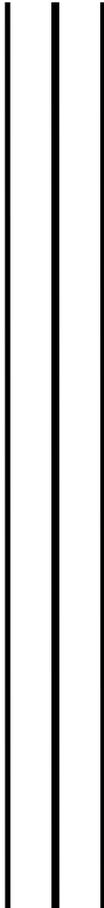




UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia



Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica

La resiliencia familiar

Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Katya Rodríguez Castillo

Director: Mtra. Selene Domínguez Boer

Secretaria: Mtra. Blanca Delia Arias García

Vocal: Lic. Liliana Moreyra Jiménez



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 28 de mayo del 2020.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A mi abue y mi madre, por forjarme y llenarme de herramientas para enfrentar la vida, pero sobre todo por la fe que siempre han puesto en mí.

A mis hermanas por darme la oportunidad de aprender de ellas y acompañarme en cada paso que he dado.

A mis gemelos por llegar a nuestras vidas a llenarnos de felicidad.

A mi Ari por su comprensión, apoyo y amor completo.

Reconocimientos

A Selene Domínguez Boer por compartir sus conocimientos, por su paciencia, por ayudarme a crecer y por ser una gran persona.

A cada uno de los asesores que me han compartido sus enseñanzas.

A la UNAM por abrirme sus puertas y darme la oportunidad de crecer.

A mí misma, Katya, por este logro que es apenas el comienzo de un GRAN camino.

Índice

Resúmen:.....	1
Introducción	2
Planteamiento del problema.....	4
Justificación y relevancia.....	6
Objetivo general de la investigación.....	7
Objetivos específicos	7
CAPÍTULO I Antecedentes.....	8
La psicología humanista.....	10
La teoría de la personalidad de Abraham Maslow	13
La teoría de la personalidad de Carl Rogers.....	15
La psicología positiva resiliencia	17
Resiliencia	21
CAPÍTULO II La familia.....	24
Funcionamiento familiar	27
Factores de riesgo y protección.....	30
Familias resilientes	32
Apego y Vínculo afectivo.....	35
CAPÍTULO III La Resiliencia Familiar: Aprender a resistir	38
Justificación.....	38
Alcances y Límites	40
Recomendaciones.....	41
GUÍA La Resiliencia Familiar: Aprender a Resistir.....	43
Conclusiones.....	70
Bibliografía.....	73

Resúmen:

La resiliencia es considerada una capacidad innata de toda persona que necesita desarrollar, con la finalidad de que pese a las adversidades de la vida no pierda el equilibrio emocional y por consiguiente de la vida social. González (2016) refiere que la resiliencia surge a raíz del concepto de investigación en la psicología positiva, y tiene por objetivo determinar los cambios y ajustes que el ser humano debe adoptar ante la adversidad. En el devenir personal y familiar resulta inevitable que surjan circunstancias adversas que lo lleven al dolor. Por tanto, la forma en la que el individuo las afronte y salga de ellas describe la fortaleza aprendida. Algunas personas sabrán enfrentar este tipo de acontecimientos con mayor capacidad, debido a que desarrollan personalidades resilientes desde la familia, pues es ahí donde se forman las características y los rasgos de personalidad. De acuerdo con Atenas (2011) la autora Froma Walsh señala que existen pocos estudios que han visto a la familia como un recurso primordial para el desarrollo de la resiliencia. La realidad es que en la actualidad el mundo atraviesa por momentos y circunstancias difíciles que pueden afectar negativamente su desarrollo y el de sus familias. Santana (2018) reconoce que la resiliencia familiar es la base sólida de sus integrantes y genera una serie de fuerzas intrínsecas que proporcionan un dinamismo a todo su entorno. El objetivo del presente trabajo es realizar una propuesta dirigida a fortalecer las habilidades resilientes en la familia.

Palabras claves: Resiliencia, funcionamiento familiar, riesgo, protección, estilos parentales, vínculo afectivo.

Abstract:

Resilience is determined by an innate capacity that everybody needs to develop so that despite the adversities of life, they do not lose their emotional balance and the behaviors of social life. González (2016) refers that resilience arises at the root of the concept of research in positive Psychology, and aims to determine the changes and adjustments that human beings must adopt against adversity. In the resulting personal and family memory, inevitable circumstances arise that lead to pain. Therefore, the way in which the individual copes with and exits them describes the learned strength. Some people will know how to face these types of events with greater capacity, because they have resistant personalities from the family since it is there where the characteristics and personality traits are formed. According to Atenas (2011), the author Froma Walsh points out that there are few studies that have seen the family as a primary resource for the development of resilience. The reality is that today the world is going through difficult times and circumstances that can negatively affect their development and that of their families. Santana (2018) recognizes family resistance is the solid base of its members and generates a series of intrinsic forces that require dynamism in all their surroundings. The objective of this work is to make a proposal aimed at strengthening resilient skills in the family.

Key words: resilience, family functioning, risk, protection, parenting style, emotional bond.

INTRODUCCIÓN

La resiliencia hace referencia a la capacidad del ser humano para hacerle frente a las situaciones adversas de la vida, la forma en cómo superan las circunstancias difíciles y cómo es que logra sobreponerse ante estos acontecimientos. Tales exigencias de la vida pueden llevarlo a confrontarse consigo mismo y a desestabilizarlo, pero al mismo tiempo se pueden ver como oportunidades de aprendizaje y crecimiento si la persona que las vive, a pesar de que resulten ser acontecimientos de infortunio, encuentra optimismo ante la adversidad permitiendo reconocer sus propias posibilidades (Ortunio & Guevara, 2016).

Según Gómez (2018) la resiliencia parece incluir dos aspectos fundamentales, la capacidad de adaptación y la capacidad para recuperar su estado inicial, el ser humano experimenta diversas situaciones a lo largo de la vida, algunas de ellas se consideran agradables, sin embargo, existen otras consideradas como malos momentos pues implican perder algo o a alguien, sentirse abandonado, excluido o incluso discriminado, tales situaciones afectan considerablemente diversas áreas de la vida de quien las experimenta. Equivalente a esto, hay personas que a pesar de enfrentarse a esos mismos malos momentos reaccionan positivamente, enfrentan la realidad, la superan y avanzan.

La resiliencia ha logrado captar la atención no solo de la psicología, sino también de otras disciplinas, la resiliencia hace un llamado a la humanidad entera a reflexionar y fortalecer esta habilidad, y desarrollarla en el seno de la interrelación de diversos factores, principalmente la familia. Esto es por considerarse en los últimos años como un elemento

fundamental para el bienestar personal. Este concepto ha logrado posicionarse dentro del campo psicológico, pues el ciclo vital humano es característicamente cambiante, la resiliencia ofrece la oportunidad de fortalecer los procesos adaptativos en cada etapa de desarrollo (González y Paredes, 2017).

Tomando en cuenta la actualidad del mundo adverso en el que muchas personas se sienten incomprendidas en su entorno, con sus relaciones interpersonales, inclusive consigo mismas, la fortaleza se vuelve más necesaria. Dicha fortaleza es cada vez más difícil ante las heridas, traumas y malas experiencias a las se enfrenta día a día, tales como las olas de violencia, de enfermedades, maltrato, abandono, catástrofes naturales, guerras sin sentido y un sin fin de circunstancias desafortunadas. “El hecho de superar el trauma y volverse bello pese a todo, no tiene nada que ver con la invulnerabilidad ni con el éxito social” (Cyrułnik, 2002, p.24).

Para Gómez y Kotliarenco (2010) la resiliencia, sea personal o en familia, no juega un papel estático, es decir, no es un rasgo de la personalidad o una característica de todas las personas, es todo un proceso y como tal es dinámico, cambiante tal cual como la vida. Este trabajo tiene como objetivo realizar una investigación documental sobre los antecedentes de la resiliencia, los aspectos que envuelven dicha capacidad partiendo del núcleo familiar, para finalmente plantear una propuesta de intervención dirigida a fomentar la resiliencia en las familias.

Planteamiento del problema

Durante los últimos años, gracias al crecimiento tecnológico, las redes sociales, los medios de comunicación, se comparten con mayor frecuencia tragedias, casos de abuso, violencia de género, muertes por catástrofes naturales, entre otros. Ante tal bombardeo de información que en la actualidad nos agobia, se propone diferenciar el término resiliencia de otros conceptos, bajo una perspectiva de superación de las adversidades de los hechos cotidianos, que se construye a diario, es dinámica y, por tanto, es importante potenciar en cualquier estado del ciclo evolutivo de la vida (Ortega y Mijares, 2018, p.38).

La realidad es que cada persona en el mundo “vive su propia batalla”, los niños huérfanos, maltratados, abandonados, niños en la calle; mujeres violentadas por sus propias parejas machistas, las víctimas de guerra, de tortura, las víctimas de sismos o enfermedades mortales, madres buscando a sus hijos desaparecidos, etc. Cómo encontrar la capacidad para adaptarse ante la adversidad, ante la injusticia, desde la raíz, desde el núcleo, es decir, desde la familia. Para McCubbin y Patterson (1983) una familia resiliente “es aquella que cuenta con cierta flexibilidad y moldeamiento capaces de cambiar su aproximación de la crisis haciéndola más comprensible, manejable y significativa” (Athié y Gallegos, 2009, p.7).

Dentro de este contexto hay núcleos familiares “afortunados”, que cuentan con padres responsables, cariñosos, sana comunicación, confianza. Sin embargo, también existen núcleos familiares “desafortunados”, en los que se carece de apoyo, no existen modelos

que enseñan a enfrentar los problemas de manera responsable, ni espacio para expresar todas las emociones, las frustraciones, y no solo eso, además son hogares en los que con frecuencia se vivió violencia y escasez, no solo económica, sino también emocional.

El enfoque de la resiliencia familiar plantea que existen *factores protectores* cuya definición apunta a la función de *escudo* que ciertas variables cumplen sobre el funcionamiento familiar para mantenerlo saludable y competente bajo condiciones de estrés (Gómez y Kotliarenco, 2010, p.111)

No necesariamente las experiencias adversas te convierten en una persona con baja autoestima, depresión o ansiedad, sin embargo, sí que las hay, hay personas que a raíz de todos sus traumas, experiencias negativas y tormentosas crecen y no son capaces de poder establecer buenas relaciones, se aíslan, o peor aún se convierten en adictas al conflicto, porque crecieron creyendo que sin inestabilidad su vida no está bien, quizá porque se acostumbraron a padecer diferentes problemas, es decir, sin conflicto no saben vivir. Para Trujillo (2011) hablar de resiliencia implica una problemática de equidad, ya que al conceptualizar ésta como una capacidad, podría entenderse como una aptitud o característica innata o adquirida, la cual las personas podrían poseer en mayor o menor grado.

Ortunio y Guevara (2016), refieren algunos conceptos de resiliencia, detallando que tenían relación con la física, la aplicaban en todo aquello que tuviera “habilidad de recuperar o recobrar forma, posición, etc.” (p. 97). Tiene sentido, para poder transformar algo, debe

tomar forma, en este caso recuperarse e incluso aprender desde nuestra posición ante la adversidad. Por otro lado, Becoña (2006), señala que la definición más aceptada de resiliencia es la de Garmez, quien la define como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al comenzar un evento estresante” (p. 127). Resistir es parte de nuestra evolución, vivimos en un mundo cambiante, y a lo largo de la vida el ser humano enfrenta todo tipo de retos, pero muchos de nosotros no hemos cultivado las habilidades para enfrentarlos, la resiliencia representa la oportunidad de aprender a adaptarnos ante cualquier adversidad.

Justificación y relevancia

De acuerdo con Athié & Gallegos (2009), la resiliencia es un constructo teórico que se ha venido desarrollado en las últimas décadas para tratar de entender cuáles son los factores que generan que una persona que se enfrenta a una situación adversa salga airoso de ésta, mientras que hay otras personas que, enfrentándose a la misma situación, no logran tener los recursos para hacerlo. Es decir, no tiene la capacidad para hacerle frente al problema, a la adversidad, o probablemente se deba al contexto familiar en el que se desarrolló, es un nulo aprendizaje de esta cualidad, hasta las mismas experiencias que pudo haber vivido.

Según Gutiérrez, Díaz y Román (2016), el concepto de familia no sólo se limita a la unión entre un hombre y una mujer para la procreación de los hijos, entendiendo que durante muchos años la familia era considerada una institución fundamental, en donde las personas se desarrollan como entes socioculturales, es crucial analizar su estructura y conformación,

ya que ha cambiado y actualmente necesita ser reformulada pues no sigue cumpliendo las mismas necesidades. Y es la falta de resiliencia que puede jugar en contra nuestra durante los peores momentos, debido a que justamente en las situaciones límite es cuando necesitamos no rompernos. Ésta no implica el reducir o desaparecer los problemas, sino desarrollar la capacidad que nos brinde recursos y herramientas para enfrentar las dificultades.

A partir de estas conceptualizaciones y tomando en cuenta los diferentes hallazgos en los que las relaciones familiares contribuyen al desarrollo de la resiliencia de manera significativa. De acuerdo con Mora (2012) el concepto de resiliencia familiar hoy en día es particularmente oportuno, para nuestra realidad que cada vez es más compleja e inesperada, y en el cual las familias buscan hacerle frente a las condiciones de vida difíciles, por ello es que la presente investigación representa una oportunidad de fomentar el desarrollo de la resiliencia familiar.

Objetivo general de la investigación

Identificar los aspectos resilientes familiares para diseñar una propuesta que fortalezca la resiliencia familiar

Objetivos específicos

Identificar los antecedentes de la resiliencia.

Conocer el funcionamiento familiar y los factores de riesgo y protección en la familia.

Distinguir las habilidades que fortalecen la resiliencia en la familia.

Proponer una guía para fortalecer la resiliencia en la familia.

CAPÍTULO I

Antecedentes

Dada la amplitud de la disciplina científica llamada Psicología, se hace necesario responder distintos cuestionamientos sobre la misma, elaborar una definición de ella que sea clara, precisa y objetiva, así como delimitar su campo de acción, resulta complejo, debido a la “diversidad” que inunda a esta ciencia y su estudio del comportamiento en su variedad de formas y manifestaciones. De acuerdo con Cepeda (2014) la psicología continúa en un proceso para consolidarse, la complejidad para unificar e integrar su objeto de estudio hacen a esta ciencia única y especial, tal cual lo es la subjetividad humana.

La psicología ha crecido tan rápido y en tantas direcciones que cualquier intento de describirla resulta vago y demasiado estrecho. Para la RAE (Real Academia Española) es la parte de la filosofía que trata del alma, sus facultades y operaciones. Para Cepeda (2014) es la ciencia natural por cuanto, el psiquismo humano es un sistema altamente complejo que se asienta en una base material, que es el organismo humano. Por tanto, hay una interacción entre lo social y lo biológico.

Para Riveros (2014) el mundo llegó a necesitar de la psicología durante el desarrollo histórico, partiendo de la búsqueda social para dar solución pacífica a los conflictos entre

naciones, era necesario descubrir una forma de concepción de ésta ciencia, era necesario comprender el humanismo como un nuevo paradigma, que surgía simultáneamente en EUA (Estados Unidos de América) y Europa después de eventos como el de Hiroshima.

De acuerdo con Lupano y Castro (2010), previo a la segunda guerra mundial la psicología propuso tres objetivos y es que además de curar la enfermedad mental, pretendía ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfactoria, para finalmente identificar y promover el talento. Sin embargo, después de la guerra ésta orientación cambió completamente. Las secuelas de la guerra fueron tales que únicamente se curaban las enfermedades mentales. Era evidente, la psicología se centraba en el sufrimiento humano y quedaron en el olvido los otros dos propósitos, por lo que sería Martin Seligman en su libro “Felicidad auténtica” (2002) quien los retomaría a través de lo que más tarde se convertiría en una psicología positiva.

Para poder llegar a la resiliencia, debemos entender que ésta capacidad se ha identificado a lo largo del estudio de la conducta humana, que está dentro de la psicología, en el campo clínico y mediante el modelo fenomenológico, ya que se considera que la conducta humana está principalmente influenciada por los instintos y los conflictos intrapsíquicos o el ambiente físico y social (Bernstein y Nietzel, 1998).

La psicología humanista

La psicología humanista tiene origen en Estados Unidos, oficialmente en el año de 1962, ésta surge por la visión de pensadores y psicólogos coincidentes en el pensamiento de crear un nuevo enfoque ante el predominio de la psicología conductista y determinista. El propósito en ese entonces era desarrollar una “nueva psicología” que se ocupara de la subjetividad y la experiencia interna de las personas como un todo, es decir, “sin fragmentaciones como lo es la conducta o el inconsciente, o la percepción e incluso el lenguaje, sino que pretendía contemplar a las personas como objetos luminosos de estudio” (Riveros, 2014, p. 138).

La corriente humanista surge de la reacción contra los modelos tradicionales de la psicología, además de que parte de la visión holística del ser humano, es decir, el ser humano es visto como un todo indivisible. Estudiando al ser en base a este principio, buscando el camino para que las personas logren autenticidad y equilibrio a partir de la aceptación de lo existente. Es Carl Rogers quien introduce el término de autorrealización, la base de ésta corriente, “supone que las personas poseen una motivación o tendencia innata hacia el crecimiento a lo que denomina autorrealización” (Bernstein y Nietzel, 1982, pp. 84).

Abraham Maslow el fundador de ésta corriente, profundizó en la importancia de la experiencia subjetiva y la percepción única de la realidad que cada persona mantiene, llevó el desarrollo de ésta nueva disciplina al estudio de los fenómenos positivos y sanos del ser

humano. La así llamada “Tercera fuerza” abrió paso para conocer al hombre, desde la teología y la religión porque la sabiduría acumulada en esas dimensiones trata con el ser humano y su dimensión espiritual (Riveros, 2014).

Este paradigma nuevo de la psicología, según Vera (2006), acerca de la necesidad del estudio de la “parte positiva” de la existencia humana han aportado un sólido soporte empírico y científico y tiene teorías, principios opuestos a los de otras corrientes, no existe un modelo teórico único, considera además diversos enfoques, planteamientos y teorías, pues lo más importante es adaptarse de la mejor forma posible a la problemática de cada individuo, para ayudarlo en su proceso hacia el bienestar.

De acuerdo con Santamaría (2018) los principios de la psicología humanista son:

- El ser humano es único, y como tal debe desarrollarse en su propia autenticidad de forma completa, siendo necesario utilizar el potencial creativo para ello.
- El ser humano es bueno por naturaleza, contradiciendo muchas teorías y corrientes psicológicas. Como la bondad que nace del interior del ser humano, todos los actos serán buenos por lo que no hay que reprimir o controlar los actos sino dejarlos salir libremente.
- El ser humano tiende a desarrollarse plenamente en todos los niveles de conciencia que existen, por naturaleza tiene la capacidad de evolucionar y satisface sus necesidades. Y estos niveles nos hacen ser cada vez más conscientes de nosotros mismos, de nuestra propia existencia y lo que nos rodea.

- La mente y el cuerpo forman parte de un todo, un todo indivisible. La mente y el cuerpo son reflejo de lo que somos, expresándose mediante actos, movimientos y gestos es que exteriorizamos.
- Existen varios niveles de conciencia, y es por ello que el ser humano percibe con mayor claridad su propio ser y la existencia de lo ajeno.
- Reequilibrio y revalorización de lo emocional, que se ha desequilibrado a causa de las leyes que la cultura occidental va imponiendo al ser humano, donde se predispone el comportamiento pasando por la razón ante lo emocional e intuitivo, a causa de esto se pierde el equilibrio.
- Percepción de lo exterior como un ente igual, trabajar la comunicación y la percepción de lo exterior para tratarlos con respeto, dejando a un lado el entendimiento de lo exterior como un elemento que imposibilite obtener beneficio propio.

Así como las teorías de Abraham Maslow y Carl Rogers sobre las necesidades y motivaciones, asentaron una visión en la condición humana basada en la libertad, considerando a la persona un ser individual, al que es preciso atender de forma multidimensional y personalizada, “el objeto de estudio de la psicología humanista fue entonces la persona holística libre y total, sin reduccionismos ni fragmentaciones” (Riveros,2014, p.143).

La teoría de la personalidad de Abraham Maslow

Tras sus diversas investigaciones Abraham Maslow llegó a la determinación que ciertas necesidades del ser humano prevalecen sobre otras. Por ejemplo, si una persona está hambrienta o sedienta, tendrá que calmar la sed antes de comer. Entendiendo que el ser humano puede pasar algunos días sin comer, pero sin agua solo un par de días, digamos que la sed es una necesidad mucho más “fuerte” que el hambre. “Para Maslow estas necesidades forman una jerarquía que incluye los requisitos fisiológicos básicos como la comida y el agua” (Bernstein y Nietzel, 1982, p.86).

“Maslow propuso una jerarquía de cinco necesidades innatas que activan y dirigen la conducta humana” (Schultz y Schultz, 2010, p.303). Esta teoría podría indicar que es lo que nos lleva a actuar de cierta forma y el cómo lo hacemos, ya que podría entenderse que nuestras acciones nacen desde la motivación dirigida hacia nuestros objetivos para cubrir ciertas necesidades y estas las ordenamos de acuerdo a la importancia que tengamos para alcanzar nuestro bienestar.

Jerarquía de necesidades propuesta por Maslow



Figura 1. *Jerarquía de necesidades innatas ordenadas de más fuertes a débiles por Maslow*

La figura 1 fue obtenida del estudio de Schultz, D. y Schultz, S. (2010) *Teorías de la personalidad*. México: CENGAGE Learning. Cap. 9, 299 - 303.

De acuerdo con Schultz y Schultz (2010), la idea básica de la jerarquía es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo cuando se han satisfecho las necesidades inferiores de la pirámide. Las necesidades del nivel más alto aparecen más tarde en la vida. Estas nociones constituyen las fuerzas holistas que hacen del ser humano un sistema motivacional unificado, para Maslow, así como en general para los psicólogos humanistas, se acentúa el interés en los valores y en el proceso de la selección de éstos que guían nuestra conducta, con la finalidad de encontrar un modo de vida mucho más enriquecedor y significativo.

Básicamente el ser humano necesita mantenerse saludable, por lo tanto comer, beber agua, descansar, entre otras siempre será prioridad, en segunda instancia necesita un empleo, ingresos para solventar las necesidades básicas, en tercer lugar el individuo necesita desarrollar el afecto, una familia, amor; aunado a esto en la cuarta “prioridad” está la estima, es decir el respeto a sí mismo e incluso el reconocimiento a su persona para finalmente encontrar la autorrealización, y llegar a este punto es haber alcanzado y completado todos los niveles anteriores, encontrar el crecimiento y realización del potencial personal, como la autonomía, el autocontrol y la independencia (Naranjo, 2009).

La teoría de la personalidad de Carl Rogers

De acuerdo con Estrada (2017) uno de los conceptos fundamentales para entender la teoría de Rogers es el de tendencia actualizante, la define como el “instinto” del organismo a desarrollar sus potencialidades cuando se encuentra con otro organismo que le comprende y le permite ser. Y ¿cómo es que una persona se siente comprendida por otra?, desde la aceptación, desde lo positivo, en el que puede expresar sus sentimientos y pensamientos sin máscaras, con total transparencia.

Este “vínculo” de comprensión el ser humano lo experimenta por primera vez en el seno familiar. De acuerdo con Schultz y Schultz (2010), conforme va surgiendo el sí mismo es que desde niños empezamos a sentir la necesidad de lo que Rogers llamó “consideración positiva”, esta necesidad es aprendida, universal y constante por abarcar la aceptación, el

amor y la aprobación por parte de otros, sobre todo de la madre durante la infancia. Y que parte al desarrollo del sí mismo, a la propia formación de personalidad.

El sí mismo, por el autoconcepto, por nuestra propia percepción, responde a qué somos y qué deberíamos ser. Rogers llama al verdadero yo (*self*), es decir, el verdadero “tú” se encuentra desde la tendencia actualizadora, seguida de lo que sabes “que es bueno”, desde sus propias necesidades y el proceso que tome autorrealizarte. Estrada (2017) considera que desde una perspectiva fenomenológica se experimenta y se siente, el *self* está compuesto por aquellos aspectos que percibimos como esenciales (opuesto a lo incidental), cálido (o querido), y central (opuesto a periférico).

Para Rogers (citado por Pezzano, 2001) la persona se orienta a una dirección positiva entre más aceptado y comprendido se sienta. El ser humano se mueve hacia lo positivo, lo constructivo, hacia su madurez, su autorrealización. Es interesante la consideración de Rogers respecto a la tendencia natural del ser humano a la realización, pues según él las personas necesitamos y buscamos nuestra satisfacción personal. Según Rogers la tendencia a la realización es el motivo básico que tenemos los individuos, él creía que el organismo humano tiende de manera intrínseca a conservarse y a esforzarse para mejorar, eso básicamente es lo que él define como realización (Sánchez, 2015).

Según Barragán (2012) La autorrealización es un proceso inherente al ser humano que este paradigma psicológico intenta rescatar. No es un fin, sino un proceso, mismo que Rogers

llevó a su uso como terapeuta, comprendiendo y describiendo un cambio en sus pacientes cuando se sentían comprendidos y aceptados por él, o sea el terapeuta. En este sentido la psicología humanista busca aceptar al ser humano, conducirlo a descubrir y desarrollar su potencial en lugar de centrarse en las causas o fuentes de debilidades de este, es decir, busca ayudarlo a redescubrir el sentido de la vida.

La psicología positiva resiliencia

Entonces, ¿cómo re descubrimos el sentido de la vida?, ¿cómo se conduce al ser humano a desarrollar sus potenciales? desde la satisfacción y el bienestar del *self*, desde lo positivo, las experiencias óptimas y el desarrollo de la comprensión, la construcción de las cualidades positivas del individuo. Para Mesurado (2017) la psicología positiva propone focalizar las fortalezas humanas más que las debilidades, además actúan como amortiguadores de la enfermedad mental.

La psicología positiva no llegó a reemplazar a la psicología tradicional, tampoco busca desenfocar la atención a los trastornos mentales, más bien propone una psicología equilibrada, una psicología que considere el estudio tanto de las dificultades como de las fortalezas en la vida de las personas. Para Castro (2010) las emociones positivas también se pueden alcanzar a través del pasado, al cultivar la gratitud y el perdón, o en el futuro, a través de la esperanza y el optimismo.

Martin Seligman es el pionero de la psicología positiva, en los años 90, siendo presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA), señaló que la psicología debía dar un giro, que era necesario estudiar todo aquello que hace feliz al ser humano, pues consideraba que de esta manera se podría ayudar al ser humano a construir una realidad más satisfactoria. Seligman considero un cambio en la concepción o perspectiva de la psicología de ese momento, pasando del estudio de los peores aspectos en la vida de las personas a los que les producen bienestar y que hacen que valga la pena vivir (Barragán, 2012).

Para Seligman existen tres elementos que pueden llevar a las personas a experimentar una vida plena: las emociones positivas, es decir los momentos de felicidad, de goce y el presente. El compromiso, para disfrutar lo que se hace y reconocer las fortalezas que la persona tiene y a partir de ahí lograr lo que la psicología positiva denomina *flow*, fluir. Y finalmente, el sentido o significado que las personas le dan a su vida, consiste en aplicar las fortalezas personales para ayudar a los demás (Domínguez e Ibarra, 2017).

Es entonces para Martin Seligman importante estudiar cómo es que las personas eligen lo que les hace feliz de forma libre. Identificar y describir los elementos de bienestar que le contribuye a las personas sentirse bien, tener un estado de ánimo óptimo y enfrentarse a la vida de forma positiva. Y la mejor manera para el padre de la psicología positiva fue desarrollar el modelo PERMA, y su objetivo es facilitar a las personas plantearse su futuro y avanzar hacia él, para así lograr la felicidad. El acrónimo de las siglas corresponde a los

siguientes factores en inglés: Positive Emotions, Engagement, Positive Relationships, Meaning y Accomplishment (Gil, 2015).

Asumir que la finalidad de las personas reside en incrementar su bienestar, floreciendo y desarrollando al máximo su potencial, son características de éste modelo y están relacionados con el concepto inicial que Maslow planteó con la autorrealización y que Carl Rogers también consideraba innata en el ser humano. Para Domínguez e Ibarra (2017) los cinco elementos que Seligman propone en su modelo, no constituyen por sí mismos el bienestar, sino que cada uno de ellos contribuye a lograrlo. Además de reconocer que el modelo cumple con tres propiedades para contar como elemento de la teoría: contribuye al bienestar, debe ser elegido por los individuos para su propio bien y se mide y define de forma independiente al resto de componentes del modelo, es decir es exclusivo.

Gil (2015) describe así los elementos del modelo PERMA:

- 1.- Emociones positivas: Apunta a la percepción de buenas sensaciones, del agrado, el confort y el placer, incluso de los sentimientos de éxtasis. En general de disfrutar de las tareas cotidianas y mantener una visión optimista de la vida.
- 2.- Implicación: Señala que mientras alguien se involucre a fondo con algo despliega al máximo sus fortalezas, al fin de alcanzar una “sintonía”, y cuando se encuentra este estado se denominada “flow” es que sentimos el compromiso con una actividad, algún proyecto y fluimos.

3.- Relaciones positivas: Partiendo de que difícilmente lo positivo se encuentra a solas, fomentar al ser social es contribuir a su bienestar, pues el desarrollo de relaciones positivas favorece de forma sustancial nuestra felicidad.

4.- Significado: Alude sobre los factores que circunscriben a la propia persona, es decir, la búsqueda de pertenencia, la idea de qué sentido tiene nuestra vida, pues al necesitar darle un sentido a la vida misma más allá del sí mismo, tendrá sentido el bienestar.

5.- Logro: La satisfacción que las personas sentimos al alcanzar las metas, nos hace además sentirnos competentes, fomenta nuestra propia autonomía, el lograr algo forma parte de nuestra naturaleza y constituye un factor que contribuye a nuestro bienestar.

Es así como se puede entender que el objetivo de la psicología positiva en la teoría del bienestar es incrementar la cantidad de “florecimiento” en nuestra vida y la de los demás. De acuerdo con Domínguez e Ibarra (2017) es el optimismo un factor que genera mayor compromiso, disciplina y motivación intrínseca, el desarrollo de tareas o actividades que tengan que ver con las cualidades de las personas, esto a su vez, proporciona el reconocimiento de su potencial, y arma al ser humano de aspiraciones y lo anima a alcanzar el éxito, generando bienestar y dándole las herramientas para alanzar la felicidad y darle sentido a su vida.

Alpízar y Salas (2010) recopilan la definición de varios autores sobre el optimismo, en la que determinan que es la predisposición a mirar el futuro con una actitud más favorable, permitiéndole a la persona tener un mejor estado de ánimo, dándole paso a la perseverancia

con respecto a futuras metas. Y es que entendiendo que el desarrollo humano tiene fortunos también se encuentra propenso a sufrir, a que sus aspiraciones y expectativas no se cumplan y esto genere cierta infelicidad, frustración e inestabilidad emocional.

Resiliencia

La resiliencia está situada dentro de la corriente de la psicología positiva como una dinámica que fomenta la salud mental, y que pretende que las personas consigan aprender de sus experiencias negativas e incluso encuentren beneficios de ellas, que las situaciones traumáticas o desafortunadas no les impiden desenvolverse y vivir. Para Vera (2006) estudios científicos “demuestran de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad” (p.7).

Para Rodríguez (2009) “las fuerzas negativas, expresadas como daños o riesgos, no encuentran a un niño inerme en el cual se determinan inevitablemente daños permanentes” (p.294). Es decir, al enfrentarnos a una situación dolorosa, desafortunada o pérdida, sin la capacidad de resistir, hacerle frente y reconstruirnos, provoca un trauma que afecta nuestro desarrollo y por tanto nuestro bienestar. La mejor manera de convertirnos en un ser resiliente es desde el lugar donde nos sentimos seguros, inquebrantables y al mismo tiempo libres, donde además es mucho más común vivir algún tipo de adversidad, nuestro círculo inmediato, la familia. En el mundo actual, tan complejo e imprevisible donde las familias enfrentan diversos retos que no tiene precedentes es necesario fortalecer nuestra capacidad

de resiliencia. Walsh (1998) designa éste concepto como los procesos de superación y adaptación que tienen lugar en la familia como unidad funcional (Mora, 2012).

Comprendiendo que la resiliencia se sustenta en la interacción existente entre el individuo y su entorno, y que el primer entorno en la vida del ser humano es la familia, es necesario promover características saludables desde ésta, intervenir para disminuir aspectos que puedan impedir al individuo que alcance su máximo potencial dentro de la fase de desarrollo. De acuerdo con García y Domínguez (2013) las características que conforman a una persona resiliente son: “habilidad de adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, capacidad de resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, temperamento especial y habilidades cognitivas” (p. 66).

En esta misma línea es importante entender que la resiliencia es ésta parte de resistencia a la destrucción y a su vez, la capacidad de reconstruirse sobre las circunstancias adversas, no es absoluta, tampoco es una habilidad terminante estable. El ser humano por muy resistente que sea tiende a vivir altibajos y sentir tristeza, sin embargo, la resiliencia, puede convertirse en un recurso que permita sobreponerse ante cualquier situación por muy difícil que ésta sea. Según Del Rincón (2016) “no estamos predeterminados por las circunstancias que nos envuelven, aunque, desde luego, nos influyen y, a veces, nos condicionan fuertemente” (p.81).

Es en familia donde adquirimos habilidades, aprendizaje, orientación y es la oportunidad para integrarnos y desarrollar nuestra personalidad. También es en familia el primer escenario donde podemos estar expuestos a enfrentar cualquier tipo de situación adversa y que con un sistema familiar funcional podríamos resistir de manera exitosa.

Según Uriarte (2005) “el término de resiliencia fue incorporado en los años 60 a las ciencias sociales y caracteriza la capacidad que tienen las personas para desarrollarse psicológicamente sanos a pesar de que vivir en contextos de alto riesgo” (p.66).

La resiliencia no se centra en reconocer la vulnerabilidad del ser humano, sino en promover y conocer su fortaleza, desde la perspectiva de cada individuo, por ello es importante que reconozcamos nuestras propias cualidades y partiendo de ahí enfrentar positivamente nuestras experiencias, nuestra realidad. Según Gómez y Rivas (2017) el proceso resiliente está caracterizado por la interacción de factores opuestos, es decir, factores de riesgo y de protección.

La familia es nuestro primer entorno natural en el que desarrollamos términos afectivos, físicos, conductuales y sociales, también nuestro apoyo inmediato y sobre todo la protección y prevención ante conductas de riesgo, digamos que la familia es nuestro primer agente de protección y facilitador para desarrollar saludablemente nuestra adolescencia (Argáez, Echeverría, Evia et al. 2018). Además de encontrar en familia un equilibrio entre los factores de riesgo y de protección está el afecto y el apego. Según González (2016) el amor y afecto de los padres facilita la socialización y autoestima. Si nuestra unidad familiar

se articula en torno a la protección, la seguridad y el desarrollo de la afectividad es muy probable que nos convirtamos en una familia resiliente.

CAPÍTULO II

La familia

En los últimos años la sociedad ha tenido un incremento notable de complicaciones, un mundo convulso, desorientado y dividido, es lo que ha dejado a México sumergido entre otras cosas en un mar de violencia. Desde el sufrimiento sale la defensa a la igualdad de los derechos de las personas, desde el dolor se pide justicia por mujeres, hombres, niños y niñas desaparecidos; ¿Cómo una persona desarrolla su capacidad de resistir en un país violento, desigual y carente de bienestar? de acuerdo con Gómez y Kotliarenco (2010) la resiliencia es este proceso dinámico de adaptaciones positivas dentro de un contexto significativamente adverso.

Si tejemos un vínculo fuerte, desde casa, en familia, aprenderemos recursos y acumularemos reservas para que en la vida adulta podamos encarar la adversidad con mayor entereza. En general hablar de familia es algo necesario, ya que para muchos conforma la base de la sociedad, además de tener un papel crucial para el desarrollo infantil. Según Martínez, Rodríguez, Díaz et al. (2018), la familia tradicional se componía de un hombre, una mujer unidos en matrimonio, más los hijos procreados, mismos que

comparten un mismo espacio, sin embargo, a raíz de los cambios sociales, históricos y políticos ésta definición se ha transformado.

Para Gutiérrez, Díaz y Román (2016) la familia es una institución o grupo donde los individuos crean, recrean, aprenden y transmiten símbolos, tradiciones, valores y formas de comportamiento, y también tiene la virtud de endoculturizar y cuidar de sus miembros. Es el primer escenario “social”, en el que se adquieren habilidades de manera concreta para afrontar la realidad y todo esto dependerá de la personalidad y los recursos de cada integrante de familia, así como del modo de interacción del núcleo.

Hay familias que atraviesan pobreza, consumo de drogas, alcohol, enfermedades físicas, violencia, embarazos precoces, delincuencia, muerte de seres queridos, desequilibrio mental, afectivo, divorcio, entre otras. Y después tenemos a las familias que propician comunicación, afecto, motivación, autonomía, se maneja apropiadamente la autoridad, la integración social, y se valora el estudio. Según Torres, Reyes, Ortega et al. (2015) “las características de ésta, representan más que la suma de las personalidades individuales, pues para entender su funcionamiento es necesario explorar la manera en cómo se relacionan entre sí” (p. 50).

No todas las familias son iguales, difieren en elementos como su composición, hasta las diferencias individuales entre los miembros que las componen, según López (2016) en México existen once tipos de familias con diferentes características y dinámicas, lo que ha

llevado a clasificarlas por el Instituto de Investigadores Sociales en tres grupos: las familias tradicionales, en transición y emergentes.

Clasificación de familias en México 2016

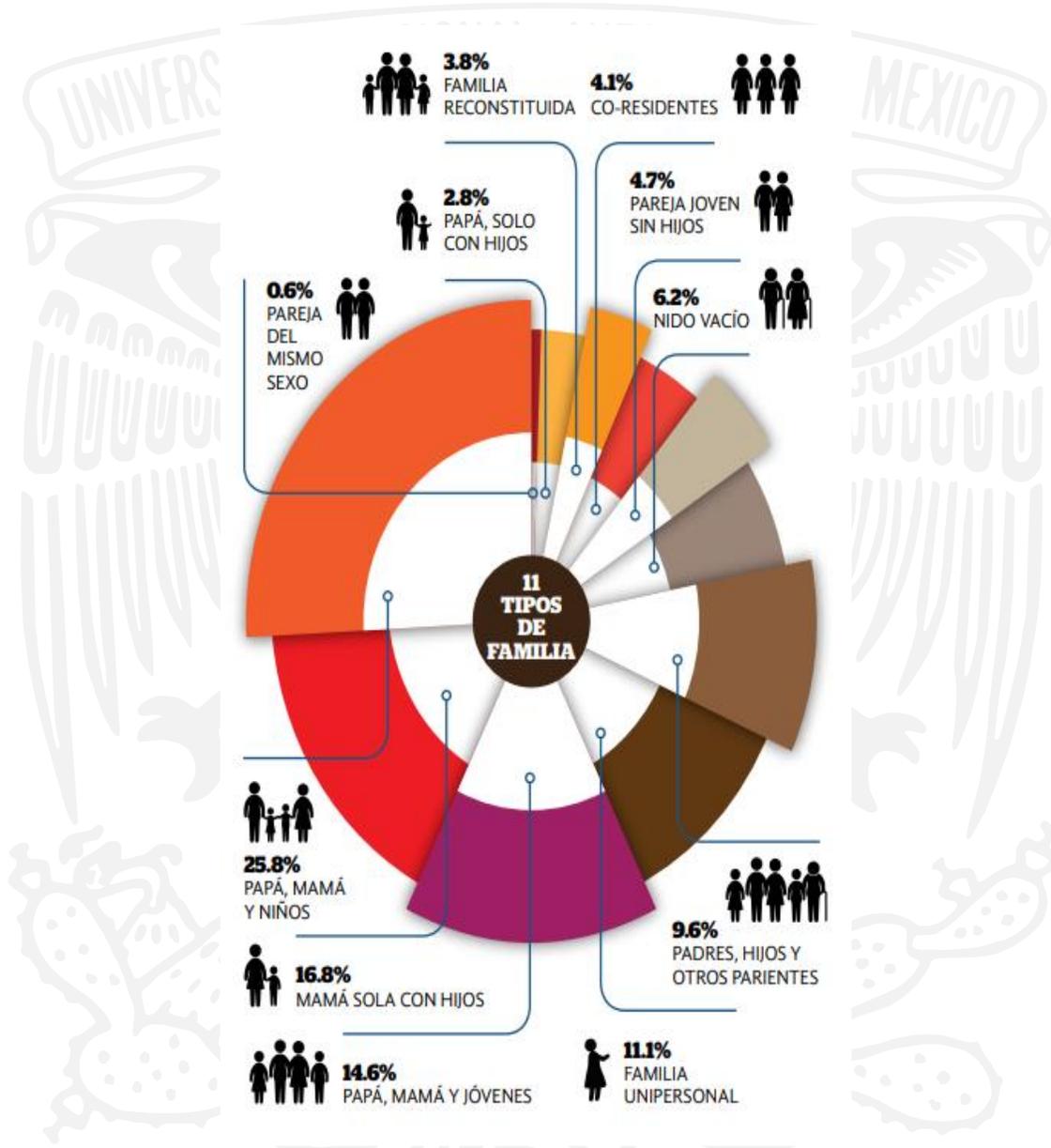


Figura 2 *Clasificación de familias en México*

La figura 2 fue obtenida del estudio de López, H. (2016) Datos Diagnósticos Tendencias. *Revista AMAI*. 47 (10) p. 2.

Funcionamiento familiar

La familia es el contexto más importante del ser humano, el propósito de esta institución es la conservación de la humanidad. Para Valdés, Vera y Urías (2018) “la tarea de los padres y madres no solo es que sus hijos crezcan sanos y que desarrollen habilidades físicas, cognitivas y socio afectivas que les permitan desenvolverse ante la sociedad” (p.15). En los últimos años ha tomado mayor importancia que en familia y general en sociedad construyamos la felicidad y la realización personal, ya no solo existe la preocupación de ser personas responsables, padres o madres ejemplares, ahora ser felices también es uno de los objetivos en familia.

En la actualidad el modelo de la familia se ha transformado, dependiendo de los miembros se generan cambios de rol, de interrelación y comunicación. Según el INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) (2018) los hogares con jefatura femenina ascendieron a 28.5%, mientras que en 2014 la porción era del 27.2 %. Este tipo de hogares se han sumado a las familias contemporáneas, así como sus dificultades económicas y vulnerabilidad, las características de un hogar con jefa de familia responden al incremento de divorcios, violencia de género, o simple abandono por parte de las parejas. Según Valdés, Vera y Urías (2018) “su aportación se ha convertido en un elemento fundamental para el sostén económico de sus hogares y a su vez, se incrementa su visibilidad en espacios públicos” (p. 18).

De cierta forma algunos elementos asociados a la estructura de la familia, sus límites y reglas, así como las muestras afectivas y cogniciones le dan un sentido de pertenencia y afiliación a la familia mexicana, ésta es digamos la pieza importante de su funcionamiento y la reflejamos cotidianamente a través de nuestra cultura. El funcionamiento familiar se refiere a la forma en que la familia se desarrolla y funciona como sistema y determina con ello la salud emocional de sus miembros como individuos (Atri y Zetune, como se citó en Robles, Van Barneveld y Mercado, 2019).

Coloquialmente se dice que no hay una escuela para padres, que nadie enseña cómo criar a los hijos, los niños y jóvenes se sienten incomprendidos por sus padres, y si a todo eso se agregan las adversidades que en familia se pueden presentar, ¿cómo es que una familia se convierte en funcional y con una dinámica positiva? Bueno, probablemente la forma en que los padres reaccionan y responden ante las emociones de sus hijos, según Campano y Ubach (2013) “ser padres es una tarea en permanente transformación, producto de cambios temporales, histórico-sociales y evolutivos en medida en la que cambia la edad de los padres e hijos” (p.84).

Darling y Steinberg (1993) definieron los estilos parentales como: “Una constelación de actitudes hacia los hijos que les son comunicadas y que en su conjunto crean un clima emocional en el cual se expresan las conductas de los padres” (p. 488). Por lo que si bien, son los padres los que determinan las pautas de lo “correcto”, los hijos juegan un papel activo dentro de la relación. Por ello resulta importante conocer cada uno de los estilos parentales. El primero de ellos es el “estilo autoritativo”, el cual hace referencia a padres

exigentes que se encuentran al tanto de las necesidades de sus hijos, creando reglas y sanciones claras y justas que favorecen un clima de comunicación e independencia de cada uno de sus miembros. El segundo de ellos es el “estilo autoritario”, en el cual los padres dictan reglas y castigos sin ninguna consideración ni posibilidad de cuestionamiento, sin embargo, no satisfacen las necesidades de sus hijos, por lo que la comunicación se limita a dictar órdenes que son irrefutables, no se favorece en ningún sentido la independencia, ya que cada acción o conducta se encuentra previamente dirigida. El “estilo permisivo”, promueve prácticas respetuosas enfocadas en la total satisfacción de necesidades de los hijos, pero se encuentran carentes de límites, reglas y disciplina. Y, por último, el “estilo negligente”, cuya mayor característica es la falta de atención a las necesidades y la falta de afecto expresada a sus hijos (Malandar, 2016).

La funcionalidad no tiene relación con la estructura, es decir, si es una familia con un papá, una mamá e hijos, si son dos mamás o dos papás e hijos, o si es madre o padre soltero con hijos, mucho menos si solo son abuelos criando nietos como hijos. La funcionalidad es el factor protector del desarrollo contenedor de una familia, y esto implica que los miembros de una familia (sea cual sea su estructura) desarrollen competencias necesarias para trabajar en conjunto y por un bien común, que aprendan a superar las adversidades y que éstas experiencias se conviertan en escenarios de aprendizaje para los hijos, abriendo paso a que en su vida adulta tengan una socialización afectiva y sean útiles para la sociedad (Maldonado, Suárez, Rojas, et al. 2017).

Factores de riesgo y protección

La familia tiene un rol sumamente importante en el desarrollo de cada uno de sus integrantes, en su salud física y emocional, ésta última es la que ha tomado relevancia en los últimos años, no solo en el ámbito de la psicología por la salud mental, sino en general por las ciencias sociales y científicas. De Andrade y da Cruz (2011) aseguran que los amortiguadores de los choques familiares son los patrones de organización de la familia, pues están directamente en relación con los recursos económicos y sociales, además de que integran la unidad funcional, regulando y definiendo tanto las relaciones como los comportamientos reforzados por las creencias culturales y de familia. Para esto es necesario se estructure de manera flexible y estable, pues cada familia estipula sus reglas, sus rutinas e incluso sus rituales, de esta manera le dan un sentido de continuidad a lo largo del tiempo.

Existen dos tipos de factores biopsicosociales que influyen en el estado de salud de las personas y cuando hablamos de salud, no solo me refiero a la física, sino también a la salud mental, específicamente en el propósito de ésta investigación, respecto a la resiliencia. Los factores de riesgo y de protección son conceptos clave para comprender el fenómeno de resiliencia, son diferentes pero complementarios, el primero se centra en la enfermedad y las características asociadas a las posibilidades de daño, sea biológico o social; el segundo, incluye a un miembro en la familia que sirva de modelo, que permita la expresión de las emociones y fomente un conjunto de creencias (Rojas, Díaz, León, et al. 2017).

Según Gómez y Kotliarenco (2010) los factores de riesgo, aumentan la probabilidad de que el individuo desarrolle una patología, detonan en su mayoría alteraciones psiquiátricas familiares, baja autoestima, depresión, factores en la personalidad, entre otras. Se identifican estas condiciones en familias que comúnmente atraviesan por la separación y divorcio de los padres, conflictos conyugales, maltrato doméstico, negligencia parental, familias unilaterales, embarazo precoz, etc. Para Masten y Coatsworth (1998, en Patterson, 2002), se dice que hay tres posibilidades:

1. Exposición cotidiana y crónica a condiciones sociales adversas, como pobreza.
2. Exposición a un evento traumático, como abuso sexual, o una severa adversidad como la guerra o un terremoto.
3. Una combinación de alto nivel de riesgo con exposición a un evento traumático particular.

Ahora bien, en contraste a lo anterior, los factores protectores cumplen la función de aminorar los estímulos nocivos o el ambiente “tóxico” que podría generarse en un funcionamiento familiar no saludable. Según Gómez y Kotliarenco (2010) los factores protectores neutralizan el impacto de los factores de riesgo sobre la trayectoria evolutiva familiar. Reducen la probabilidad de que se emitan conductas de riesgo que puedan llegar a tener un impacto en la conducta del individuo, y no solo eso, fomentan la resiliencia y el autocuidado en las familias y esto a su vez, conduce a cada miembro a desarrollarse satisfactoriamente.

Los factores de riesgo y de protección son importantes de identificar tanto en los miembros de familia como en el funcionamiento de la misma, es decir, se requiere reconocer en qué tipo de ambiente se desarrolla la familia. Resulta esencial reconocer estos elementos, ya que parten como posibles condicionantes de ciertas conductas en la familia, no determinan el funcionamiento, pero sí son parte fundamental en el desarrollo de la dinámica familiar. Para Alpízar (2016) la prevención del desarrollo de personalidades dependientes, inmaduras e incluso agresivas o con poca capacidad de frustración, está directamente relacionada con la atención eficaz de las figuras paternas, basándose en el ejemplo que los padres les proporcionen a sus hijos.

Por su parte De Andrade y Da Cruz (2010), reconocen a la resiliencia familiar como el instrumento de comprensión flexible y de contención que contribuye no solo al funcionamiento familiar sino al funcionamiento de sus miembros. Es decir, la forma en la que una familia le haga frente a los desafíos será decisiva para cada uno de los individuos que la integra, la etapa de cada uno de ellos se verá marcada, así como su personalidad, la satisfacción de sus necesidades y sobre todo su bienestar.

Familias resilientes

Las raíces de la resiliencia familiar radican en la teoría sobre el desarrollo familiar, misma que se formó a partir de la investigación de trayectorias familiares de afrontamiento del estrés. Retomemos la importancia del núcleo familiar, es determinante para el proceso de la construcción de identidad sobre todo de los hijos, y si éste se convierte en un ambiente

positivo, fungirá como factor protector ante las adversidades. Tomando esto en cuenta, la resiliencia familiar se define como los patrones conductuales positivos y las competencias funcionales que la unidad familiar demuestre ante las circunstancias adversas (Gómez y Kotliarenco, 2010).

Las aportaciones del estudio de la resiliencia no radican en “prepararte para lo peor”, su propósito es que se desarrollen habilidades necesarias para afrontar las dificultades de la vida, y qué mejor manera de hacerlo mediante la educación en la que además se desarrolle la inteligencia emocional y se busque fortalecer aspectos como la autoestima. Con esta referencia para Moss, Ramakrishnan, Storms, Siegle (2006), la resiliencia es un proceso construido fundamentalmente desde la familia, quien actúa como soporte para generar esperanza por superar la situación adversa (González y Landazábal 2010).

La familia se convierte entonces en un sistema de desarrollo óptimo para las fortalezas emocionales, cognitivas y comportamentales del ser humano. Por lo que una familia resiliente debe entonces proporcionar un ambiente estable que permita desarrollar fortalezas internas y la capacidad de resolver problemas, así como de establecer relaciones con otras personas, comprendiendo que tanto los acontecimientos positivos como negativos serán parte de un proceso continuo y constructivo, dando oportunidad de avanzar (Jiménez 2016).

La forma en que la familia haga frente y maneje las experiencias adversas, amortigüe las emociones negativas, se reorganice y se adapten sus miembros determinará su bienestar y la construcción de ésta habilidad. De acuerdo con Bravo y López (2015) hay tres procesos que dan soporte a la resiliencia familiar, el sistema de creencias, los procesos organizacionales y los procesos de comunicación. Es decir, las familias crean una atmósfera de protección, afecto y valores en busca de bienestar y felicidad.

Las experiencias que vivimos en familia son parte de la construcción de nuestro equilibrio emocional y en general de nuestro desarrollo. Las vivencias que tenemos y recordamos buenas en nuestra familia las expresamos como fortalezas, es decir, demostraciones afectivas, apoyo, comunicación, buscamos solucionar problemas objetivamente, sin embargo, también podemos expresar mediante el comportamiento nuestras debilidades consecuencia de las experiencias negativas que vivimos en familia, y que muchas veces en la vida adulta desarrollamos la intolerancia, autocastigos, exigencia a los que ahora son nuestros hijos, etc. Si nuestro sistema familiar resulta funcional nos está proporcionando un conjunto de recursos para adaptarnos a las situaciones psicológicas, sociales o físicas por las que toque pasar (González, 2016).

La primera educación que recibe un niño no es en las escuelas, sino en casa, así que el papel de los padres es determinante para comenzar su desarrollo, nadie nace sabiendo o teniendo la verdad absoluta, sin embargo, en la familia la pauta para educar a los niños puede definir y promover el bienestar y el desarrollo no solo de los menores, sino también el aprendizaje de los padres para fortalecer su habilidad de resiliencia. Para Espinosa,

Mendoza y Villalba (2020) las prácticas parentales posibilitan analizar las diferentes formas de interacción entre padres e hijos, se convierten en un eje significativo para el aprendizaje, y tomando en cuenta que la resiliencia es una habilidad, podríamos hablar de que éstas configuran un clima emocional que promueva el bienestar en la familia.

El aprendizaje, la comunicación y los roles determinan el funcionamiento familiar, sin embargo, otro elemento fundamental para que el sistema familiar funcione es el afecto, pero en qué momento aprendemos a expresarnos y a controlar nuestras emociones. Para Suárez y Vélez (2018) el proceso de comunicación es el eje fundamental en el sistema familiar, se transmiten sentimientos, emociones y fijaciones que permiten el acercamiento entre los miembros de la familia que difícilmente se pueden quebrantar.

Apego y Vínculo afectivo

Para el Dr. John Bowlby los efectos inmediatos y a largo plazo que median la salud mental de un niño, son los resultantes de una experiencia de relación cálida, íntima y continua entre la madre y su hijo, en la que ambos encuentran satisfacción y alegría (Moneta, 2014). La teoría del apego fue desarrollada por Bowlby durante los años 1969 a 1980, y describe el efecto que producen las experiencias tempranas y la relación de la primer figura vincular en el desarrollo del infante. Por ello el vínculo que se forme entre la familia y el infante determinará el aprendizaje y desarrollo de los menores, a la vez que contribuirá a desarrollar la habilidad de resiliencia en familia.

El apego ayuda a describir el vínculo afectivo que existe entre los padres y los hijos, ya mencioné lo importante que es la familia para el desarrollo de los infantes, pues éstos convierten a sus figuras paternas en una referencia, ejemplo, un apoyo que les asegura bienestar para crecer. El apego no es exclusivo de padres e hijos, éste puede desarrollarse con quien esté a cargo de la educación de los pequeños. Moneta (2014) refiere que el apego hacia personas significativas nos acompaña toda la vida, sean nuestros progenitores, maestros o personas con las cuales hayamos formado vínculos duraderos.

Es en la familia donde aprendemos a establecer relaciones, la primera que consolidamos es el apego, establecemos una relación en la que además de necesitar de comida, casa y vestido, necesitamos de afecto, calidez y contacto, en familia es donde desarrollamos nuestras primeras relaciones. Para Burutxaga, Pérez, Ibáñez et al. (2018) que el niño interiorice a la figura principal como disponible y capaz de responder emocionalmente es la clave para el desarrollo de un sistema de apego seguro.

Como en todas las relaciones se busca un ambiente cálido y sano, que sea positivo y en casa es donde tenemos la oportunidad de aprender a construirla, ya que por su puesto hay familias que no han encontrado la forma para mantener una relación sana, donde no hay apego, ni vínculo afectivo, más bien hay carencias, falta de comunicación y esto indudablemente impide que los miembros de la familia desarrollen una habilidad como lo es la resiliencia. El apego positivo y el vínculo afectivo son tan importantes como

enseñarles a los niños a cuidar su alimentación, hacer la tarea o hacer ejercicio, si ellos aprenden a controlar sus emociones y expresar sus sentimientos su salud mental será tan buena como su salud física, es parte de la construcción de su personalidad, del modo adaptativo de ver y enfrentar la propia realidad (González y Paredes, 2017).

Es fundamental definir ¿por qué es tan importante el apego y el vínculo afectivo en la resiliencia?, el ambiente que una familia construya es la base para cuidar de forma regular y continua a cada integrante, no se trata de crear una familia “pegajosa” mucho menos de crear dependencia insana; sino de fomentar la comunicación, la expresión de sentimientos y emociones haciendo fuerte la autoestima y personalidad de padre e hijos, o quien sea parte de la relación, como dicen por ahí, la unión hace la fuerza. González (2016) afirma que el vínculo tiene una relación muy estrecha con la resiliencia, pues ésta se produce en función de procesos sociales e individuales, en la interacción del individuo con el ambiente.

Si una familia resiliente atraviesa por alguna adversidad, pero han construido un sistema funcional, existe comunicación, patrones conductuales positivos y hay una consolidación de afecto, ningún evento adverso será impedimento para hacerle frente, todo lo contrario, hay fuerza y superarán cualquier situación por difícil que ésta sea. Ya que como García y Domínguez (2013) lo mencionan, la resiliencia no es un atributo con el que se nace, sino que está en desarrollo y en permanente interacción entre las características de la persona con su ambiente.

CAPÍTULO III

Propuesta:

La resiliencia familiar: Aprender a resistir

Justificación

El propósito de la presente guía surge a raíz de la complejidad en la que el ser humano se ha sumergido a lo largo de la historia, su cultura y particularmente el fenómeno social que representa el marco familiar en México, según un reporte del INEGI (2018) tres de cada 10 hogares mexicanos tienen a una mujer como jefa de familia, es decir, se exponen los cambios que han tenido las familias tradicionales, por un lado han disminuido las uniones consensuales y el matrimonio, y a su vez, han aumentado las separaciones y las solicitudes de divorcio, lo que refleja una transformación en el comportamiento familiar que va desde su formación hasta el cómo se vive en ella.

Tendemos a idealizar a la familia como un hogar tradicional, con papá y mamá juntos, así como hermanos o hermanas, y que la niñez es una etapa en la que no hay preocupaciones, sin embargo, el mundo ha evolucionado y con él, la familia, su estructura, los roles y lo único que no ha cambiado es el referente vital que esta significa en la vida del ser humano, pues los lazos de parentesco siguen vigentes, así como los integrantes de la institución que acuden a ella para buscar apoyo y solucionar sus problemas (Gutierrez, Díaz, Román et al. 2016).

Las familias hoy en día no sólo enfrentan problemas internos como la separación de padres, inestabilidad económica, enfermedades físicas, drogadicción, alcoholismo, embarazos precoces o fallecimientos de seres queridos, entre otros, también se encuentran ante un mundo cambiante en el que la violencia, la delincuencia y la poca seguridad en nuestro país se ha disparado en los últimos años, lo que ha llevado a la sociedad a buscar adaptarse ante las tragedias, los traumas, amenazas, estrés severo de cada día, por lo que la familia representa gran influencia para que el individuo desarrolle su capacidad de resistir. Para Athié y Gallegos (2009) la familia representa un sistema preventivo en el que se desarrollan actitudes y comportamientos para enfrentar factores de riesgo y paralelo a ello se convierte en una herramienta para enfrentar cualquier situación adversa.

La finalidad de adquirir la habilidad de resiliencia en la familia es promover una cultura de salud mental en la que la adversidad no dañe al individuo y lo marque de forma permanente por el resto de su vida, sino que le permita actuar desde la asertividad siendo capaz de afrontar cualquier situación por más desafortunada que ésta sea. Y esto es porque en el núcleo familiar construimos nuestra personalidad, nos educamos y adquirimos valores, pero también actitudes y la resiliencia es una cualidad que puede tener algo de innata, pero crece en la medida en la cual se van obteniendo experiencias exitosas (Del Rincón, 2016, pp. 85).

Es importante reconocer que las experiencias adversas le ocurren a cualquier persona, la tristeza es una emoción y no está mal sentirla, así como también es importante identificar nuestras emociones y hacernos responsables de lo que hacemos con ellas, la resiliencia no

determinar nuestra felicidad, pero de acuerdo con Gil, Molero, Ballester et al. (2012) si el niño se desenvuelve en un contexto familiar acogedor, con estabilidad y seguridad, asumiendo que sus padres manejan con gran habilidad los problemas y conflictos, estos será capaces de establecer vínculos afectivos.

Cyrulnik (2001) escribió “hay familias en las que se sufre más que en un campo de exterminio” (p.28). Entonces, aprendamos que es la resiliencia y su relación con el funcionamiento familiar, cuáles son los factores de riesgo y protección en las familias y finalmente cuál es el propósito de los vínculos afectivos en la familia, porque esta cualidad tiene una relación muy estrecha con la educación que recibimos desde la infancia, es una proyección de los límites, los valores y la comunicación, además de la capacidad para demostrar sentimientos, representa la oportunidad de recurrir a nuestras fortalezas y capacidades positivas cuando nos encontremos en una situación negativa. Para ello se ha diseñado una guía que pretende fortalecer la habilidad mediante el conocimiento y reconocimiento de lo que es la resiliencia.

Alcances y Límites

Esta propuesta de trabajo está dirigida a padres y madres de familia con acceso a plataformas digitales con el objetivo de que conozcan qué es la resiliencia, identifiquen algunos factores de riesgo y protección en sus familias y consideren algunas estrategias para fomentar la resiliencia. Para Gómez y Rivas (2017) “la relación entre la resiliencia y la motivación por el compromiso lector, confluyen en los mecanismos que subyacen a una

reacción resiliente” (p.228). La finalidad de esta guía es que tenga una repercusión en el desarrollo y/o construcción de la resiliencia familiar.

La limitante radica en el acceso a internet, debido a la guía puede ser difundida en conjunto con el Portal de Internet Revista UNAM, en el que se hace la invitación de enviar artículos de divulgación, esto con el propósito de que la guía genere interés y reflexión ante los lectores que probablemente al ser de una revista digital pueda ser compartida en otras redes sociales y pueda llegar a la población de interés. Esta propuesta está dirigida a padres con uno o más hijos, sin que su condición socioeconómica o nivel de estudios sea una limitante. Según Valdés, Vera y Urías (2018) “la familia es un sistema abierto que intercambia información con diferentes sistemas naturales y sociales del contexto donde se desenvuelve” (p.14).

Recomendaciones

Para los padres, en el trabajo con sus hijos se recomienda ser muy cuidadosos en aspectos como:

- La aplicación de los estilos parentales, según Darling y Steinberg (1993) son una constelación de actitudes hacia los hijos que les son comunicadas y que en su conjunto crean un clima emocional en el cual se expresan las conductas de los padres (p.488).

En este sentido, ser padres es una tarea en constante transformación y esta guía pretende motivar al padre a modificar y/o adoptar nuevas habilidades con respecto a la crianza y al bienestar familiar desde la adopción de la resiliencia.

- Identificar los factores de riesgo y protección que influyen en el desarrollo de la resiliencia, por lo cual es importante que los padres establezcan límites, reglas y rutinas en familia, de manera que estas tengan un sentido de continuidad, lo que permitirá crear una organización en familia y por consiguiente la asertiva identificación de estos factores. Según Bonilla y Marcilia (2015) “es importante considerar que un mismo factor puede en algunos casos ser de riesgo y/o protector” (p.26).
- Es importante que los padres potencialicen las fortalezas de los integrantes de su familia para favorecer los factores protectores y contrarrestar los efectos negativos de los factores de riesgo, de acuerdo Restrepo (2015) habrá que descubrir en qué medida son determinantes los factores de riesgo y que aspectos de la familia, el género y la resiliencia funcionan como factores protectores.
- Fortalecer los vínculos afectivos, evitar descalificar, minimizar o ridiculizar las opiniones y/o sentimientos de alguno de los integrantes de la familia, pues para reforzar los lazos afectivos se deben crear momentos de convivencia con tiempo de calidad y calidez, según Atenas (2011) “diferentes estudios sobre la resiliencia han reflexionado sobre la importancia de interacción del sujeto con sus vínculos afectivos y sociales” (p.26).

Finalmente, al aplicar esta propuesta, se recomienda seguir el orden establecido de información y ejercicios.

GUÍA

La resiliencia familiar: Aprender a resistir

¿ Que es la resiliencia y qué tiene que ver con su desarrollo en familia?

Objetivo: Presentar el concepto de resiliencia y mostrar su relación e importancia con el funcionamiento familiar.

La resiliencia es un constructo complejo, describe la capacidad de los individuos para recuperarse y adaptarse ante situaciones adversas, es decir, si eres una persona resiliente eres capaz de resistir frente a situaciones difíciles a diferencia de las personas que no han potencializado ser resilientes. Según Cabanyes (2010) la resiliencia no significa ser inmune ante el trauma, sino que representa la capacidad para reponerse de experiencias adversas. Y es que las personas no resilientes también viven situaciones difíciles, sin morirse o desaparecer, así que también las resisten.

Determinando que la resiliencia es entonces una habilidad que se puede practicar, qué hay de las personas que no la desarrollan. Bueno, estas personas de igual manera atraviesan por situaciones adversas, y de alguna forma logran recuperarse, aunque esto signifique llevarlos al límite, poner a prueba su fuerza e inclusive dudar si realmente son capaces para

no dejarse vencer y seguir adelante. Aquí el cuestionamiento real sería ¿que nos lleva a ser o no resilientes?, probablemente es cuando los cambios superan nuestra capacidad de adaptación, es decir sufrimos consecuencias al nivel de nuestra funcionalidad. A diferencia de las personas no resilientes, quienes lo superan únicamente dejando atrás ese acontecimiento difícil, probablemente sin aprender de él, solo por el hecho de necesitar recuperarse. Según Cyrulnik resiliencia es cuando tras una herida, logras aprender a vivir de nuevo” (p.23)

Es entonces el aprendizaje la diferencia entre una persona no resiliente y la que sí lo es, es decir, no son las cosas que nos suceden sino el cómo las enfrentamos, las personas no resilientes enfrentan circunstancias difíciles y las resisten, porque naturalmente se adaptan, sin embargo, es muy probable que no exista un aprendizaje o la identificación de sus factores protectores para fortalecerse en la vida presente y futura. Según Ortega y Mijares (2018) “para poder sobrevivir a una situación o reto psicológico, el sistema debe haber construido factores o recursos que le permitan reconocer y neutralizar las adversidades y sus efectos relacionados” (p.32).

En la vida hay ejemplos de cómo el ser humano puede sobreponerse ante la desgracia, y mucho tiene que ver con la educación emocional que recibieron en casa y es que la salud mental es tan importante como la salud física. Desde la niñez nos enfrentamos ante situaciones estresantes que, sin protección, pueden traernos daños emocionales y complicaciones para relacionarnos, situación que puede convertirse en un impedimento para adaptarnos ante las desventuras de la vida.

Por tanto, Ortunio y Guevara (2016) consideran a la resiliencia como una característica o rasgo de la personalidad de los individuos que les permite adaptarse exitosamente ante las circunstancias ambientales, asumiendo que tiene una relación con el concepto de inteligencia emocional, y es que si comprendemos que vivimos en un mundo cambiante podemos visualizar que ésta habilidad no se centra únicamente en la vulnerabilidad del ser humano, sino que se focalizan sus fortalezas y de manera implícita le da las herramientas al sujeto para recuperarse.

Por ejemplo:

La historia de Ana Frank

En el año de 1940 los nazis ocupaban los países bajos, por lo que la población judía sufría cada vez más restricciones y es en 1942 cuando la familia de Otto Frank decide esconderse en un anexo secreto de la empresa del Sr. Frank en Ámsterdam y junto con ellos la familia Van Pels y el dentista Fritz Pfeffer. Estuvieron en la clandestinidad por más de dos años con el temor de ser descubiertos y la integrante más pequeña de la familia narró en su diario los días de encierro, su nombre era Ana Frank. Con tan solo 13 años y en forma de cartas dirigidas a una amiga imaginaria escribía las condiciones sumamente precarias a las que se enfrentaban ella, su familia y los demás refugiados, jamás tuvieron la oportunidad de salir del anexo, la comida y los productos de necesidad básica eran apoyo de algunos amigos fuera, y pese a la adversidad fue capaz de mantener su optimismo y confianza. De acuerdo con Fernández (2019) se le atribuye un carácter resiliente a Ana Frank pues “su fortaleza interior la lleva a defenderse de lo que ve como un ataque personal” (p.37).

Ana desarrolló su capacidad de sobreponerse ante las situaciones que la llevaban al límite, a sentirse sola, abandonada y sentir que ya no podía aguantar más el encierro, escribe “me aferro a ellas (mis esperanzas), a pesar de todo, porque sigo creyendo en la bondad innata del hombre” (Frank, 2001. p. 145).

En 1944 el anexo secreto fue descubierto a causa de un delator, y con ello los ocho ocupantes fueron enviados a campos de concentración. Otto Frank fue el único sobreviviente, Ana Frank murió de tifus junto a su hermana en 1945 y tan solo dos meses después la guerra terminó. Ana Frank escribió “pero la esperanza nos hace renacer, nos devuelve el valor, nos restituye”(p.136).

Como todos podemos desarrollar la resiliencia, esta guía busca promoverla en familia, nuestro escenario primario, en donde crecemos y nos formamos en carácter y valores, y en donde paralelo a ello nos encontramos en muchas ocasiones con nuestras primeras situaciones adversas, porque la familia nos protege, busca lo mejor para nosotros, pero también suele pasar por factores de riesgo, es decir, hay familias que enfrentan problemas económicos, de salud, separaciones, y si la familia o alguno de sus integrantes muestra determinadas debilidades en su funcionamiento, el impacto dañino de los problemas y crisis aumentará significativamente (Gomez y Kotliarenco, 2010).

Si desde la familia aprendemos y aplicamos nuestra habilidad resiliente podremos lidiar con cualquier situación difícil que se nos presente, y es que resistir es parte de nuestro día a día, con tantas malas noticias, como la inseguridad, las pandemias, etc., nuestro bienestar es subjetivo, se trata de encontrar un balance afectivo y anímico. En México, según un

reporte del INEGI (2020), la calificación de satisfacción en la población de los meses de enero 2019 a enero de 2020 descendió una décima en la vida en general, seguida por el nivel de vida, tiempo libre y satisfacción de salud.

Tabla 1. Satisfacción por Dominios Específicos, promedio en escala de 0 a 10

DOMINIOS	ENE-19	ENE-20
Vida en General	8.4	8.3
Relaciones personales	8.8	8.8
Actividad u ocupación	8.6	8.6
Vivienda	8.6	8.6
Logros en la vida	8.5	8.5
Estado de salud	8.5	8.4
Perspectivas a futuro	8.3	8.3
Nivel de vida	8.9	8.2
Vecindario	8.0	7.9
Tiempo libre	7.8	7.7
Ciudad	7.3	7.3
País	6.9	6.9
Seguridad ciudadana	5.4	5.2

Tabla 1 fue obtenida del estudio de Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática INEGI, 2020, pp. 5.

En referencia a lo anterior, la resiliencia no determina la satisfacción o el bienestar personal, pero si funge como atributo para proteger nuestra propia integridad, conducirnos a lo positivo más allá de cualquier circunstancia difícil. Para Becoña (2006) la resiliencia se contempla como un proceso dinámico en el que se busca la adaptación del ser humano ante las situaciones de riesgo que implican la interacción entre los factores de riesgo y de protección desde lo personal hasta lo social.

Resulta de suma importancia entender que el funcionamiento familiar es un parteaguas para desarrollar nuestra habilidad de resiliencia, y es que como sabemos el modelo familiar ha cambiado a lo largo de los últimos años, hay hogares con madres o padres solteros, con abuelos como padres, con dos mamás o dos papás, y la realidad es que su composición es lo de menos, lo que realmente es indispensable es el soporte afectivo, y los factores de protección y riesgo que estas familias proporcionan a sus integrantes. De acuerdo con Gómez y Kotliarenco (2010) las familias que encuentren su flexibilidad como elemento central en su funcionamiento podrán abrirle paso al cambio.

Por tanto, el funcionamiento familiar es determinante para la formación de los hogares, se refiere a las tareas y acciones del desarrollo de la familia, tomando en cuenta que están destinadas a mantener a la familia independiente, segura y funcional. Se busca un ambiente de comunicación sano, en el que se puedan expresar sentimientos y emociones, además de establecer vínculos afectivos constructivos y desarrollar competencias para tener y criar a los hijos. De acuerdo con Gallegos, Ruvalcaba, Castillo et al. (2016) el ambiente familiar de los jóvenes, así como sus interacciones podrían afectar su exposición a la violencia.

De acuerdo con González (2016) el sistema familiar está asociado a diferentes características, desde los niveles de cohesión, comunicación y vínculos afectivos hasta la discrepancia que pueda mostrar uno o varios miembros de la familia, como puede llegar en muchas ocasiones durante la adolescencia. Los padres comparten y enseñan a sus hijos desde la creencia que tienen acerca de la crianza, determinan roles, decretan reglas, y estipulan actividades para cada integrante, pueden ser justas o no, la realidad es que tanto como los hijos, los padres aprenden, mejoran y se desarrollan, con la responsabilidad de enseñar con el ejemplo.

No existe un manual de cómo criar a los hijos, pero si existe una amplia literatura e investigaciones que sugieren ciertas prácticas que pueden tener impacto en la crianza y el bienestar familiar y una de ellas son los estilos parentales, definidos como una serie de conocimientos, actitudes y creencias que los padres asumen, los cuales también están relacionados “con la salud, la nutrición, la importancia de los ambientes físico y social y las oportunidades de aprendizaje de sus hijos en el hogar” (Jorge y González, 2017, pp.41).

Considerando que la resiliencia familiar parte de un funcionamiento familiar óptimo, los estilos parentales podrían garantizar mejores resultados en el desarrollo de los niños, recordemos que los padres enfrentan el desafío de equilibrar las demandas de madurez y disciplina con la finalidad de integrar a los niños a la familia y a la sociedad con las bases de afecto, protección y resistencia. De acuerdo con Capano y Ubach (2013) el concepto de estilo parental fue pronunciado por Baumrind en 1966 y tras diversas dimensiones se

desarrollaron cuatro estilos parentales, el autoritario, el permisivo, el democrático y el negligente.

Tabla 2. Descripción de las características de cada Estilo Parental.

AUTORITARIO	PERMISIVO
<p>Son padres que tienden a crear reglas y sanciones sin posibilidad de cuestionamiento, esto limita la comunicación y no favorece la independencia de cada uno de los miembros de la familia.</p>	<p>Los padres transmiten prácticas respetuosas, sin embargo, se encuentra carente de límites, reglas y disciplina. Estos padres son muy sensibles tanto a las necesidades como a los deseos de sus hijos, por lo que estos adoptan un comportamiento irrespetuoso, impulsivo y hasta cierto punto actúan como “consentidos”.</p>
DEMOCRÁTICO	NEGLIGENTE
<p>Estos padres, muestran una postura de preocupación ante las necesidades de sus hijos, establecen normas claras que favorecen la comunicación y la independencia de cada uno de los</p>	<p>En estas prácticas los padres muestran una falta de atención, preocupación y afecto por sus hijos. Incluso se les puede notar fríos y apartados de todo aquello que tenga que ver con ellos. Proveen las necesidades</p>

<p>miembros.</p> <p>Participan activamente en cada una de las etapas de desarrollo de sus hijos, les brindan un adecuado soporte y estabilidad emocional, lo que facilita el desenvolvimiento, responsabilidad e independencia de sus hijos.</p>	<p>básicas, pero no respaldan cada uno de sus pasos.</p> <p>A menudo estos niños logran ser independientes, para poder salir adelante, sin embargo, tanto su autoestima como sus relaciones sociales se ven seriamente afectadas por este “distanciamiento”.</p>
--	--

Nota de tabla: “Elaboración propia”.

Por tanto, los estilos parentales serán un conjunto de actitudes que le son comunicadas a los hijos delimitando el clima emocional para promover las conductas aceptables y delimitar aquellas que no lo son, estilos que se encuentran influenciados por el carácter y la personalidad de los padres, que a su vez influyen en la personalidad del niño, lo que llevará a una relación activa de todos los miembros de la familia. De acuerdo con Vargas y Arán (2014) “con los estilos, prácticas y competencias parentales, muestran un efecto sobre el desarrollo de las habilidades cognitivas de los niños y niñas” (p. 179).

<p>Ejercicio / Estilos Parentales</p> <p>Relacione las definiciones de cada estilo de acuerdo a los estilos parentales correspondientes.</p>
--

<p>La principal característica de este estilo según Jorge y González (2017) “es la prevalencia de control, obediencia, críticas y exigencias de madurez en todo momento” (p.46) .</p>	<p>ESTILO NEGLIGENTE</p>
<p>Para Sánchez (2015) los padres con este estilo son sensibles ante las necesidades de sus hijos, “estos padres son flexibles, escuchan y dan consejos” (p.25).</p>	<p>ESTILO PERMISIVO</p>
<p>Este estilo según Melender (2016) se caracteriza por la poca exigencia de los padres, quienes establecen pocas reglas, aunque son afectuosos y cálidos en el trato “son tolerantes, pero no ejercen suficiente control” (p.3).</p>	<p>ESTILO AUTORITARIO</p>
<p>Los papás con este estilo parental carecen de control y afecto, de acuerdo con Melender (2016) “no se preocupan por establecer normas, pues estas implicarían</p>	<p>ESTILO DEMOCRÁTICO</p>

diálogo y control” (p.3).	
---------------------------	--

Respuestas correctas:

Según Jorge y González el estilo autoritario (2017) “es la prevalencia de control, obediencia, críticas y exigencias de madurez en todo momento” (p.46)

Para Sánchez (2015) los padres democráticos son sensibles ante las necesidades de sus hijos, “estos padres son flexibles, escuchan y dan consejos” (p.25).

El estilo permisivo según Malander (2016) se caracteriza por la poca exigencia de los padres, quienes establecen pocas reglas, aunque son afectuosos y cálidos en el trato “son tolerantes, pero no ejercen suficiente control” (p.3).

Los papás negligentes carecen de control y afecto, de acuerdo con Malander (2016) “no se preocupan por establecer normas, pues estas implicarían diálogo y control” (p.3).

Lo anterior le permitirá reconocer los estilos parentales en la que usted interactúa con sus hijos, recordando que estos ejercen una influencia determinante en su desarrollo social y afectivo, por consiguiente, en la manera en la que se enfrentan al mundo. Para Jorge y González (2017) “los padres, en su relación con los hijos, son los modelos de referencia más importantes de su vida” (p.54).

En conclusión, la educación que recibimos por parte de nuestros padres está completamente basada en el tipo de familia que tengamos y el estilo parental que nuestros padres consideran “lo mejor para nosotros”, y esto se convierte en una característica para desarrollar nuestra capacidad de resiliencia, ya que los estilos parentales buscan proporcionar afecto, comunicación y control. De acuerdo con Meléndez y Zapata (2016) cuando visualizamos la crianza desde un enfoque resiliente, podemos identificar los factores de riesgo que pudieran intervenir con el crecimiento y desarrollo integral de los niños y al mismo tiempo podemos identificar los recursos y habilidades de cada integrante de la familia para así reconocer la forma en la que han afrontado y superado situaciones adversas que hayan vivido hasta ese momento.

¿Cuáles son los factores de riesgo y protección en las familias?

Objetivo: Ayudar a las familias a identificar los factores de riesgo que pudiera traer efectos negativos en el desarrollo y funcionamiento familiar, así como reconocer los factores de protección que influyen en el desarrollo de la resiliencia.

Después de identificar a nuestra familia como esta institución que establece un sistema familiar funcional, que intercambia afecto, valores y protección, es momento de hablar sobre los factores de riesgo que podrían irrumpir con el desarrollo familiar y con la adquisición de nuestra capacidad de resiliencia, así como de los factores de protección que son capaces de neutralizar o moderar los de riesgo. De acuerdo con Pérez (2003) la asertiva identificación de factores de riesgo y protectores hacen que en el sistema familiar se

manifiesten situaciones positivas o negativas, por lo que considera se debe caracterizar a la familia desde su exposición al riesgo, con la finalidad de reconocer los condicionantes que hacen que en la familia poseen circunstancias de riesgo o no y a su vez, determinen sus factores protectores para aprovecharlos y mejorar su situación.

La preocupación de los padres se centra siempre en reducir las influencias adversas o los factores de riesgo en sus hogares, sin embargo, debería ser igual de trascendente centrar y promover los factores de protección, ya que estos últimos podrían mejorar nuestra capacidad de resistir ante las adversidades dentro del hogar y para con la sociedad. Para Gómez y Rivas (2017) los factores de protección son este grupo de características que refuerzan y fomentan la resiliencia y de alguna manera son considerados esenciales para este proceso.

Entonces, comprendiendo que una persona cualquiera que esta sea será menos frágil cuanto mayor sea su resistencia ante la adversidad podemos identificar cuáles son los factores de riesgo y de protección. En términos generales, si detectamos las características de nuestra familia que favorezcan nuestro desarrollo, podremos contrastar los factores de riesgo y reducir la vulnerabilidad de cada miembro de familia. Para Bravo y López (2015) los recursos familiares ejercen protección ante la ansiedad y la depresión (p.160).

<i>Por ejemplo:</i>	
Factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none">• Biológico/genéticos

<p>Según Gamboa y Ramírez (2016) son conductas que comprometen aspectos del desarrollo psicosocial o la supervivencia de la persona durante su desarrollo juvenil (p.41).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ consumo de alcohol, drogas, cigarrillo, etc. • Medio social <ul style="list-style-type: none"> ○ pobreza ○ falta de normas o no acatamiento de las existentes ○ desigualdad racial ○ oportunidades ilegítimas ○ falta de escuelas de calidad ○ disposición inadecuada de recursos públicos • Medio percibido <ul style="list-style-type: none"> ○ modelos de conducta desviada ○ conflictos normativos entre los padres • Dimensión de la personalidad <ul style="list-style-type: none"> ○ percepción de pocas oportunidades ○ baja autoestima ○ propensión a correr riesgo • Dimensión de conducta <ul style="list-style-type: none"> ○ bajo rendimiento escolar ○ baja vinculación a espacios de participación y socialización (p.42)
---	---

Tabla 4. fue obtenida del estudio de Gamboa y Ramírez (2016) *Factores de riesgo presentes en los contextos familiar y comunitario de los niños, niñas y adolescentes entre ocho y trece años que son atendidos en el centro zonal Kennedy del ICBF.* (Tesis de maestría) Recuperada de Repositorio Pedagógica

En este sentido, aunque individualmente poseemos una determinada fuerza biológica y ciertas características de vulnerabilidad, es a nivel familiar en donde podemos desarrollar

una adopción de cualidades personales, dependiendo de nuestras necesidades y las capacidades de nuestros padres a educarnos, por lo que la resiliencia se convierte entonces en una estrategia de protección que nos va a permitir consolidar seguridad ante cualquier situación difícil. De acuerdo con Del Rincón (2016) el individuo que haya recibido una educación fomentada de factores de protección ante el desánimo lo situarán en condición de superación ante cualquier crisis que pueda acontecer en su vida.

<i>Por ejemplo:</i>	
Factores de protección Para Bonilla y Marcilia (2015) es importante identificar y promover los factores protectores para que “permitan contrarrestar los efectos de los factores de riesgo a los se ven enfrentados al asumir estos retos y que pueden producir daños en todas las esferas de la vida” (p.25).	<ul style="list-style-type: none">• Factores personales<ul style="list-style-type: none">○ mayor tendencia al acercamiento○ empatía○ mayor nivel de autoestima○ incentivación al logro○ sentimientos de autosuficiencia○ autonomía○ independencia○ capacidad para resolver problemas • Factores sociales<ul style="list-style-type: none">○ ambiente cálido○ comunicación abierta○ asertividad al interior de la familia○ padres estimuladores○ apoyo social, emocional instrumental e

	informativo.
--	--------------

Tabla 5. fue obtenida del estudio de Bonilla, S. y Marcilia, Y. (2015) *Factores protectores que favorezcan la realización de un proyecto de vida en adolescentes en riesgo psicosocial de la Institución Juventud con una misión.* (tesis de maestría) Corporación Universitaria Lasallista.

A partir de esto, podemos concluir que los factores de riesgo en la familia corresponden en algunos de los casos en su estructura, mal funcionamiento o irregularidad de roles y en otros casos enfermedad o muerte de alguno de los miembros, mientras que los factores protectores pueden caracterizar el sistema familiar con la capacidad de resistir ante situaciones imprevistas, dando la posibilidad de mejorar su proceso de adaptación y equilibrio. Por tanto, lo verdaderamente importante no es distinguir los factores de riesgo y protección, el reto realmente es:

Descubrir en qué medida son determinantes en cada ambiente y qué aspectos específicos de la familia, el género y la resiliencia funcionan como factores protectores para aumentarlos o fortalecerlos (Restrepo, 2015, p.8).

Ejercicio / Factores de Riesgo

Instrucciones: Identifique las situaciones que causen riesgo o incrementen la susceptibilidad en tu familia, los sentimientos correspondientes y qué es lo que haces para manejarlos.

Ejemplos

Situaciones	Sentimientos	Solución actual
Inestabilidad económica	Frustración	Pedir horas extra
Mala comunicación familiar	Tristeza	Pasar más tiempo en el trabajo

Situaciones	Sentimientos	Solución actual

Lo anterior le servirá a usted papá o mamá a identificar las situaciones de riesgo que incrementan la susceptibilidad en su familia, en primer lugar, para determinar si puede buscarle alguna solución, y en segundo para que reconozca las situaciones que dependen de algún factor externo y no le sea posible hacer una modificación inmediata, y por consiguiente en las que habrá que trabajar. Como lo menciona Cyrulnik (2001) “un sistema protector compuesto por varios vínculos, favorece la probabilidad de que se produzca resiliencia” (p.81).

Ejercicio / Factores de Protección

Instrucciones: Identifique los factores protección que puedan moderar o neutralizar los factores de riesgo en tu familia y los sentimientos correspondientes.

Ejemplos

Factores	Sentimientos
Alta autoestima Hábitos de vida saludables (ejercicio, alimentación)	Felicidad Bienestar físico y mental

Factores	Sentimientos

De acuerdo con Atenas (2011) la resiliencia procura destacar los recursos de la familia, por ello es que los factores protectores funcionan como mecanismos que potencializan a que la familia pueda enfrentar cualquier situación adversa. Con el ejercicio anterior, usted papá o mamá podrá contrarrestar los efectos negativos de los factores de riesgo existentes en su familia. Además de fortalecer sus vínculos afectivos, de los cuales mencionaré más adelante.

¿Cuáles son las características de una familia resiliente?

Objetivo: Identificar las características de la composición de una familia resiliente y la

importancia del vínculo afectivo.

Después de haber identificado en nuestro sistema familiar los factores de riesgo y protección, es momento de reconocer las demás características que componen a una familia resiliente. De acuerdo a lo que hemos visto, cada familia tiene sus particularidades, en general los padres eligen a qué le dan importancia, qué admirar y cómo transmitirlo, por lo que es importante saber cómo desarrollar la adaptación positiva pese a las adversidades. Pérez, Escobedo y Flores (2019) realizaron una síntesis de las características que tiene una familia resiliente de acuerdo a varios autores:

- Las familias desarrollan la creencia de que, a pesar de todo, se puede salir adelante de una situación traumática. Esto hace que la familia se anime.
- Tienen una suficiente cohesión de la estructura familiar, además de flexibilidad ante los cambios que permite afrontar los problemas sin que la familia se rompa.
- La capacidad de concientización en el seno familiar, elaboran una historia aceptable de lo sucedido que les permite encaminarse en el sentido de la vida.
- Se generan conversaciones donde se construyen significados compartidos acerca de la vida, o de acontecimientos perjudiciales (como, por ejemplo, valores morales).

- Poseen habilidades para comunicarse entre ellos y con el entorno. Siendo capaces de transmitir lo que piensan, sienten, hacen, de defender sus ideas, opiniones, necesidades, respetar las ajenas y de solicitar ayuda a familiares, vecinos, instituciones y organizaciones. También consideran importantes el apoyo que reciben de sus redes sociales.
- Existen actitudes que demuestran apoyo emocional. Valorando los talentos específicos de cada uno de sus miembros.
- Tienen normas y límites compartidos por los miembros de las familias (p. ej., premios y castigos). Todos los miembros comparten responsabilidades.
- Muchas de estas familias tienen creencias religiosas que hacen que les den fuerzas y esperanzas para un futuro mejor (p.46).

Sabemos que toda familia vive en una continua transformación, nada es estático y todos los días hay posibilidades de practicar la resiliencia, desde afrontar la falta de agua, el tráfico de la ciudad o hasta el mal resultado de un examen con una mejor actitud. Iturralde y Betancourt (2017) hablan sobre los fundamentos de la terapeuta Froma Walsh, quien comprende la resiliencia en las familias con fundamento en una óptica sistémica y ecológica del desarrollo, que mediante esta perspectiva “se establecen tres dominios dependientes de factores culturales, de género, el estatus económico y el contexto social e historia familiar” (p.15).

Entonces, los padres y el valor que le den a la característica resiliente dentro de sus familias son un parteaguas para adaptarse positivamente ante cualquier situación, podría partir como un proyecto familiar en que todos participen, ver que la resiliencia va más allá de la posibilidad de sobrevivir ante un momento difícil. Ya que de acuerdo con Granados, Alvarado y Carmona (2017) la postura de la autora Froma Walsh en su libro de resiliencia familiar

reconoce necesario poner en tensión una concepción tradicional en la que afirma que no es posible eliminar los efectos de los traumas graves que se han sufrido en la infancia. Esas realidades que pasan y que dejan heridas y huellas profundas difícilmente se reparan (p.57).

Por tanto, te propongo a ti papá, mamá, que hagas de la resiliencia una característica familiar, que des la importancia y tomes la decisión para cambiar hábitos y creencias, que ante las situaciones que puedan doblar a ti o a tu familia puedan recuperarse de manera satisfactoria. De acuerdo con Mateu, Escobedo y Flores (2019) la terapeuta Walsh “organiza la resiliencia familiar basándose en tres pilares: creencias familiares, su organización y la comunicación” (p.47).

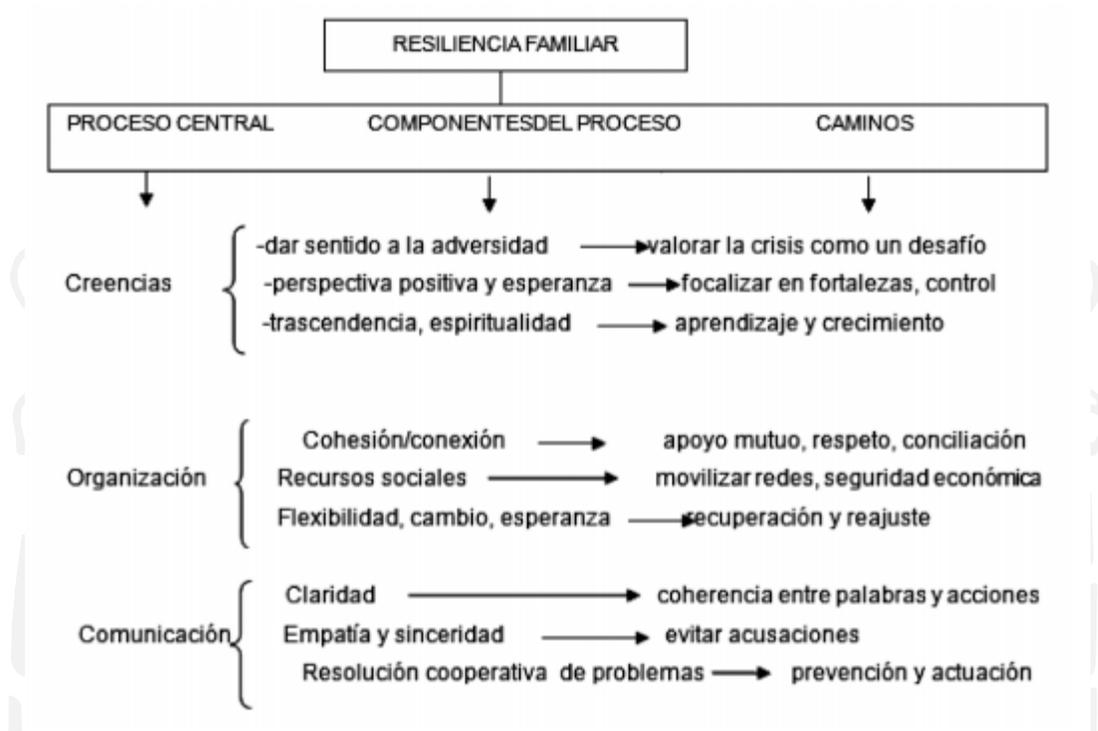


Figura 3. Modelo resiliencia familiar según Froma Walsh

La figura 3 fue obtenida del estudio de Mateu, R., Escobedo, P. y Flores R. (2019) La resiliencia en las escuelas, la resiliencia familiar. *Resiliencia, Educación Emocional y Duelo. Para Futuros Docentes*. (pp. 43-55).

De acuerdo con Atenas (2011) en

diferentes estudios sobre la resiliencia se ha reflexionado acerca de la importancia del sujeto con sus vínculos afectivos, sociales, y en especial analizar a las familias para el desarrollo de la resiliencia (p.26).

Por tanto, el vínculo afectivo y el apego son considerados aspectos importantes que fortalecen al desarrollo de la resiliencia. Para González y Paredes (2017) es en familia “donde se deberían establecer por primera vez vínculos seguros, que van más allá del cuidado, apuntan al amor, al cariño y su expresión” (p.3).

El apego es un vínculo humano por naturaleza, sin embargo, no es lo mismo que el vínculo afectivo, este se forma regularmente durante el primer año de vida de cualquier niño con su madre, por ejemplo, un bebé al no ver a su madre llora y hace gestos de preocupación, pero una vez que la encuentra se consuela, es decir, regresa su figura de apego. Para González y Paredes (2017) “la relación del apego está construida por conductas de proximidad, contacto y comunicación con cuidadores” (p.3). La diferencia con el vínculo afectivo es que no precisamente se da entre madre e hijo, esto se refiere a la unión entre dos o más personas por lo que es en familia donde regularmente aprendemos a construir vínculos afectivos que a lo largo de nuestra vida resultan ser fundamentales ya que “nos proporcionan seguridad, nos ayudan a desarrollarnos física y psicológicamente, haciéndonos sentir queridos y parte de un grupo” (Burutxaga, Pérez, Ibáñez et al. 2018, p.15).

Por ejemplo : diferencias entre apego y afecto	
Apego Para Burutxaga et al. (2018) “el apego ayuda al sujeto a obtener o mantener proximidad necesaria respecto de otro individuo, considerando que este tiene más capacidades para afrontar las exigencias del mundo exterior” (p.10).	Vínculo Afectivo Por otro lado, hablar de vínculo afectivo hace referencia a un amplio abanico de relaciones y comportamientos del ser humano. Según Burutxaga et al. (2018) “es la unión entre dos o más personas” (p.11).
<ul style="list-style-type: none">• Se entiende como una necesidad en	<ul style="list-style-type: none">• Suele llevar asociados componentes

<p>los bebés. P. ej. cuando un niño llora, busca a su madre y se calma junto a ella.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se define como la disponibilidad física y emocional de la figura principal.• Se activa en situación de ausencia y/o reencuentro con la figura principal (p.10).	<p>afectivos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Une a todos los miembros de una familia y los hace compartir experiencias, fantasías y sueños.• Proporciona seguridad y ayuda al desarrollo físico y psicológico.• Hace sentir a las personas queridas y que forman parte de un grupo (p.11).
---	---

Tabla 5 fue obtenida del estudio de Burutxaga, I., Pérez, C., Ibáñez, M., De Diego, S., Golanó, M., Ballús, E., y Castillo J. (2018) Apego y vínculo: una propuesta de delimitación diferenciación conceptual. *Temas de psicoanálisis*. Núm. 15. p. 10.

Por tanto, resulta importante crear un vínculo afectivo en familia para el desarrollo de la resiliencia, además de ser parte del núcleo de cómo relacionarse con las demás personas en la vida adulta, es un generador de confianza además de complementar la comunicación y el desarrollo de la familia. De acuerdo con Burutxaga, Pérez y Ibáñez et al. (2018) “la fuerza de los vínculos consigue llegar a muchos aspectos del desarrollo psicológico y, de esta manera, influye constantemente en la vida de los individuos” (p.13).

¿Cómo y porqué reforzar los lazos afectivos?

Después de reconocer la funcionalidad familiar respecto al estilo parental con el que tú papá o mamá te identificas, así como el reconocimiento de los factores de riesgo y

protección que localizas en tu familia, es momento de que determines los cambios o adaptaciones para reforzar los lazos afectivos en tu familia. Para Checa, Orben y Zoller (2019) “cuando el niño se siente integrado y adaptado a la familia, se generan mayores actitudes positivas hacia los propios miembros de la familia” (p.152).

Es entonces que el vínculo afectivo representa un factor determinante para el desarrollo de la familia pues genera un marco de confianza, comunicación y resiliencia. Según Mateu, Escobedo y Flores (2019) “sin la presencia de un vínculo afectivo es casi imposible superar la adversidad” (p.67). Como sabemos durante los últimos años el esquema de la familia tradicional ha dado paso a que se formen nuevos modelos de familia, con diferentes roles y peculiaridades de desarrollo, sin embargo, con un mismo común denominador, la necesidad de fortalecer vínculos afectivos saludables. De acuerdo con Palacios (2014) “las nuevas formas pueden suponer un desajuste emocional” (p.25).

Algunas sugerencias para fortalecer los vínculos afectivos dadas por Palacios (2014), son:

- Saber escuchar a sus hijos e hijas: algunas anécdotas o conversaciones con sus hijos pueden parecer insignificantes para los padres, sin embargo, es probable que para ellos tengan una importancia trascendental a la comprensión o valoración que tú como padre/madre tienes, por lo que es importante tomarse el tiempo de escucharle, y si no encuentran la solución al problema que le aqueja, lanzarle un mensaje de que está ahí para escucharlo y ayudarlo en lo que necesite. Esto significa una mejora para que los niños crezcan emocionalmente fuertes y aprendan a reconocer

sus miedos y conductas desadaptadas a partir del reforzamiento de su propia seguridad afectiva.

- Empatía parental: Uno de los principales obstáculos para que los padres escuchen a sus hijos es dedicar gran parte de su comunicación a reprender o recordarles las normas de conducta que esperan de ellos, resulta ser más sencillo marcarles las conductas entre lo aceptable y lo inaceptable. Sin embargo, esto podría mejorar si el padre intenta interpretar los sentimientos y las emociones que su hijo manifiesta y posterior a ello se sientan comprendidos y juntos darle soluciones al problema.
- Aprender a hablar de sus sentimientos y emociones: retomando la empatía será importante que los padres enseñen a sus hijos a identificar las emociones para que así puedan encauzarlas debidamente. Enseñarles a sus hijos a hablar acerca de sus sentimientos, resulta ser un buen recurso para la construcción de la personalidad sana, partiendo con que sean capaces de introducir estos elementos cuando se producen situaciones que lo necesitan, no interrogando cada día a sus hijos.
- Ser un referente de coherencia: en caso de que los padres en pareja tengan problemas, es importante estos sean capaces de reafirmar los lineamientos educativos, es decir en caso de un divorcio, por ejemplo, lo más peligroso para los niños o niñas es el trato diferencial y la manipulación, por lo que no se deben anteponer sus propios intereses a los de sus hijos en común.
- Finalmente, incrementar los tiempos de ocio junto a sus hijos: dedicar tiempo a sus hijos siempre será una buena elección, pero debe buscar más que cantidad, calidad. Resultan ser momentos de oportunidad para jugar y comunicarse. Por ejemplo, los

juegos familiares, la lectura de cuentos a los más pequeños, hablar temas de interés en la niñez son actividades potencializadoras de los lazos afectivos (p.27).

Por tanto, es importante tejer vínculos afectivos en la familia, se crean sentimientos de cercanía, confianza y seguridad que de manera paralela ayudan al desarrollo de la resiliencia.

Ahora es tu turno, ¿qué es lo que vas a implementar en casa?

Comentarios finales

Esta propuesta está dirigida para que los padres conozcan qué es la resiliencia, identifiquen algunos factores de protección y riesgo en sus familias y consideren algunas estrategias para fomentar la resiliencia, los ejemplos y ejercicios propuestos no deberían representar ninguna dificultad para los padres, ya que tienen información previa de los temas, son actividades sencillas de fácil aplicación, permitiéndoles además a tener momentos de reflexión.

Conclusiones

En este trabajo se ha estudiado la resiliencia en la familia y los factores que intervienen en el desarrollo de la resiliencia dentro de dicho núcleo.

Como lo mencionan Mateu, Escobedo y Flores (2019) las familias ejercen un papel importante en el desarrollo de la resiliencia, esto, porque la familia es considerada la base principal de la sociedad, es el espacio en el que se aprenden valores, se adquieren creencias y se otorga una protección mutua, es el primer escenario de socialización para los niños y representa para los padres un papel insustituible, los padres se convierten en una guía y ejemplo de lo que es considerado bueno y malo, además de proporcionarles seguridad y amortiguar muchas de las situaciones adversas que pudieran suscitarse. Los padres juegan un papel importante en la educación de sus hijos, su rol es primordial y necesario para su desarrollo, y las prácticas de crianza que realizan están basadas en su propia educación, sus creencias y experiencias.

Durante la práctica profesional he confirmado que la familia constituye el primer sistema que guía al niño en su desarrollo no solo de personalidad sino hacia su camino a la adultez, es este su entorno, donde se tiene lugar a las experiencias, adaptaciones emocionales, sociales y físicas por las que pasa. Es decir, se construye la formación de identidad, por ende, el pilar para potencialmente generar la resiliencia, ya que muchas de las primeras situaciones adversas que un individuo vive ocurren en el hogar, entendiendo que un evento traumático no solo golpea a una persona sino a toda la familia. Como lo mencionan Mateu,

Escobedo y Flores (2019) los factores de riesgo elevan la probabilidad de dañar la salud de las personas, situaciones como el divorcio, inestabilidad económica o la pérdida de alguno de los padres representan un factor estresante para los integrantes de la familia al atravesar episodios de crisis que desestabiliza el funcionamiento familiar.

Es importante tomar en cuenta que hay situaciones en la vida cotidiana en las que generalmente se presentan acontecimientos adversos, en la actualidad el mundo atraviesa por diferentes problemas que han llevado a la sociedad a la preocupación, sin embargo, han detonado la oportunidad de que las personas reconozcan cuáles son sus causas, aprendan a prevenirlos y busquen soluciones. Por ello es que la familia debe contar con las herramientas necesarias para hacer frente a las situaciones adversas, y es aquí donde los factores protectores intervienen, como lo mencionan Bonilla y Marcilia (2015), permitiendo contrarrestar los efectos negativos de los factores de riesgo, de manera que posibilitan la adopción de la habilidad para resistir. Cabe mencionar, que no se nace siendo una persona resiliente, eventualmente el ser humano se adapta ante cualquier situación “desconocida”. Sin embargo, los factores protectores personales y ambientales en los que se desarrolla un ser humano, son los que le permiten construir una respuesta resiliente.

Entonces, una familia resiliente proporciona un ambiente estable, en el que se desarrollan fortalezas individuales y grupales, elementos que permitirán a la familia resolver problemas y encarar la adversidad con mayor entereza. Es importante mencionar que el desarrollar la resiliencia en familia no significa que ésta se va a recuperar de un evento traumático, lo que sucederá es que la familia crecerá hacia algo nuevo, superando la

situación adversa y llegará a un cambio en el que se aproveche ese episodio negativo viéndolo como una oportunidad de crecimiento familiar. Para lo anterior, es fundamental poseer de una buena capacidad para establecer vínculos afectivos, como lo mencionan Checa, Orben y Zoller (2019) la calidad de los vínculos afectivos constituye un indicador de bienestar psicológico, es decir, crear relaciones afectivas profundas y seguras promueven la adquisición de recursos en los integrantes de la familia, y por consiguiente fomentar así la construcción de la resiliencia.

Finalmente, a título personal este trabajo me permitió reconocer que en cada uno de nosotros está la facultad de resistir a partir de las adversidades, si definitivamente la familia es parte fundamental de nuestro desarrollo, sin embargo, está en cada persona decidirse a crecer; una infancia difícil, una pérdida o una enfermedad no determina el rumbo de nuestra vida, somos nosotros quienes le damos el sentido y transformación a lo que nos pasa. Actualmente el mundo está cambiando, es momento de que nosotros también lo hagamos y adoptemos por una habilidad que no solo puede servirnos para las situaciones de crisis, sino de integrar como parte de nuestra personalidad.

Se hace necesario que para futuras investigaciones se propongan actividades dirigidas a niños y adolescentes con la finalidad de enriquecer el desarrollo de la resiliencia familiar.

Bibliografía

Alpízar, L. (mayo-junio, 2016) Entorno familiar: factor de riesgo o protección para el desarrollo de conductas adictivas en los hijos. *Drugs and Addictive Behavior*. 1(1), pp. 101-112 Recuperado de <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/DAB/article/view/1760/1441>

Argáez, S., Echeverría, R., Evia, N., y Carrillo, C. (mayo-agosto, 2018) Prevención de Factores de Riesgo en Adolescentes: Intervención para Padres y Madres. *Psicología Escolar e Educativa*. 22(2), pp. 259-269 Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000200259

Athié, D. y Gallegos, P. (enero-junio, 2009) Relación entre la resiliencia y el funcionamiento familiar. *Psicología Iberoamericana*. 17(1). pp. 5-14 Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133912613002>

Atenas, P. (2011) *Procesos de resiliencia familiar. (Tesis de licenciatura)*. Recuperado de Biblioteca digital UAHC

Bernstein, D., y Nietzel, M. (1982) Los modelos de la Psicología Clínica. McGraw-Hill (Eds.) *Introducción a la Psicología Clínica*. Cap. 3, pp. 58-98 Recuperado de https://www.academia.edu/29602110/Introducci%C3%B3n_a_la_Psicologia_Clinica.pdf_a_utor_Bernstein

Barragán, A. (2012) Psicología Positiva y Humanismo: Premisas Básicas y Coincidencias en los Conceptos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 15(4) (pp. 1512-1531). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/34793>

Becoña E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*; 11(3). pp. 125-146. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2265115>

Bravo, H. y López, J. (julio-noviembre, 2015) Resiliencia familiar: una revisión sobre artículos publicados en español. *Revista IIPSI*. 18(2), pp. 151-170 Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/6ed0/b50328f14dc48d807aba87f92f827c56be6d.pdf>

Bonilla, S. y Marcilia, Y. (2015) *Factores protectores que favorezcan la realización de un proyecto de vida en adolescentes en riesgo psicosocial de la Institución Juventud con una misión. (tesis de maestría)* Recuperada de Corporación Universitaria Lasallista.

Burutxaga, I., Pérez, C., Ibáñez, M., De Diego, S., Golanó, M., Ballús, E., y Castillo J. (enero, 2018) Apego y vínculo: una propuesta de delimitación diferenciación conceptual. *Temas de psicoanálisis*. Núm 15. Recuperado de <https://www.temasdepsicoanalisis.org/2018/01/31/apego-y-vinculo-una-propuesta-de-delimitacion-y-diferenciacion-conceptual/>

Cabanyes, J. (2010) Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. 3(4), pp. 145-151 Recuperado de https://www.academia.edu/21493735/Resiliencia_una_aproximaci%C3%B3n_al_concepto

Capano, A. y Ubach, A. (mayo, 2013) Estilos parentales, paternidad positiva y formación de padres. *Ciencias psicológicas*, 7(1), pp. 83-95 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545414007.pdf>

Castro, A. (2010) Ensayo: Psicología positiva: ¿una nueva forma de hacer psicología? *Revista de psicología*. 6(11), Pp. 116 - 117 Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/32622117.pdf>

Cepeda, G. (2014) Psicología: La ciencia de ciencias. *Sophia, Colección de filosofía de la educación*. 16 Pp. 25 - 45 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846097002.pdf>

Checa, V., Orben, M. y Zoller, M. (julio-diciembre, 2019) Funcionalidad familiar y desarrollo de los vínculos afectivos en niños con problemas conductuales de la fundación “Nurtac” en Guayaquil, Ecuador. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*. 6(2). pp. 149-163 Recuperado de <http://scielo.iics.una.py/pdf/academo/v6n2/2414-8938-academo-6-02-149.pdf>

Cyrulnik, B. (2001) Los patitos feos. Recuperado de <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/libros1/index/assoc/HASH01e0.dir/doc.pdf>

Darling, N. & Steinberg, L. (1993). Parenting styles as context: an integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>

De Andrade, S. y Da Cruz, S. (2011) Resiliencia familiar: nuevas perspectivas en la promoción y prevención en salud. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 7(1). pp. 43-55 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67922583004.pdf>

Del Rincón, B. (2016) Resiliencia y educación social. *Revista Iberoamericana de educación*. 70 (2). pp. 79-94 Recuperado de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/7379.pdf>

Domínguez, R., y Ibarra, E., (enero-marzo, 2017) La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra* 21(96), pp.660-679 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>

Espinosa, A., Mendoza, M. y Villalba, V. (marzo, 2020) Prácticas Parentales en la Regulación Emocional de Adolescentes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 23(1), pp. 400-417. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/75397/66767>

Estrada, L. (2018) Teorías y métodos humanismo. Mora, E. (Eds.) *Teorías y métodos humanismo*. (pp. 28-40). Recuperado de <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1448/101%20TEOR%C3%8DAS%20Y%20M%C3%89TODOS%20-%20HUMANISMO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fernández, M. (2019) Injerencia de la americanización del Holocausto en España: diario de Ana Frank. Un canto a la vida y al encierro. *Trans Dossier Revista de traductología*. Núm. 23, pp. 35-50 Recuperado de <http://www.revistas.uma.es/index.php/trans/article/download/5027/6524>

Frank, A. (2001) *El diario de Ana Frank*. Recuperado de https://www.secst.cl/upfiles/documentos/29082016_1042am_57c465f3719b0.pdf

Granados, L., Alvarado, S. y Carmona, J. (julio-diciembre, 2017) El camino de la resiliencia: del sujeto individual al sujeto político. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*. 10(20) pp. 49-68 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2810/281056021004.pdf>

García, M., y Domínguez, E. (enero-junio, 2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 63-77. Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140710045502/art.MariaCristinaGarciaV..pdf>

Gallegos, J., Ruvalcaba, N., Castillo, J., y Ayala, P. (diciembre, 2016) Funcionamiento familiar y su relación con la exposición a la violencia en adolescentes mexicanos. *Acción psicológica*. 13(2) pp. 69- 78 Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/17810>

Gamboa, A. G. y Ramírez, Y. P. (2016) *Factores de riesgo presentes en los contextos familiar y comunitario de los niños, niñas y adolescentes entre ocho y trece años que son atendidos en el centro zonal Kennedy del ICBF. (Tesis de maestría)* Recuperada de Repositorio Pedagógica

Gil, A. (enero, 2015) Positividad, el camino para convertir los hábitos en resultados. *Capital Humano*. Núm. 294, pp.67 Recuperado de http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_170215.pdf

Gil, M., Molero, R., Ballester, R. y Sabater, P. (mayo, 2012). Establecer Vínculos Afectivos Para Facilitar La Resiliencia De Los Niños Acogidos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), pp. 337-344 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832339035>

Gómez, G., y Rivas, M. (diciembre, 2017) Resiliencia académica, nuevas perspectivas de interpretación del aprendizaje en contextos de vulnerabilidad social. *Calidad en la educación*. 47, pp. 215-233 Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/caledu/n47/0718-4565-caledu-47-00215.pdf>

Gómez, E., y Kotliarenco, M. (agosto-diciembre, 2010) Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*. 19(2) <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26416966005>

Gómez, P. (2018) Resiliencia: la ecuación de futuro del individuo. Ministerio de Defensa (Eds.). *Documentos de seguridad y defensa 77. Resiliencia: del individuo al Estado y del Estado al individuo*. (pp. 17-28) Recuperado de http://www.ieee.es/Galerias/fichero/cuadernos/DocSeguridadyDefensa_77.pdf

González, N. (2016) Familia y Vínculo Parental. *Resiliencia y Personalidad en Niños y Adolescentes*. (pp. 75 - 80). Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/64951/Resiliencia%20y%20personalidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, L. y Landazábal, D. (2010) La resiliencia como Herramienta de Protección Familiar. *Suplemento Memorias V Encuentro*. 9(2) pp.481-496. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/318357675_La_resiliencia_como_herramienta_de_proteccion_familiar

González, M., y Paredes, S. (junio-agosto, 2017) Apego y Resiliencia. *CinciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamericana*. 6(3). pp. 102-105 Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163691>

Gutiérrez, R., Díaz, K., y Román, R. (noviembre-octubre, 2016) El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *Ciencia ergo-sum*. 23(3). pp. 219-228 Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5713921>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática INEGI, 2018, pp. 1 Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/EstSociodemo/enh2018_05.pdf

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática INEGI, 2020, pp. 5 Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/biare/biare2020_02.pdf

Iturralde, K., y Betancourt, E. (2017) *Resiliencia familiar y sus determinantes, en familias con hijos adolescentes discapacitados del cantón Pedro Vicente Maldonado, provincia de Pichincha, República del Ecuador, año 2017*” (Tesis de Posgrado). Recuperada de Repositorio PUCE

Jiménez E. (2016) *Resiliencia en Padres y Madres de Niños con Trastornos del Espectro Autista. (Tesis doctoral)*. Recuperada de Repositori de Contingut Lliure.

Jorge, E. y González M. (2017) Estilos de Crianza Parental una Revisión Teórica. *Informes Psicológicos*. 17(2) pp.39-66. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7044268>

López, H. (2016) Datos Diagnósticos Tendencias. *Revista AMAI*. 47 (10) p. 2. Recuperado de http://www.amai.org/revista_amai/octubre-2016/AMAI_47_OCTUBRE_2016.pdf

Lupano, M., y Castro, A. (mayo, 2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*. 4 (1) pp. 43-56 Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Malander, N. (2016). Percepción de prácticas parentales y estrategias de aprendizaje en estudiantes secundarios. *Revista de Psicología*, 25(1), pp. 1-19 <https://www.redalyc.org/pdf/264/26446630004.pdf>

Maldonado, R., Suárez, R., Rojas, A. y Gavilanes, Y. (julio, 2017) La funcionalidad familiar: una determinante de la conducta de los adolescentes. *Revista Médica Electrónica Portales Médicos*. pp. 2 Recuperado de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/funcionalidad-familiar-conducta-de-los-adolescentes/2/>

Martínez, J., Rodríguez, G., Díaz, A. y Reyes, M. (2018) Nociones y concepciones de parentalidad y familia. *Escola Anna Nery*, 22(1). pp.2 Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452018000100211&script=sci_arttext&tlng=es

Mateu, R., Escobedo, P. y Flores R. (2019) Resiliencia, Educación Emocional y Duelo para Futuros Docentes. Recuperado de <https://issuu.com/universitatjaumei/docs/sapientia162>

Meléndez, M. y Zapata, K. (2016) *Estilo de crianza y nivel de resiliencia en adolescentes del VII Ciclo de una Institución Educativa Nacional de Varones de Chiclayo. (Tesis de licenciatura)* Recuperada de Repositorio de Tesis USAT.

Mesurado, B. (2017) Psicología positiva. Diccionario interdisciplinar austral. Recuperado de http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa_positiva

Moneta, M., (2014) Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría.* 85(3), pp. 265-268 Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v85n3/art01.pdf>

Mora, B. (2012) Solidaridad Familiar y Resiliencia. *Revista de trabajo y acción social.* 51. pp 99-120 Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4642122>

Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) pp. 153-170. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>

Ortunio, M., y Guevara, H., (julio - diciembre 2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y Salud.* 14 (2), pp. 95-105 Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375749517012>

Ortega, Z., y Mijares, B., (2018) Concepto de resiliencia: desde la diferenciación de otros conductos, escuelas y enfoques. *Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas.* (39). pp. 30-43 Recuperado de <http://www.revistaorbis.org.ve/pdf/39/art3.pdf>

Palacios, E. (2014) *Guía para el fortalecimiento afectivo entre padres e hijos a través de valores. (Tesis de licenciatura).* Recuperada de Repositorio Digital Landivariano.

Pérez, B. (diciembre, 2003) Caracterización de las familias con adolescentes gestantes. *Revista Aquichan.* 3(1), pp. 21 - 31 Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v3n1/v3n1a05.pdf>

Pérez, R., Escobedo, P. y Flores R. (2019) Resiliencia, educación emocional y duelo. Formación para futuros docentes. <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/185457/s162.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pezzano, G. (enero-julio, 2001) Rogers su pensamiento profesional y su filosofía personal. *Psicología desde el caribe*. 7. pp. 60-69 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21300705.pdf>

Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.2 en línea]. Recuperado de <https://dle.rae.es/psicolog%C3%ADa?m=form>

Restrepo, J. (2015) Familia, género y resiliencia: factores protectores asociados a la promoción de la salud mental. *Revista Electrónica Psyconex*. 7(11), pp. 1 - 10 recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/24851>

Riveros, E. (agosto, 2014) La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu*. 12 (2). pp. 135-186 Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200001

Robles, E., Van Barneveld, H., y Mercado, A. (2019) Funcionamiento familiar en Amas de Casa Mexicana cuando la Pareja Emigra. *Revista Internacional de Psicología*. 17(1) pp. 12 Recuperado de <http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/279>

Rodríguez, A. (2009) Resiliencia. *Revista psicopedagogía*. 26(80) pp. 291-302 Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014

Rojas, E., Díaz, F., León, H., Baños, A., Trejo, M., y Bernal, D. (octubre-diciembre,2017) Resiliencia en padres de familia y docentes de estancias de bienestar y desarrollo infantil. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*. 22(4), pp.143-152. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47355141001>

Sánchez, O. (junio, 2015) La tendencia a la autorrealización. *Mutatis Mutandis*. Recuperado de <http://mutatisoscar.blogspot.com/2015/06/la-tendencia-la-autorrealizacion.html>

Sánchez, M. (2015) *Los Estilos de Crianza de las Familias como estrategia de apoyo en el Desempeño Escolar de los Estudiantes del Ciclo II del I.E.D. Restrepo Millán Sede B. (Tesis de posgrado)*. Recuperada de Repositorio Institucional de la Universidad Libre.

Santamaria, J. (26 de septiembre 2018). Psicología humanista. Psicología y Relaciones de pareja. Recuperado de <https://terapiadeparejajaweb.com/psicologia-humanista>

Santana, E. (enero-junio, 2019) La resiliencia en familias que viven la discapacidad, desde un enfoque centrado en la familia. *Revista panamericana de pedagogía*. 27. pp. 193-219
Recuperado de <http://portalderevistasdelaup.mx/revistapedagogia/index.php/pedagogia/article/view/314>

Schultz, D., Schultz, S.E. (2010) Abraham Maslow: teoría de la jerarquía de necesidades. Alegría, M. (Eds.). *Teorías de la personalidad*. (pp. 299 - 303) Recuperado de https://www.academia.edu/29650125/Teorias_de_la_Personalidad_-_Duane_P_and_Sydney_E.Schultz

Suárez, P., y Vélez M. (enero-junio, 2018) El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Psicoespacios*. 12(20), pp. 173- 197 Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6573534>

Torres, L., Reyes, A., Ortega, P., y Garrido, A. (enero-abril, 2015) Dinámica familiar: formación de identidad e integración sociocultural. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 20(1). pp. 48-55 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29242798008.pdf>

Trujillo, S. (mayo-junio, 2011) Resiliencia: ¿Proceso o capacidad? una lectura crítica del concepto de resiliencia en 14 universidades colombianas. *Revista Iberoamericana de psicología*. 4 (1) pp. 13-22 Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905105.pdf>

Uriarte, J. (2005) La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*. 10(2) pp. 61-79 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

Valdés, A., Vera, J. y Urías, M. (enero, 2018) Particularidades de la familia mexicana actual. Valdés, A., Vera., J., Urías., y Ochoa, J. (Eds.), *Familia y Crisis: Estrategias de afrontamiento*. pp.13-29 Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/330764363_Particularidades_de_la_familia_mexicana_actual

Vargas, J. y Arán, V. (2014) Importancia de la Paternidad para el Desarrollo Cognitivo Infantil: una revisión teórica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 12(1). pp. 171-186 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77330034010.pdf>

Vera, B. (enero-abril,2006) Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*. 27(1), pp. 3-8 Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827102>