñez? Pues sí.

6. Incompleta

De chiquita sí, siento que siempre anduvo conmigo, aparte mis abuelos siempre vivieron con nosotros, de eso sí recuerdo muy chica, y por lo regular a mí me crió mi abuelita, siempre anduve con mi abuelita, porque mi abuelita iba hasta la pulquería y hasta allá yo me iba con ella, a la pulquería, se echaba su pulque, yo sí me acuerdo, me crió mucho mi abuelita de niña.

Había mucha diferencia entre mis hermanas y yo, como que mi mamá le daba la predilección a sus otras hijas, que porque eran más chiquitas, el señor era algo delicado (padrastra) “y no les pegues, no les hagas esto” o sea, era muy conflictivo ahí, entonces, como que me caía mal el señor.

7. Feliz

Cuando era niña, pues, me acuerdo más o menos como de cinco años, cuatro años. Pues mi papá siempre fue un hombre muy trabajador, yo que me acuerde, pues no vivíamos económicamente muy bien, pero no nos faltaba nada, o sea, íbamos a la escuela y el todo nos tenía, que yo recuerde mi infancia, o sea, no carecí.

De sentimientos, no pues tuve un padre muy bien, nos trató muy bien, para mí fue un ejemplo mi padre, mi madre lo mismo, y este, pues nos educaron con valores, con principios, o sea, con todo.

8. Anel

Yo creo que alegría, no era una niña, ni triste, era una niña alegre, yo siento que sí, fui una niña alegre, o sea, no tampoco de esas que ¡ay! divertidas, porque tampoco nunca he sido así tan espontánea, pero sí, bueno en esa etapa siento que fui una niña sin rencores, sin miedo y alegre.

9. Peleñera

Miedo nunca lo sentí cuando era niña porque siempre era como, siempre he sido la consentida de mis abuelos, mis tíos, lo único que sentía era tristeza por no conocer a mi mamá. Hasta los ocho.

10. Garnachera

A mí me gustaba, porque yo me la pasaba jugando con mis primos, con mis hermanos, nunca nos enteramos de problemas ni nada, nuestra niñez fue nada más eso, jugar, estar en la calle, y nada más, desde que amanecía hasta que anocheía nos metíamos a la casa. Pues mi mamá el tiempo que estaba con nosotros siempre estaba jugando, siempre nos cantaba, mi mamá, todos los días de reyes y así, siempre nos traía lo que nosotros le pedíamos, pero pues no, casi no pasaba tiempo con nosotros.

Conclusión: Es la primera etapa de nuestras vidas, es donde se van dando los primeros sentimientos, sensaciones, alegrías, gustos, pero también donde se pueden registrar las primeras decepciones, enojos y frustraciones, recordando que las etapas de formación siempre son más delicadas.

Para “Garnachera, Anel, Feliz, Pues Normal” la etapa fue positiva pues recuerdan la felicidad, la preocupación no fue algo muy presente, fue como se espera y como intentamos que sea para los niños, que la mayoría lo recuerde como algo bueno y positivo. Para “Enojona” el recuerdo está en la mitad, se recuerda normal aunque las advertencias de castigo de la madre tuvieron sus efectos. Está “Incompleta” donde existió una alternativa, pues su abuela la cuidaba mucho dando oportunidad de tener un buen recuerdo. Para “Peleñera” fue una buena etapa, pero la ausencia de la madre le fue difícil. En el otro extremo, donde la experiencia no fue buena pues faltaban los requisitos básicos ya señalados, está el caso de “Rebelde”, a pesar de ser feliz con

su familia y reconocer que existía una que otra pelea de la etapa, se dio cuenta del surgimiento del enojo en esta etapa de su vida. En el caso de “Corajuda” la infancia no fue un buen recuerdo, desde ahí se presenta el coraje, que es lo que la distingue en el presente trabajo, debido a la poca compañía de su madre y la poca ayuda de los tíos y tías. Para “Cabrona” fue muy difícil a pesar del orgullo que sentía por trabajar pues era víctima de maltrato por su madre y por sus jefas en el trabajo, aparte de que a esa edad un niño no debe trabajar. Aquí se puede dar cuenta como se hace la primera forma de expresar sentimientos y como inicia el proceso de hacerlos estilos de vida, si son desde la infancia imaginemos lo difícil que será cambiarlos.

Sentimiento en la adolescencia: Aquí se refiere al sentimiento que más presente estuvo en la edad de la adolescencia.

❖ **Aspecto social:** Toda sociedad moderna ha reconocido la importancia de atender a los adolescentes, de comprenderlos, de valorarlos, se ha hecho hincapié en que las instituciones como la escuela trabajen con los jóvenes y sus formas de ver la vida y no sólo educándolos, dándoles cultura, asesoría, hasta cariño. Respecto a la familia se ha pedido que los padres comprendan la situación en la que se encuentran los jóvenes, en la confianza que se les tiene que dar, también en la libertad y sin dejar fuera la responsabilidad, pero sobre todo la comprensión incondicional.

❖ **Aspecto familiar:** Las instituciones educativas no han logrado dar esa comprensión a los jóvenes, lo que se fomenta es la competencia, se busca siempre a los más inteligentes, más hábiles físicamente, los guapos, y pocas veces los de mejores sentimientos, esto produce frustración, miedo, envidia. Por otro lado son pocos padres los que logran lidiar exitosamente con un joven que ha caído en el consumo de sustancias o el que tiene problemas escolares y de conducta o ha caído en violencia, no saben cómo manejarse para comprender a los hijos y es cuando se desconfía de ellos, se les intenta controlar y es bien sabido que ese no es el camino.

❖ **Aspecto personal**

1. Rebelde

No, yo era muy rebelde, yo fui la más rebelde de mis hermanos, soy muy enojona y nadie me tolera por mí... este, por mi carácter, soy muy enojona, por todo me enojo.

2. Corajuda

En la secundaria: Me daba miedo, por qué, quién sabe, lloraba, tenían que ir por mí. Ya en

segundo, pues ya fue diferente, como que, no sé si por lo mismo de lo de mi abuela me volví... me fui haciendo rebelde, luego no entraba a las clases. Pues, es que, de que yo era bien metida en la escuela, a no hacer ya luego nada, para mí sí se me hizo así como que. Ajá, pues así, me sentaba ahí en las bancas, ahí... luego en el deportivo iba y me sentaba yo sola. Pues no sé, siempre me gustaba estar sola.

3. Cabrona

Respecto a que le pegaban: No, pues a mí me daba mucho coraje, a mí me daba mucha rabia, era rabia, era algo... muy feo, me daba mucho coraje que me pegaran, yo creo que eso... sí es muy duro de perdonar y de todo, pero le digo, así aprendí yo a leer, a escribir, a puro golpe, a bordar, por decir, igual, eran unas friegas que creo que hasta se me olvidó bordar, pues acabé tanto con mi... yo creo con mi paciencia, yo creo que ni les tuve paciencia, le digo, era como mi familia, ahí me sentía en familia porque la señora, su esposo no estaba casi, él se iba de viaje por allá por Puerto Ángel, allá por la bahías de Huatulco, llevaba mezcal, se dedicaba a compra y venta, traía langostino, ostiones, todo eso él traía y llevaba mezcal, entonces yo ahí me sentía en familia, por qué me sentía en familia.

4. Enojona

Respecto a su embarazo ¿le fue difícil? Pues ni tanto, por ya cuando... bueno, como mi mamá no hablaba con nosotros así de "te debes de cuidar" así, pues entonces ya no me di cuenta sino hasta cuando ya tenía yo como cinco meses, que yo sentía, luego decía "¿pues qué tendré?" y ya me llevaron al médico unas amigas que pues ya ahí me dijo la doctora que tenía cinco meses de embarazo. Sí, dije "pues ahora qué voy a hacer" y ya, este, me decía mi mamá "pues ahora qué quieres hacer".

5. Pues Normal

Pues bien, bien. Con todos me llevo bien. Un poco de tristeza desde que su hermano falleció.

6. Incompleta

Hace años sí era yo muy rebelde, cómo se puede decir, muy intolerante, como dices, muy enojona, explotaba de todo.

7. Feliz

Respecto a dejar la escuela: Pues en ese tiempo, pues sí me afectó mucho porque yo, o sea, no me perjudicó, o sea, yo en ningún momento lo sentí como una carga, el trabajo, o sea, no lo sentí así, o sea, a mí me gustaba irme a trabajar, no sé, me sentía satisfecha de poder ayudar un poquito aunque sea en los gastos a mis papás, que yo veía que mamá, porque en ese tiempo mi mamá como en las casas donde iba mi papá a arreglar, a hacer esos trabajos, mi mamá le empezaban a dar las cortinas grandes, ¿no sé si se acuerda usted?, de esas oficinas grandes, de esas cortinas grandísimas, se las empezaron a dar a lavar, entonces ella ya las lavaba y era un dinero extra que ya entraba más a la casa.

8. Anel

Después de que se fue su papá todo cambió (11 años): Yo tenía mucha presión, porque haz de cuenta que yo ya le tenía miedo, decía "chin, va a llegar mi mamá y no he hecho esto" y empezaba rápido a hacerlo porque decía "ahorita me va a pegar, o le va a pegar a mis hermanos" igual mis hermanos, era un miedo, porque decíamos "si no lo hacemos nos va a pegar" y no digas, es una nalgada, no, agarraba así el cable, lo doblaba, lo enredaba y en lo que te diera, no importaba si eran manos, piernas, cara, donde te tocaba, ahí, y sí, nos daba mucho miedo, teníamos mucho estrés, mucho, mucho, haz de cuenta que vivíamos bajo estrés de que hay que hacerlo bien, hay que hacerlo bien, hay que hacerlo bien, entonces eso me llevó a que yo siempre cargué esa responsabilidad, siempre, porque decía "no, es que si mis hermanos hacen algo les van a pegar" entonces yo a veces prefería que me pegaran a mí para

que mis hermanos no, pues eran más chicos, haz de cuenta, si yo tenía qué, 10, 11 años, cuántos tenía mi hermano, nos llevamos por tres años, él tenía 8 años y el otro 5 años el más chico, entonces era, no, a mi hermano que no le pegue, mejor que me pegue a mí, o sea, y llegó el momento en que decíamos “que nos pegue a los tres” y nos hacíamos bolita, y sí, nos pegaban a los tres, o sea, y si agarraba una manguera, la misma, con esa, órale, a los tres, y sí, ella decía “no me importa, a los tres, a los tres les doy” y sí nos pegaba mucho, y sí vivimos así como bajo estrés, conforme ella fue trabajando más y más, nosotros decíamos, que trabaje más, que trabaje más para que así no llegue y ya cuando llegue ya estemos durmiendo y ya no haya motivo para pegarnos, o sea, porque hasta si no te bañabas temprano era “eres esto, eres una mugrosa” que esto, que lo otro, y a ella siento que le pesaba mucho el qué va a decir la gente, porque decía “qué va a decir la gente, que me dejó mi marido y tú andas toda mugrosa” qué va a decir la gente “que tus hermanos andan en la calle” como que eso de qué va a decir la gente a ella la marcaba mucho y eso hacía que a nosotros nos fuera mal, porque si la gente hacía un comentario, es que tú o sea, aunque tú no lo hicieras adrede, o sea, el que la gente diera su opinión buena o mala, para ella ya era un motivo de golpes, era mucha violencia, yo siento que sí tuvimos mucha violencia.

9. Peleonera

Respecto a pagarte la escuela ¿no te confundía? No, porque nunca tuve una comunicación con mi mamá, yo he sido muy cerrada, hasta ahorita, sí converso con ella, con mis hermanos, con mi mamá, pero nunca les platico mis cosas, nunca les cuento nada ni les pido consejos, al contrario, me reservo y prefiero estar en mi cuarto viendo la tele, ver películas, escuchar la radio, pero yo en mi cuarto, yo haciendo mis cosas independiente y no tener así mucho acercamiento con ellas.

10. Garnachera

No, pues ya era, era diferente porque ya yo sabía los problemas que mi mamá ya traía, ya sabía que no había dinero, que ya no tenía el mismo trabajo que antes, pues nadie le ayudaba, éramos cuatro que íbamos en la escuela y yo ya me daba cuenta de, pues ya no era lo mismo, ya eran más problemas, más responsabilidades.

11. Gritona

Normal, yo en ese tiempo me sentía normal, o sea, hacer yo mis cosas y nada más. Era muy rebelde, era muy relajienta, era muy espontánea y pues cumplía con lo que tenía que hacer dentro de la casa y las calificaciones de la escuela las llevaba bien, y me daba el lujo de decir “sabes qué, ya lo hice, y me voy a una fiesta y me voy a un convivio y luego regreso”, yo me sentía bien conmigo porque sabía que no estaba fallando y no le estaba fallando a mi mamá.

Conclusión: Se ve inmediatamente el cambio en los sentimientos, la comprensión de un adolescente no es nada buena en nuestro país, se nota que en esta edad faltó mucho la comprensión, la compañía y que les explicaran más las situaciones por las que atravesaban. El enojo es una gran presencia para ellas en esta etapa. El recuerdo positivo sólo estuvo presente en dos de ellas, el mejor es el de “Feliz” donde se sentía bien a pesar de haber dejado de ir a la escuela pues tuvo que entrar a trabajar para ayudar a sus padres; “Gritona” dice que fue normal aunque no pedía ayuda para nada y a nadie. Para “Rebelde e Incompleta” el enojo se acentuó pues de todo se enojaban mucho, explotaban, demostrando un gran desequilibrio,

preguntándonos dónde está la felicidad. A “Corajuda” le costó, pues pasó del miedo a la rebeldía, signo de los extremos en las sensaciones, es una forma de ver el difícil manejo de los sentimientos. Para “Garnachera” fue difícil pues se dio cuenta por primera vez de los problemas económicos que atraviesa una familia; para “Anel y Cabrona” la cosa fue extrema pues el maltrato físico y psicológico de la madre fue muy marcado, no sólo emocionalmente sino físicamente, lo que las llevó a vivir el miedo en gran medida. Para “Peleonera” el guardarse sus sentimientos no fue positivo, pues la dejó en soledad a pesar de la presencia de sus hijas. Por último está “Enojona” pues su recuerdo viene del embarazo en su adolescencia y el cómo su mamá no la asesoró en buena forma, demostrando la falta de comunicación de parte de los mayores.

Sentimiento actual: El sentimiento que más reconocen en la época actual de sus vidas.

- ❖ **Aspecto social:** Un adulto realizado es el ideal de las sociedades, con la posibilidad de cumplir con sus objetivos de vida, tanto en el aspecto laboral como en el familiar, de pareja, o en última instancia que cuente con opciones enriquecedoras para su vida, que tenga una calidad de vida.
- ❖ **Aspecto familiar:** La competencia en el país es muy grande, los empleos son escasos y en su mayoría mal remunerados, las relaciones no son aquella parte que podía enriquecer los sentimientos de las personas, ahora no se piensa en el largo plazo, esto es una parte de lo que genera muchos problemas en las personas respecto al reconocimiento de sus sentimientos.

❖ **Aspecto personal**

1. Rebelde

Ejemplo de enojo exagerado: *No me gusta que ella brinque en mi cama, es algo que me, bueno, no, igual eso no es tanto, no me gusta que me jalen la blusa, que me pisen los zapatos, es algo que me pone que me quiero agarrar a mis hijas y las quiero aventar, no me gusta, y ella lo sabe (la señala), ella sabe por qué, o sea, ella luego me jala la blusa (señala a la hija pequeña) y ella le dice (la grande), ni yo que soy la consentida ¡eh!, o sea, déjala, le dice a ella “hermana no le jales la blusa”, o que me pisa, no me gusta que me pisen.*

2. Corajuda

¿Todavía te gusta estar sola? A veces. A veces, cuando me siento deprimida. No sé, desde lo de mi primo (falleció) así quedé.

3. Cabrona

Qué emociones... pues yo digo que uno cuando ya llega a cierta edad se vuelve ya... pues, diferente... ya... ya no es lo mismo de cuando uno es joven, ya uno se vuelve más tranquilo... a lo mejor, o más cabrón (risas). Pues yo creo que me he vuelto más cabrona.

4. Enojona

¡Ay sí! a veces sí, este, me enojo así muy fuerte. Pues ellos dicen que sí, que soy bien enojona "ay mama es que a ti no se te puede decir nada porque eres bien enojona", por ejemplo, cuando luego les llegaban a decir algo en la escuela, ¡no! me prendía "¿quién fue, quién te dijo?" entonces ya como que con eso, como que con el paso de el tiempo y los veo a ellos, digo "ay, pues sí, así me ponía yo" y luego dicen "ay mama es que tú" y veces digo "no", a veces como que siento que ellos también reaccionan como yo, que por cualquier cosita se prenden y se enojan, o luego están "no, ni me hables porque estoy bien enojado" y así me siento yo, no, yo cuando me enojo, o hasta cuando se me llega a caer algo encima no quiero ni que me vean "vete, vete, ni me molestes", fíjate que hubo un tiempo en que me compró mi esposo una jarra y de esa jarra preparar que el agua y diario yo la lavaba, y yo "no la laven ustedes más que yo" porque donde me la rompan no saben cómo les va, en una de esas no sé cómo la agarre, cuando voltee, no pues que se pega y ahí fue, pues que se rompe, y cuando voltee todos se fueron y dije "y ahora estos porque se fueron ¿no?" y le digo a mi esposo "y por qué corrieron todos", no, dice, pues conociéndote pues nos iba a ir como en feria a todos pues tú rompiste tú jarra, no pues sí, pero como que hoy no me dio ese enojo, digo "pues yo la rompí" porque si ellos la hubieran roto, no hombre, no, yo creo que sí les hubiera ido como en feria.

5. Pues Normal

Pues todas, alegría, tristeza, enojo.

¿Hay alguno más fuerte? Sí, la alegría.

6. Incompleta

Sí, siempre un hijo te deja marcado, siempre, entonces ahí ya es un vacío que no lo he podido llenar con nada, y aun así siento que si llegara a encontrar una pareja, no, ni eso me podría dar la... a lo mejor y digo "el platicar, el que alguien te apoye moralmente" pues eso sería una ayuda, que te escuchen a veces, que tienes cosas dentro que decir, que hablar... te aguantas, o se me va en llorar cuando nadie me ve, cuando todos están dormidos yo lloro y así, pero no, yo creo que mis hijos se dan cuenta "mi mamá está triste", o lloro, pues por pena, o por dejarme en mi mundo a veces no me preguntan nada.

7. Feliz

No, pues yo casi no me enojo, o sea, sí me enojo, pero no tanto, o sea, sí, cuando algo no me parece exploto completamente, eso sí.

¿Cuál rodea más su vida? No, el de estar más, tratar de estar mejor.

En general, pues en sentimientos de repente como que sí, por una situación que nosotros pasamos, porque nosotros teníamos una casa, pero hace poco la perdimos y sí me entraron muchas depresiones muy fuertes, de repente sí como que me deprimó, pero pues digo "no tengo porque deprimirme porque, pues gracias a Dios tengo vida, tengo mi trabajo", o sea, un cambio drástico el tener una casa y de momento quedarnos sin nada y empezar, o sea, para mí sí fue muy, muy difícil, muy difícil ¿no?, cuando llegué yo aquí, que no tiene mucho, haga de cuenta que me encerraba en mi cuarto y yo decía "cómo es posible que yo esté a esta edad, si yo tantos años trabajando para poder tener una casa", a esta edad que tengan, ya pueda tener tranquilidad, y yo me preguntaba, decía, "¿por qué?" si yo trabajé demasiado para no estar así, como es que la vida da muchas vueltas y empecé a rentar a esta edad, y sí me perjudicó muchísimo.

8. Anel

Pues yo creo que ya he enfrentado muchos, amor pues sí, a mis hijas, a mi mamá, tristeza ahorita ya, fíjate que voy saliendo así como de, sí me dio mucha depresión, yo diría, cuando

murió mi hermano, eso me marcó mucho, el ver morir a mi hermano, fue una etapa muy fea porque yo lo vi aquí, bien, o sea, fue un fin de semana nada más que yo lo vi bien, el día lunes todavía lo vi, pero ya estaba mal, porque, nunca supimos por qué, como que se trastornó, y eso me marcó mucho porque, haz de cuenta, que para mí era mi hermano el chiquito, yo era su mamá, hasta él lo decía, es que tú eres como mi mamá, y con él viví muchas cosas, es inafrontable el que tú lo veas salir de tu casa y lo veas entrar en una caja, es muy difícil, o sea, es un dolor espantoso, no lo puedo comparar con nada, el que mi papá me haya abandonado, o sea, todo eso lo superas, pero el que ya no vi a mi hermano, apenas lo voy superando, va a cumplir tres años, y en esos tres años que ya va a cumplir, dos veces he ido a ver sus cenizas, porque no me puedo imaginar que lo vi en carne y ahora lo veo en polvo, o sea, y me acuerdo de él mucho, al principio lloraba mucho, fue un año, al principio, muy difícil porque, pues, yo le hacía sus cosas cuando éramos niños, o sea, me acordé de muchas cosas, y fue una tristeza muy, o sea, eso me marcó mucho, y eso me enseñó a vivir el día a día, o sea, ya no vivía, antes me iba yo a las fiestas, me divertía mucho, ahora ya no le encuentro un sentido a eso, digo, a veces me pongo a pensar y digo “pero mi hermano ya no está” a veces al principio, haz de cuenta, que a los ocho días que él murió yo decía “yo voy a comer, mi hermano ya nunca va a comer” y él se fue con mucha sed, y eso a mí me marcaba, y hasta dejaba de comer, porque decía “mi hermano ya no va a comer y yo sí” o sea, y era imaginarme ¿no?, si se fue al cielo, me ponía a pensar esas cosas, porque pues igual él cometió muchos errores, pero esa tristeza pues sí, o sea, esa etapa me marcó mucho, porque entendí, haz de cuenta, muere mi hermano y en ese mismo año yo tuve a mi hija, y yo dije “la vida es irónica” como es la vida ¿no?, te da una persona y te quita otra, sí fue muy difícil, ahora pues ya lo recuerdo y digo “pues sólo dios sabe por qué” y ya no me, ya no me da depresión, pero al principio era un llorar y un llorar y abrazaba a mis hijas y me ponía a llorar, y abrazaba a mis hijas y me ponía a llorar, porque pues no lo entendía, ahorita pues ya, o sea, igual me duele, pero ya lo voy entendiendo un poco más, después de tres años digo “bueno, por algo pasó” o él iba a quedar mal, pero el hecho de que se empezara a volver loco, que ya no se acordara de quién eras, eso es muy difícil, que no se acuerde de ti, de él mismo, es una etapa muy fea, y te digo, sólo fue un fin de semana y esa tristeza me va a durar, yo creo para toda la vida, pero pues poco a poco lo vas entendiendo, y amor pues sí, mucho amor a mis hijas, a mi mamá, a mis hermanos, a mi otro hermano, fíjate que antes peleaba yo mucho con mi otro hermano, y ahora que ya no tengo al otro aprendí a tolerar al otro, he aprendido a quererlo, a ya no pelear, porque digo “bueno con su errores o no, aquí está” y qué más diera yo porque el otro estuviera aquí conmigo, peleando ¿no?, pero aquí estuviera, y eso me ha enseñado a no, haz de cuenta que yo antes odiaba mucho a mi papá, decía “es que por su culpa nos dejó, y mi mamá nos pegaba por su culpa” y ahora digo “no, pues ya lo hizo y qué puedes hacer, si no puedes regresar alguien del más allá, pues mucho menos vas a cambiar una persona” y yo misma he tratado de, de cambiar muchas cosas, mi hermano eso nos dejó, eso nos enseñó con su muerte, que hay que vivir el día a día y no estar pensando siempre en lo pasado, en lo pasado, hay cosas que la vida te pone y las tienes que vivir en el momento, en no regresar, porque antes yo sí “¡ay! es que me acuerdo que mi tía esto, es que mi tía” no, ahora digo, no, o sea, ellos son aparte y ahora yo tengo a mis hijas y digo “por mis hijas, hasta por mi sobrina que no vive aquí” luego digo “bueno, por ella hay que hacer las cosas” tratar de cambiar la historia que vivimos nosotros a la que ahora quiero que vivan mis hijas.

9. Peleonera

Cuando voy con mi hija, la verdad me gusta ir con ellas, no desperdiciar el tiempo ¿no?, en

superarme, en querer algo mejor para ellas, tener una carrera yo, volver a estudiar, así. Yo soy muy enojona, exploto, en su momento exploto, pero también soy bien risueña, de todo me río, que son las mismas, así, tanto en mi casa como tanto en la calle, y el ser sería en la calle, si no conozco no hablo y ni me río, nada más.

10. Garnachera

Pues sí me enojo, pues más que nada por... a veces por mis hijas porque están haciendo travesuras y estoy yo apurándome, ya me hicieron tiradero. Sí, sí me enojo, pero es un enojo, no fuerte, es un enojo, no sé, que se pasa y ahorita vas a ver y así, pero rápido se me pasa con mis hijas, y no, pues todo el día estoy tranquila. No, pues nada más es eso, es el enojo así chiquito pero se me pasa, veo a mis hijas y no, luego luego se me pasa, las quiero mucho.

11. Gritona

Qué emoción, ummm... no sé, me siento bien, no me siento triste, porque no lloro, tiene mucho tiempo que no lloro, me siento bien porque estoy intentando otra vez. Sí soy muy enojona. Con mucho ruido, me enoja mucho el ruido, mucho, mucho, mucho.

Conclusión: Hay experiencias que dejan marcada a una persona, lo que causa que no se pueda salir de tal situación, o en el mejor de los casos, que tome varios años; por otra parte hay otros que logran sacar un aprendizaje e intentan usarlo aunque algunos no se den cuenta de que el sentimiento sólo cambió por otro, pero el dolor sigue. Está el ejemplo de “Incompleta” en donde el dolor por la pérdida de su hijo no la ha dejado continuar con la normalidad de su vida, pero aun así no se anima a externarlo con los hijos, y eso es muy difícil pues quién más la podría escuchar aparte de la familia, un psicólogo; parecida situación atraviesa “Feliz” que a pesar de que toda su vida se mostró feliz, e incluso ahora se siente bien, pero la pérdida de su casa la metió en depresiones; o a “Gritona” quién después de la pérdida de su primer hijo sufrió mucho, pero que ahora lo está intentando; muy parecido es lo que pasa con “Anel” quien se siente bien con sus hijas, pero la pérdida de su hermano no la ha dejado sentirse bien; “Cabrona” ha aprendido del pasado, quiere vivir, pero se ha vuelto más cabrona; a “Corajuda” le pasa que a veces siente soledad, a pesar de estar con su hijos todo el día; para “Rebelde y Enojona” el sentimiento del enojo no ha disminuido, al contrario, ha aumentado a lo largo del tiempo, llegando a los extremos; la única que habló de todas las emociones unidas fue “Pues Normal”, ella siente alegría, tristeza y enojo, aunque distingue más la alegría.

Concepción del cuerpo antes y después del embarazo: Se refiere al cambio que tuvieron respecto a cómo concebían su cuerpo antes del embarazo y cómo lo hacían después, los cambios que reconocieron, lo que la gente les dijo, lo que aprendieron, de lo que se dieron cuenta con su embarazo, la salud, sus cuerpos, la educación.

- ❖ **Aspecto social:** El embarazo es una etapa de la vida de la mayoría de las mujeres, como momento ideal es la conjugación de los deseos de una pareja por expresar su cariño, el niño es el producto del cariño de una pareja, la proyección de la felicidad. En otro aspecto, el embarazo es una etapa en donde la mujer comparte la vida con otro ser y le sirve de sustento, es la época de mayor contacto con su feminidad, produciendo una gran serie de emociones que en su mayoría se distinguen como positivas.
- ❖ **Aspecto familiar:** El embarazo es algo difícil, pocas veces se sabe que se está embarazada, pasan un par de meses antes de darse cuenta; los cuidados debidos pocas veces son cumplidos, la mayoría de las veces el cambio corporal será tan grande que costará mucho trabajo superar, incluso hay mujeres que niegan a sus niños, que les cuesta trabajo aceptarlos, quererlos. La pareja no siempre se encuentra presente, muchas veces se deslinda de la responsabilidad y más aún en la adolescencia, por lo que la mamá poco puede atender a su hijo, lo que queda es el apoyo de la familia.

- ❖ **Aspecto personal:**

1. Rebelde

Me gustó más cuando me embaracé porque enflaqué. Mucho, demasiado. Sí, por eso me volví a embarazar, ¡no es cierto!, enflaqué mucho de ella, demasiado, como... quedé muy flaca, demasiado.

Yo sabía todo eso, o sea, cuando estaba embarazada de ella mi mamá me informó mucho, mucho, y pues yo me iba al doctor siempre, yo siempre fui de cuidarme mucho cuando estaba embarazada de ellas, siempre, siempre, pues sí, comía mejor, sí tenía que comer mejor, obvio, me daba más hambre y mamá siempre me decía, de ella yo estaba más chica, de ella sí me decía, pues me alimentaba mejor cuando era, cuando yo estaba, porque cuando yo estaba embarazada de ella (la mayor) yo no vivía con mi esposo, yo vivía con mis papás, entonces, cuando estaba embarazada de ellas pues mi mamá me consentía demasiado, no en el aspecto de que me daba mucho de comer, no, sino, siempre me cuidó y siempre me... me dejaba mi comida hecha, o sea, siempre fue de "hija come esto, hija come lo otro" nos íbamos al doctor siempre, o sea, siempre me cuidé mucho de ella, de ella también, de ella también me cui... pero a lo mejor y la alimentación pues no era lo mismo porque, pues, es comer, pues a veces lo que hay ¿no? para lo que te alcanza, entonces, no era, no es, este, pues no, no fue mucho, no fue mucho y pues ya con ella ya no me cuido tanto porque era, pues ve a ella y carga botes pesados, y baja y sube y pues así te la tienes que pasar, entonces no es... pues no es lo mismo, o sea, que tenía mis papás, que pues ellos me cuidaban, me cuidaba mucho mi mamá y nunca fue exagerada mi mamá, pero me cuidaba mucho.

2. Corajuda

Hablando de salud: No, pues no sabía...bueno, es que cuando estás chico nada de eso te importa, bueno, o a la mayoría de las personas. Ni iba al doctor, casi no iba. Es que no tenía seguro, hasta que fui al centro de salud.

¿Para ti qué es el cuerpo? (no responde)

Sí, sin él no puedes hacer nada. No, pues lo uso para ir a dejar chamacos, hacer quehacer,

comida. Pues no sé, nada más así como que para... presumirlo. Pues es que antes era... pues sí estaba delgada y me ponía, pues, ropa que me quedaba ¿no?, entonces, a esa edad ya sabes, lo haces así como de ¡ay! a ver cómo me ven de que salgo así vestida.

3. Cabrona

Pues yo siempre he tenido buena salud, éste, yo creo que he sido afortunada en eso de la salud, mire, cuando estuve embarazada de mi primer hijo no me quejé en nada y yo estuve embarazada de las peores condiciones, haga de cuenta, cuando empecé con mi marido a... bueno, nos fuimos de Corregidora porque su mamá no me quería, nos fuimos con su hermana a Xochimilco, se puede decir "a arrimarnos", después de eso su hermana era, la señora, yo no entiendo pero ella vivía, yo no puedo entender, vivía de una manera muy rara, porque ella no, era de esas personas que todo lo guardaba, ella tenía a sus hijos, pero de comer hacía, en aquel entonces compraba un cuarto de sopa de pasta, hacía sopa, frijoles y huevos, entonces hubo un día que yo le dije a él que yo quería comer bien, entonces yo le dije a mi marido que fuéramos mejor a buscar un cuarto, nos fuimos a vivir solos, entonces cuando me faltaba un mes para aliviarme nos separamos, él me dejó, fui al mercado y cuando regresé sus cosas ya no estaban, ni carta ni nada, no supe ni qué; yo usaba en este entonces una estufa de petróleo que se incendiaba toda, era un desastre, teníamos los cuartos pero vacíos porque no teníamos cosas.

Sí, pues, pues ya cambia el cuerpo, bueno, yo de mi primer hijo, decía mi marido que yo era como una chamaca pero pues quién sabe, yo digo que sí cambia mucho el cuerpo, uno ya el vientre crece, ya no es lo mismo... y cosas, y yo luego mi hijo que no podía nacer porque pues yo estaba bien chiquita, no podía nacer porque era un muchachote bien gordo y yo bien así, entonces sí hubo mucho cambio, me hicieron cesárea vaginal, me pusieron fórceps para que naciera porque no podía nacer, yo casi me moría de mi primer hijo... pues yo creo que de todos (risas) porque yo recuerdo que de la única que no me vi mal fue de mi hija, la segunda, de la segunda yo me alivié en casa solita, cuando el doctor vino yo ya me había aliviado, fue fácil porque era una cosita bien chiquitita, fue rápido, cuando mi marido regresó, porque yo no quise ir al hospital, porque yo le dije que no iba a volver a un hospital para aliviarme de un bebé, y me alivié en casa, solita me alivié en el baño, el tercero ya no fue tan fácil, ya me estaba muriendo.

Qué recuerdo, yo recuerdo que me fue muy difícil porque yo no podía acostumbrarme a tener un hijo, o sea, no es lo mismo estar embarazado que cuando uno ya se alivia, porque cuando uno ya se alivia ya son otro tipo de responsabilidades, cuando uno está embarazada, bueno, me cuido yo y se cuida mi bebé ¿no? pero cuando el bebé nace uno ya no sabe cómo cuidarlo y yo no tenía a nadie que me dijera cómo cuidarlo y yo no tenía ni dónde vivir, anduve de arrimada con una cuñada, anduve de arrimada con una vecina, el marido de mi cuñada me corrió, me dijo que él no quería estorbos en su casa, me aventó inclusive mis cosas, me fui con la vecina de enfrente, a mi bebé me lo querían quitar, una vecina quería que yo se lo regalara, pero yo no tenía otra cosa en la vida más que a mi bebé, entonces cuando uno es solo en la vida se enseña a, pues aferrarse a lo que uno tiene, a lo único que tiene uno, entonces pues me hice muy madura muy chica, yo creo que, pues como dice el dicho "a chingadazos ¿no?", es muy brusco, es muy duro porque uno... hoy me duermo no siendo mamá, mañana me despierto y soy mamá, entonces y pa' dónde le hago, entonces yo me las vi muy duras... fue muy duro, muy difícil, fue un tiempo que yo a nadie se lo deseo (lágrimas) fue muy triste para mí, salir adelante sola fue muy difícil, muy difícil porque tener un bebé entre los brazos, no tener dónde vivir y tocar puertas, y tocar puertas y esas puertas no se abren, es muy difícil para uno cuando uno tiene muy corta edad, cuando uno, pues yo digo que, es lo que le digo a

mis hijos "no se vale que lo dejen a uno solo" yo por eso les digo "a mis hijas les brindo todo mi apoyo, a mis hijos al igual" porque yo me las vi muy duras, en situación de calle, yo pasaba por la tortillería y... y yo recién aliviada tenía hambre, tenía ganas de comer y no lo tenía.

4. Enojona

No, pues yo solita me fui dando cuenta, porque como que me empezaron a doler los senos, y que, pues que ya hay que darle que la leche al bebé, y decía "pues cómo", y ya me explicaban, "no, pues te tienes que poner al bebé y que el bebé te va a tomar el pecho, y, este, pues no, como que ya no fue igual.

¿Quién?, ¡ah! una vecina que vivía ahí en la vecindad, sí, porque mamá me decía "ya ves, yo te dije", y pues ya decía "pues sí es cierto ¿no?" mi mamá me lo dijo y pues no, no quise entender, pues ya ni modo.

¡Ah! sí, cuídate, no vayas a salir con que un día ya me sales con una panza porque a ver qué vas a hacer, no creas que nada más es de "ya me embaracé y ya", va a llegar el bebé y lo vas a tener que cuidar tú, yo no, pues sí, como que ahí ya, ya con el cuidado de el bebé como que ya no salía yo mucho, ya salía un poquito más cuando ya me vine para acá con mi mamá, bueno, cuando nos vinimos para acá; sí, porque mi papá como que era así "vete hija, vete a la fiesta y yo cuido al niño"

Que el primero no fue complicado, no me sentí mal ni nada, ¡ay! pero ya de Inés (su segundo hijo) sí supe lo que fue tener un bebé, de Inés sí.

5. Pues Normal

¿Te dieron información? Sí, uhum, el doctor, que me iba a crecer mi barriga, este, que me iba a hinchar... buen, ensanchar mis caderas, este, que si comía mucha sal se me iban a hinchar los pies. Fruta, este, pollo, verdura, pastas.

¿Cómo veías tu cuerpo? Delgado. Pues sí, sí hacía todo lo que quería. Igual, todo, pero sí me siento más pesada. Sí, porque pesaba 45 kilos. Sí, estoy bien gorda.

6. Incompleta

Fue muy complicado porque, mira, antes de que yo tuviera a Anel (la mayor) tuve dos abortos, uno de cinco... ya seis meses, yo sentía cuando me pasó todo eso que yo ya me iba a aliviar, pero no sabía la magnitud de lo que era, ni sabía a lo que iba, sabía que me estaba creciendo la panza, pero yo ni sabía a lo que iba, pero el papá, el papá de Anel, porque el papá de Joel y de Erik, pues no son el papá de Anel, mi primera, por decir, pareja, fue el papá de Anel, él vive en Neza, todavía vive, se llama Pedro, tomaba mucho, después se empezó a drogar, él ya era un alcohólico, de esos que amanecen tirados y ya con la garrafa allí, y así se la siguen, y yo empecé a trabajar, entonces como que se oye feo, pero la verdad yo no quería tener hijos, y no sé si por ahí venga eso, pero cuando tuve el primer embarazo y ya tenía seis meses me pegó, era muy agresivo, y me empecé a desangrar, y me acuerdo que era muy difícil por aquí, vivíamos en Tepeaca, agarrar un transporte a media noche, pero ni un carrito, y me acuerdo que mamá fue a tocar en una casa, muy desesperada que había una camionetita afuera, ahí por la lechería, para ver si me llevaba, y mamá, me acuerdo que agarró una sábana, toda una sábana, y hizo un tapón de este tamaño y me lo puso aquí entre las piernas, yo me desangraba, pero eran litros, en serio litros, nunca había visto, no, cuando llegué aquí al Darío Fernández ya le dijeron a mamá que no, que ya se había desprendido y que lo estaba arrojando yo como en partes, porque, quién sabe, y de ahí estuve internada y tardé mucho tiempo así como que en una depresión, de, no voy a llorar, no comer, eso sería como yo creo mis 15 años y de ahí me separé, ya no quise regresar, después él me comenzó otra vez a buscar, fueron sus papás, "que perdónalo, que bla, bla, bla", ya sabes ¿no?, no sé si será la

ignorancia de uno o miedo a la soledad, el qué dirán, ahí voy otra vez, y cuando me vuelvo a embarazar tenía yo tres meses y otra vez, pero era por su agresividad, no comíamos bien, él no trabajaba, lo mismo, nunca iba a cambiar y ni cambiará, y tenía yo tres meses y volví a abortar, entonces ya en el hospital me habían dicho que tenía yo que esperar unos años porque supuestamente la matriz se acostumbra a estarlos arrojando, que tenía yo una matriz infantil y que no iba a poder llegar a un término de tener un bebé, y que tenía anemia de tercer grado, bueno, que me inyectaban una de cosas, yo decía “no, yo ya no, ya me retiro de esto”, me inyectaban muchas cosas, que pa’ la matriz, que pa’ la cintura, que para todo, vitaminas, ora sí la verdad estaba bien picoteada de todo mi cuerpo, y acostada, acostada, acostada, y decidí que ya no, y luego la vida que llevo, casi sin comer, él no trabajaba, hasta que después me embarace de Anel, y le batallé mucho porque empecé igual, seguido tenía sangrados, córrele al doctor, córrele aquí y él como que no se hacía responsable, no le importaba, y era yo y en ese tiempo una tía de él que sí me apoyó mucho, ella luego hasta me prestaba dinero cuando ya no tenía yo para ir al doctor, y puro reposo, casi Anel fue estando acostada, acostada y corriendo al doctor a cada rato, y siempre inyecciones para esto, para lo otro, hasta que llegué al término, pero yo ya no sabía que ya era una labor de parto, nada de eso, iba yo a cumplir 17, y mi mamá y sus creencias ¿no?, ¡ay!, ya te caben aquí 5 dedos en el vientre y yo creo ya porque el bebé ya está abajo, y que me lleva, y que le dicen, no, le vamos a hacer cesárea urgente porque ya no se oyen los latidos del bebé porque su trabajo de parto empezó como a la una de la mañana, y era la una de la tarde, y rájale, yo nada más vi que me empezaron a poner una gorra aquí, las patas, todo, y vale, cuente hasta 10 y conté como a tres, cuatro, y ya como que sentía una sensación que jalaba la anestesia, y me dormí, cuando me desperté que había tenido yo una niña y me cosieron y todo, a los tres días me dieron de alta, y de allí, bueno, ya nació Anel, y fue como me di cuenta que después de tener tres abortos y que me decían que no iba a poder yo nunca concretar un embarazo, nació Anel. Para mí fue como un milagro, en mis creencias me encomendé al santo niño de Atocha, me encomendé, me fui de rodillas a la Basílica con toda mi barriga cosida y mi hija y di gracias por eso, y después cuando conocí al papá de ellos y me embaracé de Moncho todo fue tan rápido, sin problemas, me imagino que fue el cambio de vida, en que allá siempre me pegaban, puros golpes, él se drogaba, tomaba, siempre que atenderlo, o con miedo porque hasta tocaba la puerta y no le abría uno rápido casi, casi tiraba la puerta y ya te recibía con los golpes, estuve tres veces internada en el hospital, bueno, clínicas del seguro, porque él me pegaba, una vez me rompió todo esto (toca su brazo) tuve yeso, meses, y siempre me pegaba, me hacía cosas feas y luego me amenazaba, si dices que fui yo voy a ir a tu casa, y ya mi mamá vivía aquí en Puerta, y como sus cuartos son de puro cartón les voy a prender lumbre y ni cuenta se van a dar y voy a quemar a toda, y yo en mi ignorancia decía sí, yo creo que ni un chapulín se atreve a matar, lo que es cuando están drogados se envalentonan, y siempre le tuve miedo, decía que me había asaltado, que me había caído, porque ya de Anel tenía 5 o 6 meses y me llegó a pegar, y estuve inconsciente en el hospital, pero nunca le avisaron a mi mamá, yo no quise que le avisaran a mi mamá, y de Anel también estuve internada por varias golpizas que me dio, a final de cuenta con todo y eso dios, yo creo, ya te manda a veces tu compañía o no sé, pues pudo nacer ella, sí, fue muy pesado, o sea, en problemas, cosas médicas, era, como que era complicado, difícil, casi, casi un milagro poder tener a Anel, y ya cuando tuve a Moncho y Jeyín no.

7. Feliz

¿Para usted qué era su cuerpo? Antes pues sí me cuidaba, pero así un santuario, pues no, pero sí, sí me cuidaba.

¿Y después del embarazo? *Pues no, no sentí mucho el cambio, no lo sentí mucho.*

¿Qué le dijeron? *Pues el cuidarme, el alimentarme bien, de no hacer cosas pesadas, nada más.*

El cambio físico: *No... no... no.*

¿Qué es el cuerpo para usted? *Para mí, pues yo creo que el cuidarme. Una de tantas, pues la alimentación.*

8. Anel

Bueno, nunca he sido así de un cuerpo super guau, pero antes de que tuviera a mis hijas era más delgada, comiera lo que comiera no engordaba, siempre me mantenía en el mismo peso, y ya cuando me embaracé, obvio ¿no?, yo hacía unas barrigonsísimas que pesaba mucho, y obvio, mi cuerpo sí quedó todo flácido, engordé mucho y ya no pude bajar y me quedó mucho vientre, mucho.

Respecto a su cuerpo: *Pues ahora ya es, cómo te diré, ya es una parte que dio lo que tenía que dar y ya no quedó bien. Pues ya, pues lo que puedo, trato de, cómo te diré, por ejemplo, me salieron várices, trato de que ya se me quiten porque luego es muy molesto, arde mucho, entonces trato de darle tratamiento para que ya no arda porque pues sí es muy doloroso, y para mí ya es como darle un mantenimiento, ya es un gasto.*

Antes del embarazo: *pues no, no me daba cuenta de él, lo veía normal, cómo te diré, o sea, lo veía bien, y ahora ya lo veo mal, o sea, más o menos.*

9. Peleonera

Todo yo ¿no?, es mi esencia, mi persona, mi alma, o sea, el cuerpo es físicamente, pero va complementado con todo eso, entonces prácticamente eres tú, eres tú como persona, o sea, yo no lo veo como herramienta ni nada de eso, simplemente si yo no tuviera todo no fuera nada No fumaba, no tomaba, ir a jugar diario, prácticamente me la pasaba en el fútbol

Después de que me embaracé, sí me cuidaba mucho en mis embarazos, pero de Nicole me alivié y me volví a ir a jugar y volví otra vez a tener mi cuerpo normal, pero ya después de que me alivié de Rosi empezaron enfermedades, se empezó a desarrollar más mi enfermedad, entonces ya, de ahí ya no pude jugar ni cuidarme mucho.

No, es como te lo dije, soy yo, sigue igual.

10. Garnachera

De Cami me embaracé a los 19 y fue un embarazo muy, al principio me dolió mucho mi cabeza, los primeros tres meses me dolía mucho mi cabeza y siempre comía muchas garnachas, siempre comía de todo, todo el tiempo tenía hambre, nunca tuve ascos ni mareos, nada, nada, sólo fue ese dolor de cabeza, y ya después de los tres meses ya fue más tranquilo mi embarazo, ya hasta como a los ocho ya era muy pesado, tenía que lavar, tenía quehacer, siempre ¿no?, desde siempre, pero fue lo más pesado ya a partir de los siete u ocho meses de que ya la panza está muy grande, me cansaba mucho, se me hinchaban los pies, pero fue un embarazo muy tranquilo, ya hasta como, sí, como a los ocho meses y medio, algo así, me salieron muchos granos en mi panza, muchos, muchos, así como una alergia, pero, este, ya me dieron un polvito que me pusiera y se me quitó, pero no, fue un embarazo muy tranquilo, no me enfermé ni nada, fue muy tranquilo.

Pues nada más tomándome mis vitaminas, el ácido fólico, checándome cada dos meses, haciendo ultrasonidos, mis estudios prenatales, nada más, porque en los alimentos comí de todo, pues nada más los cuidados necesarios porque no dejé de hacer mis cosas, siempre hice mis cosas, fue un embarazo muy tranquilo.

Sí, yo tenía que lavar, yo tenía que hacer cosas, tenía que planchar, siempre, el tiempo que descansé, fue el tiempo, nada más fue cuando me alivié, una semana después de que me alivié

estuve todo el tiempo en cama, a partir de esa semana otra vez como que fue mi vida, igual, pero ya con un bebé, ya más pesado porque ya no era nada más yo, tenía que verla, tenía que bañarla, pero nada más descansase ese tiempo, una semana.

Pues, es que yo siempre me he cuidado, siempre me, bueno, antes de tener hijos yo me sentía bien con mi cuerpo, me gustaba, no estaba gorda, estaba bien, pero, pues ya ahorita del embarazo y eso como que la autoestima quiera uno o no quiera, pues sí como que se va.

Antes ahí en mi casa yo hacía ejercicio, me gustaba mucho hacer ejercicio, aunque yo fuera solita ahí un ratito me gustaba, pero de mis alimentos nunca me cuidé, nada más era eso, hacer ejercicio, me iba a jugar football, teníamos un equipo de football y nos íbamos cada ocho días al football, pero nada más.

Después de mi embarazo pues quedé bien gorda, ya este, es que como subí mucho de peso me costó mucho trabajo bajarlo, y luego ya con la bebé y eso, ya no tienes tiempo para hacer ejercicio, para tomarte una horita aunque sea, pues ya no se puede, ya hasta ahorita que crecieron, ya están más grandecitas, ya caminan, ya todo, ya tengo tiempo para mí otra vez, ya comienzo a agarrar mi cuerpo de antes porque estaba muy gorda.

Yo no lo tomaba así como “era todo, sino que algo” no, mi cuerpo me gustaba, me gustaba cómo me veía, pero así que era muy necesario para hacer lo que yo hacía o lo que me gustaba hacer, pues no.

Ahora pues ya me siento mejor porque ya no estoy tan gorda, pero me cuido porque no me gustaría que mis hijas me vieran así toda gorda, o... que no (fin de la cinta)

Es que, en la comida yo hago, tratamos de hacer comida sana, carne casi no comemos, comemos mucha verdura, mucha fruta, el problema es que yo soy muy golosinera, como muchos Cheetos, como muchas papas, todo eso, pero, hay tiempos en que sí diario... o como ahorita no he comido, pero yo siento que si no llego a comer así golosinas me pongo muy flaca, y sí lo he visto porque he dejado de comer así una semana y bajo muy rápido de peso.

11. Gritona

De que estaba bonito.

No, de que está, está, está, pues es una parte de mí, ora sí que se oye feo pero soy yo, es, pues es mi vida.

Comiendo bien, haciendo ejercicio. Hacía abdominales, hacía sentadillas, corría en el mismo lugar, antes de meterme a bañar, siempre hacía ejercicio, siempre.

Yo no comía garnachas, ahorita ya sí, porque pues ya me gustan, ya no, ya, este, es que mi cuerpo no cambia, yo puedo comer la garnacha que quiera y no engordo, no me salen granos, no nada, y digo “si no pasa nada pues le empaco ¿no?”

Cuando empecé a comer, porque yo no lo comía, porque decía “¡ay!, es mucha grasa”, y yo me cuidaba mucho, hacía ejercicio, y hice una hora de ejercicio antes y luego me voy a venir a gastar todo ese ejercicio en una gordita y en una quesadilla con papas, entonces no.

No la visión, yo digo que es lo mismo, pero sí dejé de cuidarlo porque pues tiene años que no hago ejercicio, ya desde que tuve mi primer embarazo, pues lo dejé de cuidar, ya no hacía ejercicio, porque como tuve cesárea tenía que esperarme casi un año y medio, entonces se me fueron las ganas, ya cuando pasó ese tiempo ya dejé de hacer ejercicio, pero hacía ejercicio un día sí y tres días no, y pues así no funciona, entonces dejé de cuidarlo, pero pues yo seguí comiendo mis garnachas y todo, y no me pasó nada, entonces yo digo “pues bueno” pues está bien, yo sigo comiendo; nada más cuando me embarace subí lo que era, subí como nueve kilos, y los bajé y bajé más de lo que tenía que haber bajado, sin ejercicio.

Comiendo bien, tomando mucha agua, comiendo verduras, casi no como carne porque la carne casi no me gusta, como más verdura, incluyendo las calabazas, aunque no me gusten.

Conclusión: Al parecer estas mujeres no sintieron el cambio en sus cuerpos con su primer embarazo, como si hubiera sido, y no sólo físicamente, algo sencillo, lo que dijeron en sus entrevistas es que no sintieron que haya sido algo difícil, lo que sí distinguieron es el cambio en la apariencia de sus cuerpos, que en lo que se ha expuesto anteriormente, es lo que le interesa a los jóvenes. Al parecer no se preguntaban por su madurez, por su desarrollo, por su educación, lo vieron como algo normal, cuando es bien sabido que su desarrollo, tanto físico, como emocional y social, no había llegado a su punto.

En el caso de “Rebelde” el embarazo fue tomado muy a la ligera, de lo que se dio cuenta fue que su cuerpo adelgazó en extremo, lo que le llamó mucho la atención, se sintió delgada; y aunque su esposo no estaba con ella fue mejor la ayuda de sus padres, en especial de la madre pues fue buena ayuda porque la informó y apoyó, pues en su segundo embarazo la situación pasada con su esposo no fue la mejor. En el caso de “Corajuda” fue poca la ayuda, incluso la asistencia médica, pues asistió al médico hasta que tuvo acceso a la salud gratuita, lo que habla del poco conocimiento de su estado; hablando de salud, antes de su embarazo no tenía en mente la salud, pues como ella misma dice “cuando se está chico no se piensa en eso” y respecto a su cuerpo, para ella era una forma de presumir pues estaba delgada y ahora lo usa para hacer cosas. En lo que respecta a “Cabrona” fue de los casos más difíciles, el apoyo del esposo fue malo, en ocasiones nulo, ya no contaba con la ayuda de su mamá, sufrió problemas de hambre, falta de techo, de trabajo; se recuerda como una muchacha muy joven, todos sus seis embarazos le costaron mucho trabajo, recuerda esa dificultad de percibirse como una jovencita un día y al otro verse como madre, lo que habla de la poca guía que recibió, pero aun así ve su salud a lo largo de su vida como buena; de lo que se dio cuenta es de cómo creció su vientre. Para “Enojona” la cuestión no fue diferente, pero para ella radica en que a pesar de que su madre estaba, no la guio como debía, lo más que hizo fue advertirle de lo malo que sería embarazarse tan joven, lo bueno es que cuando sucedió no le retiró el apoyo, pero aun así la mayoría era un “¡ya ves!”, para ella la explicación vino de una vecina que le ayudó en un par de cosas; y al igual no reconoce su primer embarazo como difícil sino hasta el segundo. Para “Pues Normal” hubo apoyo de la familia, el esposo estuvo presente, recibió atención, lo que reconoce es que estaba delgada y ahora se siente pesada, antes hacía lo que quería. Para “Incompleta” el maltrato de su primer esposo fue muy malo, tanto que tuvo dos abortos, ella ya no quería, pero se embarazó, igual en condiciones muy adversas, sin el conocimiento

básico de la situación, “ni siquiera sabía qué pasaba en la labor de parto”, y la mamá sin saber nada, pero da gracias de su nacimiento. Para “Feliz” también fue algo muy normal, no sintió mucho el cambio, tuvo guía normal para sus cuidados y todo, antes del embarazo cuidaba su cuerpo, pero no era una gran preocupación, lo importante ahora es cuidarse mediante su alimentación. En el caso de “Anel” lo sobresaliente fue el cambio físico, pero sólo en el aspecto de que no era un gran físico y ahora, pues había engordado, lo que sobresale es que para ella su cuerpo cumplió lo que tenía que cumplir y ahora ya es una carga, eso demuestra la falta de contacto con su cuerpo y sus sensaciones. Para “Peleonera” la idea de su cuerpo es muy completa, lo que sí pasó es que dejó de hacer ejercicio, pues su primer embarazo le acentuó una enfermedad y eso la ha obligado a dejar de hacer cosas que le gustaban y eran buenas pues se ejercitaba. Igual para “Garnachera” fue algo muy sencillo, ni malestares, ni mareos, no comió diferente, seguía con las garnachas y todo lo demás, lo que nos habla del poco cuidado tomado pues las grasas no son buenas; antes se cuidaba, hacía ejercicio y ahora le ha costado trabajo, aunque ahora que crecieron está recuperando su cuerpo de antes, pero sí se deprimió un poco por el cambio corporal; está tan en su peso que siente que necesita un dulce pues si no enflacaría mucho. La idea de “Gritona” respecto a su cuerpo es completa, pero dice que antes estaba bonito; ella se cuidaba con ejercicio y también mediante alimentación; aunque ahora que se embarazó la primera vez dejó de hacer ejercicio, comenzó a comer de todo pues su cuerpo no cambiaba comiera lo que comiera, lo que sí tiene en mente es cuidarlo.

V CONCLUSIÓN

Los adolescentes están en una posición cultural muy desfavorecida, han sido, desde hace mucho tiempo, los destinados por la sociedad para ser los irresponsables, para causar dificultades, para desobedecer, para ser inseguros, para drogarse, para beber, para no cuidarse, para hacer escándalo, para que podamos dudar de ellos, para no guiarlos, para negarles cosas, para no dar nada por ellos hasta que maduren. Todos estos supuestos hacen que los jóvenes se alejen de nosotros y que de esa forma ellos también duden de nosotros, estas son las recetas adecuadas para que cualquier persona pierda el curso.

Estos supuestos tienen como soporte varios siglos de enseñanza del modelo Positivista y del Occidental, enfocados ambos en la negación de los sentimientos, de la intuición y de las emociones; estos tres últimos, si están reconocidos por nosotros y por los adolescentes y les damos uso, nos ayudan a comprender mejor la situación por la que pasan; si los adolescentes y nosotros mismos usáramos estos tres constantemente y no sólo la razón, las cosas tendrían un tono diferente.

El Embarazo Adolescente es en gran medida una causa del poco uso que le dan a sus sentimientos, a la intuición y a las emociones, esto provoca, como ya se vio antes, una división en nuestro ser, como si por un lado fuéramos cuerpo, por otro economía, por otro sociedad, en uno familia, en otro trabajo y en otro salud, somos capaces de desatendernos en muchos de estos aspectos si tan sólo en uno de ellos nos sentimos bien. Uno de esos aspectos que más se desatiende en México es el cuerpo, se le deja de escuchar, lo que nos dice no nos interesa.

Lo que se puede ver en este trabajo es el poco conocimiento que estas mujeres tienen de su cuerpo, antes de su embarazo muchas de ellas no pensaban de ninguna forma en la salud, y en cierta forma es entendible, “qué le hemos enseñado a nuestros jóvenes sobre su cuerpo que no lo han podido incorporar a sus experiencias básicas de cuidado, a su entendimiento, o más que el qué les hemos enseñado es el cómo se los hemos enseñado”, pues sólo se les ha enseñado a presumirlo, a estar delgados, a lucir bien, tal y como el estereotipo lo dicta, sin importar el cómo, pero lo que pasa después es lo malo, se preocuparon por su apariencia, y cuando la apariencia cambió y no pudieron regresar a ese cuerpo, llegó la frustración, la frustración

surge porque no se les enseñó junto con los sentimientos, se les dejó fuera. Después del embarazo su concepción de cuerpo cambió muy poco, como si el aprendizaje hubiera sido poco significativo, y en muchas formas lo fue, sólo dos de ellas reconocen haber sufrido en su embarazo, para las demás fue fácil, como si no se hubieran dado cuenta.

Lo que todas reconocieron fue el aumento de peso y el cambio inmediato de sus cuerpos y sólo un par se dio cuenta de la parte hermosa del dar vida, de entrar en la máxima conexión con otro ser mediante el parto, esta última parte sólo se logra cuando se tiene una enseñanza que no deje a los sentimientos fuera, que los conjunte al embarazo y a todas las demás partes de la vida, la “Teoría de los Cinco Elementos” es una buena herramienta para una adecuada enseñanza.

Una gran parte del desconocimiento de su cuerpo proviene de la poca enseñanza que sus madres les dieron, pues en este caso una gran cantidad de las madres de estas mujeres vivieron las mismas condiciones, y no sólo las madres, sino que también una hermana, una prima o una tía pasaron por lo mismo, es como se había dicho antes, la familia elegirá la combinación que le venga mejor para su forma de vida colectiva e individual, por lo que no es difícil que esto se repita de generación en generación.

Estas mujeres demuestran una gran resistencia a relacionarse con una parte de la familia, lo que habla sobre un sentimiento que no ha sido externado o comprendido, de lo que la Teoría de los Cinco Elementos habla es de la aceptación de los sentimientos y el dejarlos fluir para que ninguno de estos tome el control de la persona y de esta forma se convierta en un bloqueo para poder experimentar los demás, que no sean causa del desequilibrio.

No podemos dejar que el enojo o la decepción sean lo único que pase por nosotros, el ejemplo del cáncer, por decir alguno, es muestra de ello, pues se dice que el enojo es gran parte de este padecimiento, pero si las personas que lo padecen se dieran la oportunidad de sentir cariño, felicidad, compasión, el camino variaría, incluso cuando ya se tiene la enfermedad, a eso van a terapia las personas enfermas, a conectarse con sus sentimientos. En el Embarazo Adolescente sobresale también el enojo.

En toda nuestra cultura el enojo es el principal sentimiento, también es el principal en estas mujeres, hay algunas que lo ubican desde la niñez, en otras surge en la adolescencia, surge por las causas más insignificantes como música a alto volumen, el llanto o los gritos de juego de un niño; lo reconocen como la parte esencial de sus vidas, como su huella personal. El enojo, es decir la ira, está asociada con el elemento madera y este está en analogía con el hígado y la vesícula biliar, y también con el sabor agrio.

El hígado recibe la energía del agua, un hígado fuerte nos lleva a innovar y a crecer, uno débil a la contradicción y el nerviosismo, el hígado además, almacena y distribuye la sangre, con esto permite el equilibrio de las emociones, cuando la energía del hígado se detiene, este no almacena la sangre ni la transporta, entonces el cuerpo cae en el caos, esto se da cuando la persona es voluble, es nerviosa o se frustra. El hígado está asociado con la vesícula biliar, esta secreta bilis, la cual estimula la peristalsis del estómago y los dos intestinos; la energía que contiene el hígado pasará al corazón. Dentro de las once entrevistadas 4 son mayores de 30 años, dos padecen hipertensión y una diabetes, desde estas relaciones entre órganos se puede ver el flujo de la enfermedad.

Cabe señalar que el enojo no es el único sentimiento en ellas, todas hablaron de la felicidad, no es lo más grande en ellas, pero por lo menos hablaron de seguir intentándolo, quiere decir que las emociones no están totalmente estancadas, el equilibrio intenta reestablecerse, el ser no puede sucumbir tan fácil, es decir, ninguna de ellas dijo que se pasa los días sola en su casa, siguen teniendo esas redes que no las deja caer en el desequilibrio, la principal red para ellas son los hijos.

En la alimentación también se puede dar la separación del ser; los jóvenes, y también los adultos, cuando tenemos hambre, pensamos en satisfacernos, entonces, echen carne, echen grasa, azúcar, que es lo que nos han enseñado y lo que nos han metido a fuerza mediante la tele, pero no escuchamos a nuestro cuerpo, se refiere, a que sólo hace falta darle un poco de proteínas, unas cuantas frutas, algo de semillas, unas nueces, muchas verduras, agua, y estará bien, pero no, eso no nos alcanza, la mente quiere mucho y no escuchamos la verdadera necesidad del cuerpo, los gustos en la alimentación de estas mujeres y sus cuerpos lo dicen. Cambian su alimentación en ciertas épocas de su vida como en el embarazo para que nada

malo pase con sus hijos, pero después siguen con los mismos alimentos nocivos, no se dan cuenta que el cuerpo tiene que ser cuidado siempre, el cuidado lo hacen por su hijo y no por sí mismas.

Hablando de los alimentos, el chile forma una gran parte de los gustos de las entrevistadas, el gusto por este sabor está asociado con el sentimiento de la melancolía que está asociado con el elemento metal y este tiene analogía con el pulmón y el intestino grueso. El pulmón recibe la energía del bazo, mediante esta energía el pulmón es el que diferencia entre el bióxido de carbono y el oxígeno, mediante esta diferenciación se limpia la sangre agregándole oxígeno, así es que su trabajo es introducir fuerza vital al cuerpo; si la fuerza del pulmón es poca habrá problemas para limpiar la sangre, lo que puede provocar ansiedad y depresión. El intestino grueso ayuda a reconocer lo que ya no se quiere creando espacio para lo que sí queremos, la energía del metal pasa al agua.

Como es bien sabido los adolescentes necesitan una educación que ponga mucha más atención en ellos, que los respete y sobre todo los tolere, en donde no se enseñe sólo un aspecto de la vida sino todos, entre ellos los sentimientos. Que se les enseñe que su cuerpo es más que sólo apariencia y uso placentero, que es donde nuestras emociones quedan guardadas, y que si estas dominan o hacen falta pueden dañar el cuerpo pues están íntimamente relacionados con él, y que sepan que todos los aspectos de la vida se almacenan en nuestro cuerpo. En especial a las mujeres, pues el embarazo en esa edad no sólo las afectará a ellas sino también a sus hijos. Igual de importante es que a todas se les informe sobre todo lo que pasan las mujeres en cada etapa de su vida, pues hay muchísimas cosas que ignoran que se supone deberían conocer, y como se vio en sus historias de vida, no lo conocen, pues fue así porque la enseñanza no estaba unida a los sentimientos, no se les enseña junto con las emociones.

Creo que es muy importante resaltar lo poco que conocen su cuerpo estas mujeres; es muy fácil que haya un embarazo si no conocen su cuerpo, si no saben las consecuencias de lo que hacen, si no saben lo que viene, claro está que ellas lo saben, los jóvenes no son tontos, nosotros somos los que creen que son tontos, es por eso que se insiste en enseñar en conjunto con las emociones, pues están en relación con los órganos del cuerpo, los sabores y muchas otras cosas, es por eso que con las emociones es más fácil que se entienda la enseñanza.

Quien tiene que enseñar a los jóvenes y a los niños es alguien que tenga esta conciencia del mundo íntimamente interconectado, que sea coherente con lo que dice, lo que hace y lo que siente, es como dicen, “alguien que tenga trabajo tanto para el cuerpo como en el cuerpo”, la mayoría de nuestros educadores no tiene estas características, tampoco las mujeres entrevistadas y menos aún las madres de ellas. La educación tendrá estas características cuando nos enseñen con nuestros cuerpos, lo que quieren en la actualidad es que intentemos memorizar extensos programas y que pasemos de 6 a 8 horas sentados en un salón.

En mi experiencia personal puedo decir que el contactar a estas mujeres para la entrevista fue difícil, el primer contacto lo hicieron mis amigas o algunas de mis familiares, pareciera que es más fácil hacer un trabajo de este tipo para una mujer, aparte de que hay un par de temas que serán más fáciles de abordar para ellas.

Y para resaltar, queda el impacto que tras realizar estas entrevistas me quedó, el conocer a estas mujeres y sus historias cambió la perspectiva que tenía de ellas, no sólo de las que ya conocía sino de todas, pude comprender una gran parte de lo difícil que es para ellas, pero también de sus felicidades.

Observación final.

Hay algo que resaltar sobre este trabajo, la vida, la vida es lo más grande que hay en nuestro planeta, es lo que merece el respeto de todos los seres que en ella se encuentran, no importa la presentación que tenga esta fuerza, el tamaño o la apariencia, ni siquiera por la utilidad, se merece todo el respeto, sin cuestionamientos ni intereses.

Todos los seres vivos tienen este gran poder de crear vida por lo que debemos respetarla, pero la superioridad que creemos tener los humanos nos ha hecho sentir que somos el único ser vivo que puede atentar contra la vida, ya sea por placer o por desinterés, o peor aún, por maldad, somos capaces de acabar con nuestro propio espacio de vida aunque de antemano sabemos que nuestra propia existencia depende de ello.

Los seres humanos hemos creído tener el derecho sobre la vida de los demás seres del planeta, muy pocos de estos seres han despertado nuestro interés aun a sabiendas de que dependemos

de todos ellos, la vida es algo que hemos descuidado, no sólo dentro de la naturaleza sino de nuestros propios cuerpos.

No importa en qué forma se presente la vida, no tenemos el derecho de intentar acabar con ella, ni siquiera aunque seamos nosotros los que la causaron, me refiero al embarazo, lo que necesitamos hacer es que renazca la idea de que somos uno con la vida, no somos seres aparte, desligados de la naturaleza, cuando reconozcamos que somos uno con el todo el respeto por la vida crecerá en nuestra cultura.

El embarazo, ni importa en qué edad, cultura o civilización suceda, debe tener siempre la máxima atención, tanto cultural, social, familiar y médica, el respeto por este suceso tiene que estar siempre presente y jamás debe haber una mínima desatención de tan gran suceso como es el de la vida, no debemos permitirlo.

Ante todo, sirva este trabajo para acrecentar el respeto por la vida, que es por lo que todos estamos aquí.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, J. (2004). *Los jóvenes y sus hábitos de salud*. México: Trillas.
- Berman, M. (1981). *El Reencantamiento del Mundo*. Chile: Cuatro Vientos.
- Blum, R. (2000). Un modelo conceptual del adolescente. En: E. Dulanto (Ed.), *El adolescente*, México: Mc. Graw Hill.
- Catalayud, F. (1999). *Introducción a la psicología de la salud*. Argentina: Paidós.
- Chávez, P. (2008). *Historia de las Doctrinas Filosóficas*. México: Prentice Hall.
- Comellas, J. (2005). El Culto al Cuerpo. En: J. Alegret; J. Comellas; P. Font y J. Funes, *Adolescentes: relaciones con los padres, drogas, sexualidad y culto al cuerpo*. España: Graó.
- Deschamps, J. (1979). *Embarazo y maternidad en la adolescencia*. Barcelona, España: Herder.
- Dolto, F. (2004). *Las Causas de los Adolescentes*. México: Paidós.
- Dulanto, E. (2000). Alimentación. En: E. Dulanto, (Ed.), *El Adolescente*. México: Mc. Graw Hill.
- Durán, N. (2004). *Cuerpo, intuición y Razón*. México: CEAPAC.
- García, J. (2005). *Mamá: ¡estoy embarazada!* Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- Jungman, E. (2007). *Adolescencia, tutorías y escuela*. Argentina: Noveduc.
- Kimmel, D. y Weiner, I. (1998). *La adolescencia: una transición del desarrollo*. Barcelona, España: Ariel.
- Leñero, L. (2000). Fenómeno Juvenil en Situación Crítica. En: Dulanto, (Ed.), *El Adolescente*. México: Mc. Graw Hill.

- Levi, G. y Schmitt, J. (1996). *Historia de los Jóvenes*. Tomo I. Madrid, España: Taurus.
- Levi, G. y Schmitt, J. (1996). *Historia de los Jóvenes*. Tomo II. Madrid, España: Taurus.
- López, S. (2002-I). *Lo Corporal y lo Psicossomático: Reflexiones y Aproximaciones I*. México: CEAPAC
- López, S. (2002-II). *Lo Corporal y lo Psicossomático: Reflexiones y Aproximaciones II*. México: Zendová
- Margulis, M. (2000). *La juventud es más que una palabra*. Buenos Aires, Argentina: Biblos.
- Meléndez, V. M. (2006). *Imagen corporal y su relación con autoestima y conducta alimentaria de riesgo en hombres adolescentes*. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México.
- Memoria: ciclo de mesas redondas “*Juventud y salud en el México de hoy*” (1983). México: CREA.
- Olvera, A. J. (2007). *Programa de realidad virtual y entrenamiento en habilidades sociales como prevención de factores de riesgo asociados con la imagen corporal*. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México.
- Padioleau, M. (1991). *Queridos adolescentes*. México: Grijalbo.
- Parrao, M. (2008). *Descontextualización social en el embarazo en la adolescente*. Tesis de licenciatura. Facultades de Psicología, UNAM, México.
- Perinat, A; Corral, A; Crespo, I; Domenech, E; Font, S; Lalveza, J; Larraburu, I; Mértinez, G; Moncada, A; Raguz, M. y Rodríguez, H. (2003). *Los adolescentes en el siglo XXI*. España: UOC.
- Pick, S. y Vargas, E. (1990). *Yo adolescente: respuestas claras a mis preguntas*. México: Planeta

Pintor, M. y Pecharromán, I. (2010). *Adolescentes de hoy buscando sus valores*. Madrid, España: Editorial CCS.

Pujadas, J. (1992). *Cuadernos Metodológicos No. 5: El Método Biográfico de las Historias de Vida en Ciencias Sociales*. España: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Reid, D. (1989). *El Tao de la Salud el Sexo y la Larga Vida*. España: Urano.

Rice, P. (2000). *Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura*. España: Prentice Hall.

Rivera, M. (2004). *El adolescente, su cuerpo y la sociedad moderna*. México: CEAPAC.

Rivera, M. (2007). *El Adolescente y sus Procesos Corporales: La Visión del Adulto Joven I*. México: CEAPAC.

Rivera, M. (2011). *El Adolescente y sus Procesos Corporales II: La Construcción de sus Padecimientos*. México: CEAPAC.

Rodríguez, E. (2000). Hacer dieta ¿será la solución? En: E. Dulanto (Ed.), *El adolescente*. México: Mc. Graw Hill.

Salazar, D. (2000). Adolescencia, cultura y salud. En: E. Dulanto (Ed.), *El adolescente*. México: Mc. Graw Hill.

Sileo, E. (2000). Riesgo nutricional. En: E. Dulanto, (Ed.), *El adolescente*. México: Mc. Graw Hill.

Sogyal Rinpoche. (1992). *El Libro Tibetano de la Vida y la Muerte*. España: Urano.

Merlos, A. (<http://www.eluniversal.com.mx/nacion/175799.html>)

<http://www.eluniversal.com.mx/notas/668029.html>