Simbiosis

REVISTA DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

Vol. 3 N° 5 | Enero- junio 2023

ISSN-e: 2992-6904

Simbiosis

REVISTA DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

Simbiosis

REVISTA DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

Vol. 3 N° 5 | Enero- junio 2023

ISSN-e: 2992-6904

Simbiosis

REVISTA DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

Volumen 3, No. 5, enero-junio 2023
ISSN-e: 2992-6904
http://www.revistasimbiosis.org

CONTACTO

Contacto principal

Dr. Marco Eduardo Murueta/Editor
Teléfono: + 52 5585708320
Correo electrónico: editor@revistasimbiosis.org

Contacto de asistencia

Profa. Yajaira Vera
Teléfono: (59 3) 960649898
Correo electrónico: info@revistasimbiosis.org

Información legal

ISSN:
Periodicidad: Semestral

EQUIPO EDITORIAL

DIRECTOR EDITOR

Dr. Marco Eduardo Murueta
Asociación Mexicana de Alternativas
en Psicología (AMAPSI)
https://orcid.org/0000-0002-9057-1426

COORDINADORA EDITORIAL

Dra. Penélope Hernández
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
(UPEL)
https://orcid.org/0000-0002-6572-2085

CONSEJO EDITORIAL

Dr. Mario Morales, Chile
mario.morales@usach.cl

Dr. Manuel Calviño, Cuba
manolo.calvino@gmail.com

Dr. Mario Molina, Argentina
mjosemolina@gmail.com

Dr. Edgar Barrero, Colombia
edgar-barrero@yahoo.es

MSc. David Max Olivares, Bolivia
direccion@cidecuador.org

COMITÉ CIENTÍFICO

Dra. Maricela Osorio Guzmán, México
mosguz@gmail.com
https://orcid.org0000-0001-7798-5301.

Dr. Horacio Roque Maldonado, Argentina
maldonadoho@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-0445-7932

Dra. Laura Evelia Torres Velázquez, México
lauratv@unam.mx
https://orcid.org/0000-0002-8258-0920

Dr. Belisario Zanabria, Perú
belisario.zanabria@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-9142-8007

Dra. Dora Patricia Celis Escalante, Costa Rica
dora.celise@gmail.com

Dra. Sandra Castañeda Figueiras, México
sandra@unam.mx
https://orcid.org/0000-0002-1005-0912

Dr. Omar de la Rosa, México
omarpko@hotmail.com
https://orcid.org/0000-0003-3381-2112

EQUIPO TÉCNICO

Diseñadora
Lic. Danissa Colmenares

Diagramador
Lic. Antony Parra

Soporte Técnico

- Ing. Freddy Sánchez

Simbiosis, Vol. 3, número 5. enero – junio 2023,
es una publicación semestral editada por la
Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología, A.C.,

calle Instituto de Higiene No. 56. Col. Popotla,
Delegación Miguel Hidalgo. C.P. 11400. Tel. 5341-8012,

www.amapsi.org , info@amapsi.org

La responsabilidad sobre la información y opiniones vertidas en los artículos corresponde únicamente a los autores.

Editor responsable: Marco Eduardo Murueta.

Reserva de derechos al uso exclusivo 04-2022-081617022900-102
otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

ISSN-e: 2992-6904

Responsable de la actualización de este número:
Marco Eduardo Murueta Reyes.
Calle Instituto de Higiene No. 52 Bis, Col. Popotla,
Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México, Código Postal 11400.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología, A.C.

Contenido

05 **EDITORIAL**

INVESTIGACIONES

07 **Inter-humanidad y buen vivir. El sujeto latinoamericano en la época de lo pos-humano.**
Theoretical-methodological foundations for the preparation of a university thesis.
Inter-humanidade e bem viver. O sujeito latino-americano na era pós-humana
José Eduardo Viera Paparamborda /Uruguay

26 **Dinámica familiar en hogares con padre migrante: Percepción de madres e hijos**
Family dynamics in households with a migrant father: Perception of mothers and children.
Dinâmica familiar em lares com pai migrante: Percepção de mães e filos
Ana Isabel Orozco Orozco; María Elena Rivera Heredia; María de la Luz Pérez Padilla y María de Lourdes Vargas Garduño/México

41 **La reconstrucción del autoconcepto y la autoestima, para favorecer la reinserción social.**
The reconstruction of self-concept and self-esteem, to promote social reintegration.
A reconstrução do autoconceito e da autoestima, para promover a reinserção social.
María Inés Gómez del Campo del Paso; Lucía María Dolores Zúñiga Ayala; Belem Medina Pacheco; Ithzel Liliana Fernández Montaño y Tamara Melina Villar Zepeda/México

56 **Relación entre IMC, Insatisfacción Corporal y Conductas Alimentarias de riesgo en mujeres.**
Relationship between BMI, Body Dissatisfaction and Risk Eating Behaviors in women.
Relação entre IMC, Insatisfação Corporal e Comportamentos Alimentares de Risco em Mulheres.
Daniela Galván Bárcenas; Paulina de la Torre Vidal; Andrea Godines Magaña y Mónica Fulgencio Juárez/México

67 **Recursos psicológicos ante el duelo. Intervención psicosocial en una comunidad semi rural.**
Psychological resources before the duel. Psychosocial intervention in a semi-rural community.
Recursos psicológicos antes do duelo. Intervenção psicossocial numa comunidade semi-rural.
Juan Carlos Ortiz Ruiz; María Elena Rivera Heredia y Ma. del Rocío Figueroa Varela /México

84 **CURRÍCULO DE AUTORES**

88 **POLÍTICAS EDITORIALES**

Editorial

Después de la pandemia por Covid19 de más de dos años que desestabilizó a todo el planeta, la guerra mundial soterrada que se vive en Ucrania lleva más de 15 meses y no se detiene, con su secuela de dolor y destrucción física, económica y psicológica. Miles de muertes y mutilaciones, tanto en Ucrania como en Rusia, y millones de ucranianos desplazados; familias fracturadas, alterada su convivencia y daños inconmensurables a su desarrollo escolar, deportivo, artístico. ¿No sería relativamente sencillo que el gobierno de Ucrania se declarara neutral y declinara su pretensión de ser parte de la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN), para no representar una amenaza militar contra Rusia? Por el contrario, Estados Unidos, Inglaterra y Alemania se esmeran en atizar el fuego enviando armamento de alto poder, con gran beneficio para las industrias que lo producen.

En Israel también se recrudece la guerra con los palestinos. En Francia se desatan enormes protestas contra el decreto gubernamental que demora la edad de jubilación, dada la creciente carga económica motivada por la mayor cantidad de años que las personas viven en promedio y la cada vez menor tasa de natalidad. En Estados Unidos todos los días hay personas que deciden disparar a niños y maestros de una escuela o personas al azar en un centro comercial. En todo el mundo, los suicidios, la depresión, las adicciones y la violencia siguen creciendo, como efecto de un modelo de organización económico-política que está evidentemente en decadencia, a pesar de las maravillas tecnológicas: la realidad virtual y la realidad aumentada se conjugan con la inteligencia artificial para generar ilusiones fantásticas, con la implicada marginación de quienes no tienen o tienen poco acceso a ellas. Los más ricos invierten miles de millones en viajes espaciales, cuya relevancia para la mayoría de los terrestres no queda clara.

En América Latina, los triunfos de Lula en Brasil y de Petro en Colombia en 2022 representan vetas de esperanza y posibilidad aún dentro del sistema capitalista que se mantiene en todos los países de este continente. Sin embargo, en Chile no ha sido posible la aprobación de una nueva constitución política que reemplace la que fue establecida durante el régimen de Pinochet. En Perú, a fines del año pasado, fue destituido el presidente y se estableció un gobierno de facto, que multitudinarias, continuas y duraderas protestas populares no lograron revertir. En mayo de 2023, el presidente de Ecuador, Guillermo Lasso, decidió unilateralmente disolver la asamblea nacional y convocar a nuevas elecciones.

La pobreza generalizada y progresiva de los pueblos latinoamericanos y africanos se ha traducido en olas migratorias hacia los países económicamente poderosos, especialmente hacia Estados Unidos. Mujeres, hombres y niños, buscando salir de condiciones miserables, se arriesgan y padecen grandes sufrimientos, ultrajes y abusos, separándose de seres queridos con la esperanza de -a cambio- poder enviarles remesas desde allá. Además de desapariciones y muertes por asfixia en la caja de un tráiler, en marzo de 2023, murieron 39 migrantes en un incendio, encerrados bajo llave en un supuesto albergue de Ciudad Juárez.

Dado el abandono económico que padece el campo y la marginación en las ciudades, en las últimas décadas, la delincuencia y la violencia han crecido de manera exponencial. Cada vez hay más grupos y corporaciones de delincuencia organizada que se disputan el tráfico de drogas, de personas, de órganos, así como al secuestro, el derecho de piso y otras formas de extorsión. Los centros penitenciarios suelen estar controlados por mafias de los mismos internos que delinquen hacia dentro y hacia fuera del reclusorio, reclutando a quienes llegan por delitos ocasionales y a muchos de quienes son encerrados sin que hayan

Editorial

cometido algún delito. Hace falta investigar sus historias infantiles y juveniles para entender mejor las causas de la violencia y su situación psicológica actual, dejar de considerar al castigo como la forma idónea para su corrección y diseñar formas de tratamiento psicológico pertinentes para lograr una sana reinserción social. Las cárceles deben transformarse en hospitales psicológicos forenses, con todas las medidas de seguridad, para atender profesionalmente a los enfermos sociales que hoy son denominados "delincuentes".

Cada vez queda más claro que la forma de organización económica y política capitalista es obsoleta y se requiere un nuevo paradigma que supere el individualismo, el capitalismo, el presidencialismo, la absurda división de los poderes; que promueva la cooperatividad y el afecto como bases del entendimiento, la combinación y el desarrollo de los talentos individuales y colectivos, hacia una nueva era civilizatoria de gran florecimiento humano. Esa nueva Sociedad del Afecto comienza a surgir en algunos puntos de América Latina como una conjugación del sentido de naturaleza, familia y comunidad que proviene de los pueblos originarios y de la sistematicidad conceptual y técnica.

En la Sociedad del Afecto se prioriza la crianza afectiva y cercana de ambos padres, el cuidado de las relaciones de pareja, la canalización de talentos para que los trabajos sean satisfactorios, la capacitación adecuada para formar empresas cooperativas eficaces y eficientes, que sean mejores que las empresas capitalistas, con equidad en la distribución de utilidades, identidad de equipo y generosidad creciente entre los participantes; sana industrialización de las actividades agrícolas y ganaderas; organización política con participación activa en asambleas comunitarias que tengan el máximo poder en cada municipio, estado, país y en la humanidad toda. Para ello, la escuela requiere desarrollar el aprendizaje que tenga sentido para los estudiantes, es decir, actividades escolares destinadas a la comunidad o a determinadas personas; es decir, cooperanzas. Generar desde los niños el amor hacia las comunidades a través de la aplicación de la Ley del principito: "lo que hace que ames a tu comunidad es el esfuerzo que le has dedicado". El que ama a su comunidad, no puede ser corrupto ni violento. Por ello, las escuelas debieran centrarse en el Tequio escolar. "Tequio" es una palabra de origen náhuatl que significa "trabajo voluntario para la comunidad". La idea es que docentes y alumnos formen un equipo dedicado a planear y realizar acciones para el bien de una o varias comunidades, según sus posibilidades. Los proyectos escolares pueden nutrirse de propuestas de los consejos educativos, pero con la libertad de ser originales y con el compromiso de exponer sus resultados a otros grupos de la misma escuela, en eventos interinstitucionales, interestatales e internacionales. ¿Por qué no?

Simbiosis es un espacio para expresar y combinar conceptos y propuestas educativas y psicológicas para esa nueva era civilizatoria que es posible construir desde ahora en cada familia, en cada escuela, en cada comunidad, en cada país, en América Latina y en todo el planeta.

Marco Eduardo Murueta
Editor

Simbiosis
REVISTA DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA
http://www.revistasimbiosis.org

Simbiosis. Revista de Educación y Psicología, Volumen 3, No. 5, enero-junio 2023, **ISSN-e: 2992-6904**, Páginas 07- 25

Inter-humanidad y buen vivir. El sujeto latinoamericano en la época de lo pos-humano

Inter-humanity and good living. The Latin American subject in the post-human era
Inter-humanidade e bem viver. O sujeito latino-americano na era pós-humana

José Eduardo Viera Paparamborda
edujoviera@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-0670-4618

Universidad de la República del Uruguay, Montevideo, Uruguay

| Artículo recibido en enero 2023 | arbitrado en febrero 2023 | aceptado en febrero 2023 | publicado en mayo 2023

https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i5.22

RESUMEN

Palabras clave:
Buen Vivir; Gobernanza; Interhumanidad; Nosotridad; Sujeto latinoamericano

Reflexionamos sobre nuestros tiempos actuales, con avances tecnológicos y biológicos, habitados por pandemias y emergencias. Ubicamos dicha reflexión en características y contextos de nuestras culturas latinoamericanas, historizadas desde la colonialidad del saber y el poder. Nociones y conceptos como globalización, modernidad, posmodernidad, humanismo, posthumanismo, se problematizan desde esa construcción de América Latina y sus concretos modos de existencia actual y pasada. Intentamos ubicar al sujeto latinoamericano, desde una mirada distinta a la hegemónica y, desde allí, colocar otras formas de entender la vida, sostenidas desde saberes y prácticas ancestrales en nuestro continente (Abya Yala) que colocan el foco en la pluralidad, la nosotridad y la interhumanidad. En ese orden de lectura, proponemos algunas ideas planteadas desde la concepción del Buen Vivir (Suma Kawsay) y el Buen Convivir (Suma Qamaña) procedentes de las culturas andinas, que definen otra forma de entender al sujeto y su habitar en el mundo.

ABSTRACT

Keywords:
Good living; Governance; Interhumanity; Nosotrity; Latin American subject

We reflect on our current times, with technological and biological advances, also inhabited by pandemics and emergencies. We locate this reflection in characteristics and contexts of our Latin American cultures, historicized from the coloniality of knowledge and power. Notions and concepts such as globalization, modernity, postmodernity, humanism, posthumanism, are problematized from the construction of Latin America and its concrete current and past modes of existence. We try to locate the Latin American subject, from a different perspective to the hegemonic one and, from there, to place other ways of understanding life, sustained from ancestral knowledge and practices in our continent (Abya Yala) that place the focus on plurality, nosotrity and interhumanity. In that order of reading, we propose some ideas raised from the conception of Good Living (Suma Kawsay) and Good Coexistence (Suma Qamaña) coming from Andean cultures,

CC BY NC SA

RESUMO

Refletimos sobre os tempos atuais, com avanços tecnológicos e biológicos, habitados por pandemias e emergências. Localizamos essa reflexão em características e contextos de nossas culturas latino-americanas, historicizadas a partir da colonialidade do conhecimento e do poder. Noções e conceitos como globalização, modernidade, pós-modernidade, humanismo, pós-humanismo, são problematizados a partir dessa construção da América Latina e seus modos concretos de existência atual e passada. Procuramos localizar o sujeito latino-americano, a partir de uma perspetiva diferente da hegemônica e, a partir daí, colocar outras formas de entender a vida, sustentadas a partir de saberes e práticas ancestrais em nosso continente (Abya Yala) que coloquem o foco na pluralidade, nosotridade e inter-humanidade. Nesta ordem de leitura, propomos algumas ideias levantadas a partir da conceção de Bom Viver (Suma Kawsay) e Bom Viver (Suma Qamaña) das culturas andinas, que definem uma outra forma de entender o sujeito e seu habitar no mundo.

Palavras-chave: Bem viver; Governança; Interhumanidade; Nosotridad; Assunto latino-americano

INTRODUCCIÓN

¿Sujeto latinoamericano, sujeto pos-humano?

No desconociendo la importancia de la mediación y avances de la robótica, la inteligencia artificial y la biotecnología en nuestro mundo actual, nos proponemos problematizar ese estado de cosas en el marco de nuestras sociedades latinoamericanas, donde, en amplios territorios de ellas, podríamos poner en cuestión cuanto se ha accedido siquiera a la modernidad y, por ende, cómo y desde que culturas se pueden considerar estos avances y su instrumentación en nuestro continente. Para ubicar esta discusión tratamos de considerar la construcción de América Latina, en el marco de la colonialidad.

La colonización-invasión no culminó con las guerras de independencia; sus efectos se observan aún hoy en una estructura colonizadora del saber y el poder (Quijano, 2014) que define subjetividades respondientes a una lógica eurocéntrica, etnocéntrica y discriminadora de otros saberes como los de nuestras culturas ancestrales, intentados extirpar, o al menos invisibilizar, desde el mundo único hegemónico. Ese mundo, es quién ha liderado la revolución científico-tecnológica y quien ha definido los criterios de racionalidad e instrumentos válidos para gestionar la vida. Desde ese mundo, también, es que se plantean verdades que parecen globales sobre dinámicas del trabajo, vínculos humanos, producción de conocimientos, tecnologías necesarias y válidas, comunicación, prácticas políticas, entre otras tantas cosas más. Poner en problema estos fenómenos no sólo parece necesario sino imprescindible. Seguramente, otros contextos y realidades se presentan en nuestras culturas, a veces hibridadas, a veces ocultadas, a veces oprimidas, a veces reprimidas, a veces adaptadas pasivamente, en un régimen de aculturación que es sustantivo tomar en cuenta. Partiendo de esa complejidad de construcciones que hacen al ser y el devenir latinoamericano, nos importa dar visibilidad a otras prácticas y concepciones.

Para pensar cómo gestionar lo social nos parece fundamental considerar las características de los sujetos gestionados, que deben ser gestores de su propia sociedad. En ese marco, la memoria resulta de vital importancia. Hablamos de sujetos singulares y colectivos, con historias, saberes y prácticas que construyen sus subjetividades. Nos parece imposible trabajar con políticas que organicen y promuevan la vida, si no apuntamos a la autonomía de los sujetos y la consideración de ellos en su integralidad bio-psico-cultural. Es este un posicionamiento que, desde nuestra disciplina, sostenidos en el enfoque

de la psicología de la liberación (Martín-Baró, 1986), produce prácticas académico-profesionales que proponemos en el trabajo interdisciplinar, intersectorial e interseccional.

Las transformaciones que los desarrollos en robótica, cibernética, informática y biotecnología se han venido generando en estos tiempos, pueden ser elementos cooperantes para la gestión de la vida, en tanto y cuanto, se adecuen a las diversas singularidades de las realidades en las cuales se instalan y, en tanto y cuanto, los sujetos, habitantes de esas realidades, sean sujetos activos e informados de esas transformaciones. Sujetos apropiados de los cambios que eligen transitar, con autonomía, éticas y estéticas particulares a sus culturas, sus historias y sus subjetividades.

Acorde a lo planteado en los párrafos anteriores, introducimos nociones como la inter humanidad, la nosotridad y el buen vivir. Nociones, propuestas y vividas por nuestras culturas ancestrales, que hacen a otra noción de la propiedad, de lo privado y lo público, de la pluralidad en la unidad, de la relación con la naturaleza y con los/as otros/as. Debemos colocar esos términos como modos de reaprendizaje de nosotros/as mismos/as, habitantes de este continente, pues hacen a caminos transitados, y en tránsito, que nos muestran formas poco consideradas, desde la cultura hegemónica, para gobernar lo social. Una postura diversa, que los avances de las propias culturas desarrolladas, nos muestran desde sus falencias como necesaria.

Decíamos antes que nos ubicamos en y con la psicología de la liberación. Ignacio Martín-Baró (1986) decía que esta teoría, este posicionamiento, implica hacer una psicología de latinoamericanos/as para latinoamericanos/as y que ella era profundamente política. Una forma posible de entender lo político puede ser comprenderlo como gestión de la vida cotidiana y, desde allí entonces, no restringir la idea de lo político al hacer profesional de los políticos o de un área específica de lo social. Lo que hacemos, no hacemos o nos dejamos hacer en la vida cotidiana, define posicionamientos y actitudes que implican una acción profundamente política. Martín-Baró (1995) sostiene que lo político es la relación entre el carácter del actor social, el carácter de la acción y el sentido social e influencia que la relación entre el actor y el acto tengan en la sociedad de la cual forma parte. Desde nuestro enfoque, todo acto, hasta el más insignificante, tiene influencia y sentido social, generando cambios en los actores y en el contexto en que se efectúa el acto. Ante ello, decimos que los grandes temas que nos ocupan o preocupan, son producidos y sostenidos en esas pequeñas acciones de la vida cotidiana y que es este el ámbito privilegiado para producir las transformaciones culturales, sociales y políticas. El machismo, el consumismo, el individualismo, la dependencia, la violencia y tantas cosas más, emanan del acto cotidiano que naturaliza formas de ser, estar, devenir en el mundo. Desde allí, entonces, la acción sustantiva donde gestionar la vida y sus transformaciones.

Vayamos pues desglosando algunas de estas ideas.

II. Interhumanidad y nosotridad - colonialidad y posverdad

Martin Buber (1962) propuso la filosofía del Ich-Du para analizar la inter humanidad o intersubjetividad (zwischenmenschlichkeit). Para este pensador judío-alemán existe una relación

entre el Yo-Tú (Ich-Du) que no podemos explicar desde ninguno de los dos términos sino desde lo que sucede en la articulación o el "entre" (zwischen) mismo de ese complejo. Nuestras poblaciones originarias manejaban una forma de vínculo y encuentro con el Otro, no como sujeto diferente; lo que importa es el entre, en un complejo vincular que articula lo no separado. Podemos hablar de Nosotridad, de Comunalidad, contradictoria con una lógica del sujeto individual y aislado que se relaciona con otro sujeto individual y aislado. En esa lógica desaparece la idea de propiedad privada para concebir territorios de inter humanidad e interconexión con la tierra (pachamama) y el mundo natural. Varias concepciones originarias sostienen y habitan esa territorialidad existencial y vital, donde el sujeto no se puede concebir separado del cosmos ni de sus semejantes. Su identidad se concreta en las relaciones que inmanentemente construyen lo colectivo. Su identidad, entonces, es profundamente nosotridad, relacionalidad y - decimos nosotros - inter humanidad. Los humanos, desde el pensamiento andino han sido creados por Pachakamaq (creador de la naturaleza) como parte de la naturaleza, y no por Runakamaq (creador de la humanidad). En esa lógica, todos descendientes y aunados en la naturaleza. Algo de eso se transmite en este poema en lengua nahuatl (Poema de Quetzalcoatl)

> Del rojo corazón de Quetzalcoatl brotó la flor de oro y la semilla/ El dulce trino y la luz de la estrella en la frente de un pueblo/ Nace el sol, humanidad, flor y pájaro/ En el centro vital del pensamiento/ Está en el viento/ Es ala, es nube/ Agua que hace el rojo corazón de Quetzalcoatl brotó la flor de oro y la semilla/ El dulce trino y la carne con maíz/ ¡¡Quetzalcoatl mágico y cósmico es!!/ Es joya, piedra preciosa que tiene inmersos la luz y los colores/ Destellos del río de oro que lleva incrustada el habla/ El canto, la voz de la flauta y la pirámide del conocimiento./ Es el trueno que cimbra los metales de su voz en la garganta de los pájaros y en la humanidad./ Crece como árbol florido en la boca humana y en el pico de las aves/ Es el vino del amor/ Delicia del calor de la mujer/ Tesoro y sosiego del guerrero/ Útero donde nace la vida/ ¡¡Quetzalcoatl mágico y cósmico es!! (Traducida de la lengua nahuatl al español)[1]

Quetzalcoatl (serpiente emplumada), uno de los más importantes dioses de la cultura mesoamericana, fundamentando, sustentando y sosteniendo lo humano en una totalidad indisoluble con la naturaleza.

El principio Sumac Causai (vida en armonía) organiza la interrelación al interior de la sociedad quichua amazónica. Implica vivir en armonía entre todos los miembros del ayllu y con otros ayllus de la comunidad; con la naturaleza, con los dioses, y los espíritus protectores.

En la cultura guaraní el Ñande Reko (modo de ser), define un conjunto de virtudes articuladas entre sí como la libertad, felicidad, el festejo en la comunidad, la reciprocidad y el convite.

[1] Disponible en: https://facundo69.wordpress.com/2012/01/13/poema-de-quetzalcoatl/ (último ingreso: 13/07/2021)

En la cultura ashuar de Ecuador el Shiir Waras (buen vivir) es comprendido como paz doméstica y vida armoniosa, en estado de equilibrio con la Naturaleza.

En la cultura kuna de Panamá, el Balu Wala (buen vivir) sostiene el pensamiento y la acción individual y colectiva. Habla de una relación interdependiente entre el universo, la naturaleza y la humanidad.

Podríamos seguir enumerando posicionamientos filosófico-vitales de las diversas culturas de nuestro continente. En la gran mayoría de ellas, se registra esa otra lógica de relacionalidad con los otros, el mundo y el universo. Esa nosotridad e interhumanidad de la que hablamos.

Continuando con los planteos de Buber, vemos que, para él, en el caso que consideremos la relación del sujeto con algo que no es sujeto (instrumentos), la relación entre el Yo-Ello (Ich-es) no implica conciencia de sí mismo. Para que esto suceda, es imprescindible el encuentro, la relación (beziehung) con otra conciencia y esto, mutua e inmediatamente, produce esa inter humanidad, intersubjetividad, que contiene en su inmanencia a los sujetos del encuentro. En un sentido similar Hegel (1807) decía que la "conciencia de sí mismo (Selbstbewusstsein) es en y para-sí, cuando se interconecta con otra conciencia que sea en, y para-sí. De tal manera que el encuentro es un acto donde se puede producir el re-conocimiento (anerkanntes)" del sí-mismo.

Lo verdadero es el devenir del sí-mismo (self), el hacerse de sí-mismo, el círculo que supone como telos su fin y que a ese fin lo tiene por principio y que sólo mediante la ejecución (de ese fin) y mediante ese su fin es real. (HEGEL, 1807/2006, prefacio: 124)

Hablamos así de lo humano en tanto inter humanidad, encuentro y reconocimiento en y con los otros. Pero también, encuentro-reconocimiento inmanente con lo no humano, que no se vuelve un afuera sino un "entre" que nos construye.

> Somos [nosotridad] Comunalidad, lo opuesto a la individualidad, somos territorio comunal, no propiedad privada; somos compartencia, no competencia; somos politeísmo, no monoteísmo. Somos intercambio, no negocio; diversidad, no igualdad, aunque a nombre de la igualdad también se nos oprima. Somos interdependientes, no libres. Tenemos autoridades, no monarcas. (Martínez, 2010:17).

Articulamos propuestas que vienen del saber occidental legitimado (Buber, 1962; Hegel, 1807), con ese otro saber, ancestral, amerindio, "nuestroamericano" (Martí, 1891), invisibilizado y/o des-legitimado. Desde ese lugar pretendemos pensar lo humano y lo pos-humano, las modernidades y posmodernidades. Desde ese lugar, que cuestiona epistemicidios (Sousa Santos, 2010) y la historia única contada por los invasores (conquistadores), intentamos problematizar las políticas en nuestro continente y el lugar del sujeto singular y colectivo, político por inherencia. En esa línea, nos ubicamos desde un posicionamiento muy próximo a diversos pensadores y pensadoras de nuestros Sures (Frantz Fanon, Silvia Rivera Cusicanqui, Walter Mignolo, Anibal Quijano, Edouard Glissant, María Lugones, Rita Segato, Yuderkys Espinoza, entre otros/as).[2]

Pero también, específicamente, desde los/as pensadores/as, sentidores/as y hacedores/as indígenas que, desde nuestras culturas ancestrales, aportan un conjunto de ideas que transmiten otras formas de habitar el mundo y habitarnos como sujetos: Runa que implica al sujeto como ser concreto, inmerso entre sus masi (semejantes), solidario y transformador de la naturaleza (pacha), creador de bienes y valores (Pachamama - madre naturaleza). Ayllu, en tanto ser colectivo que lo identifica. Llank'ay, como el trabajo que permite la realización individual y colectiva y coloca al sujeto como un ser para el otro. Desde esos otros saberes podemos problematizar con que categorías y paradigmas pensamos nuestros tiempos, nuestros sujetos, nuestros pasados, nuestros presentes, nuestros proyectos. Tal vez, desde allí, la "posmodernidad", la "globalización" deban deconstruirse, desideologizarse, al decir de Martín-Baró (1985) y desde allí encontrarnos con lo humano y los humanos que vamos siendo en nuestra historia.

Vivimos espacios-tiempos en nuestro continente, donde en muchos territorios, geográficos y/o existenciales, aún siquiera podemos decir ha llegado la modernidad. Difícilmente entonces hablar de posmodernidad. Un cierto mundo hegemónico, que parece el único válido o existente, define épocas y subjetividades y no nos permite conectar con las particularidades de nuestras historias, de nuestras memorias. Nos autoidentificamos sin identidad, repitiendo diagnósticos que a veces pueden estar muy lejanos de nuestros habitares realmente existentes. Por el contrario, consideramos habitar en un mundo (único) globalizado, cuando, a fin de cuentas, la globalización sustantiva es la del capital financiero y las multinacionales que, por otro lado, en el caso del capital, no implica una novedad de estos tiempos ya que siempre actuó en una lógica global. Muy posiblemente, en esos otros territorios que corresponden a la cultura, a la vida social, a las prácticas cotidianas, en fin, a las subjetividades, lo que si se produce es una "glocalización", al decir de Boaventura De Sousa Santos (2010, 2002) donde la cultura hegemónica se instala en territorios de vida que no responden por idiosincrasias, historias, o incluso coyunturas socio-económico-políticas, a esos saberes y prácticas con los cuales se identifican sin identidad. Convertimos en propias, formas de hacer, sentir, pensar y, desde allí, nos posmodernizamos asumiendo un conjunto de condiciones de vida heterónomas. Posmodernizamos nuestras identidades, shopinizamos nuestras subjetividades, convirtiéndonos en un artículo más de la góndola infinita donde se lucha por aparecer, pareciendo y siendo un objeto consumible. Shopinización que hace también al encuentro con el otro y los contextos, habitando un gran shopping-mundo virtual, depurado de contaminaciones externas, protegido, donde se rinde pleitesía a objetos de consumo que nos consumen. Por otro lado, nuestros vínculos se virtualizan y redifican, pero también nuestros proyectos, nuestros reclamos y acciones, nuestro habitar y nuestro hábitat. Un reciente nuevo término se agrega: la viralización. Desde allí denunciamos o nos denuncian. En tanto se logre la viralización, la verdad queda instalada, no importa más que eso.

[2] Ver: Silva, C. El giro decolonial. Consideraciones críticas desde América Latina. Pléyade 21/ enero-junio (2018) versión en línea ISSN 0719-3696, ISSN 0718-655x / pp. 49-71

III. Tawantinsuyu (Región Andina); Anáhuac (México); Abya Yala

América no fue "descubierta", sino "inventada" (O'Gorman, 2006).

En el siglo XVI el territorio que habitamos fue designado "América" y en el XIX "América Latina". El paradigma del descubrimiento nos definió como existentes a partir de la invasión, que intentó eliminar todo lo anterior, planteado como no humano, no cultura. Un mundo que pareció emerger desde el genocidio y el epistemicidio (De Sousa Santos, 2010). A partir de ese momento, como plantea Wallerstein (2007), se instaló dentro del sistema-mundo moderno un discurso secularmente reproducido y modulado, que transitó desde la "misión evangelizadora" del siglo XVI hasta la "labor civilizatoria" del siglo XIX, y concluyó con las ideologías del desarrollo y la modernización en los siglos XX y XXI. Los pueblos andinos prehispánicos utilizaron el término pachakuti, para referir a la dislocación cultural que sufrió su mundo, su habitar tras la Conquista, trauma epistémico y vital.

Agamben (1995) desarrollo el concepto de nuda vida (vida desnuda), ya trabajado conceptualmente por Benjamin (1982), remitiendo a la idea de exclusión de alguien o algo. En la Conquista, se excluyeron mundos diversos, con culturas desarrolladas, pero no reconocidas por los parámetros de los invasores. Resulta paradójico pensar que Europa como continente, emerge a partir de la Conquista, instaurándose luego como paradigma único de racionalidad y verdad, iniciadora del mundo y la modernidad. Los saberes y prácticas de los otros se registran desde el no registro o la desvalorización, ubicándolos en lo irracional no válido.

> A pesar que el neoliberalismo y la "tolerancia postmoderna" aplauden la rica tradición mítica, religiosa y cultural de los pueblos indígenas de América Latina, sin embargo, siguen insistiendo en la "universalidad" a priori de la filosofía occidental como el único paradigma que merece este título. (Estermann, 2006:10)

Nos parece importante, a efectos de contextualizar las acciones políticas que realizamos, realizaremos o deberíamos realizar con nuestros pueblos, considerar estas ideas, que denotan la derivación al olvido, el oprobio o la traducción (etimológicamente traspaso de un lado a otro y cercana a la idea de traición). En este caso, traspaso de saberes, prácticas, historias, hacia ese otro lado hegemónico del mundo occidental con su racionalidad, su lógica, sus valores y tradiciones. Dice De Sousa Santos (2009), «La comprensión del mundo excede la comprensión occidental del mundo» (p. 100). Con ese enfoque debemos pensar e instrumentar políticas por, para y con los sujetos singulares y colectivos de nuestro continente. Desde una otra comprensión sostenida y basada en la memoria y la descolonización del saber y el poder. Sólo así lograremos transformar situaciones inerciales de opresión y desigualdad que deshumanizan a múltiples poblaciones, objeto y pocas veces sujetos de las políticas públicas que se instrumentan.

Von Foerster (1995) hablaba de las "disfunciones de segundo orden". El mundo como imagen del lenguaje, consecuencia y producto del lenguaje. Decimos nosotros que ese lenguaje es profundamente político, da entidad, existencia, a

ciertos objetos, sucesos, fenómenos, invisibilizando otros. Denota, define, habilita y limita. Del mismo autor nos interesa rescatar otro planteo, que rompe con esencialismos que inmovilizan la vida, o La Realidad, como una entelequia preexistente. Él dice que no debemos entendernos como "humanos" sino como "devenires humanos" y, en esa historicidad es donde podemos recuperar y dar cuenta de la producción genealógica de la verdad o las verdades que definen el mundo legitimado.

Ubicamos análisis y discursos desde la pluralidad. No un único mundo hegemónico, sea del sesgo que sea, sino múltiples mundos, necesarios y posibles. No La Verdad como precepto absoluto, sino verdades contextuales a espacios, tiempos y culturas. No el Sujeto universal, occidental y cristiano, como modelo que define normalidades y subjetividades, sino sujetos plurales en un mundo plural. Ubicados en esta lógica de sentir, pensar y hacer, podemos reconectar saberes y prácticas que nos construyen autónoma o heterónomamente, mirarnos desde la mirada de los otros que nos permiten reconocernos. Habitar la inter humanidad y la nosotridad para, desde allí, problematizar acciones y procedimientos que producen y reproducen la vida.

En términos andinos: ser sujeto es ser chakana o puente, es decir, sujeto relacionador, articulador. Ese sujeto se vincula regulado por normas éticas básicas: no mentir, no ser ocioso, no robar, no matar, no ser adultero. Regulaciones que hacen a la vida colectiva y que existían más allá del mundo hegemónico colonizador que consideró a los habitantes de estas tierras como amorales. En términos quechuas, se habla del sujeto colectivo como noqayku/nanaka que podría traducirse como nosotros; un nosotros que constituye la runa y que es en sí mismo una chakana, puente o nudo de múltiples conexiones y relaciones desarrolladas en el ayllu como instancia colectiva, sustantiva e imprescindible para la identidad. Si alguien es expulsado del ayllu o se va de él, deja de poseer identidad pues ésta es relacional. Su salida transforma el orden cósmico con la pacha.

El "encuentro entre dos mundos", como se pretendió llamar a la invasión, intentó exterminar culturas, saberes y prácticas preexistentes, que daban cuenta de otras formas de concebir la vida, con filosofías, éticas, estéticas, cosmovisiones, que pretendieron inexistentes. Al llegar a estas tierras, que suponían las Indias -y por tanto la atribución de indígenas a todos sus habitantes- existía en este continente una población estimada entre 57 y 90 millones de habitantes. Cultura maya, kuna, chibcha, mixteca, zapoteca, ashuar, huaraoni, guarani, tupinikin, kaiapó, aymara, ashaninka, kaxinawa, tikuna, terena, quéchua, karajás, krenak, araucano/mapuche, yanomami, xavante, entre tantas otras. Hablar entonces de lo inter humano pasa por una reconstrucción histórica, donde lo pretendido invisibilizar pueda emerger con toda la potencia que, a pesar de la violencia, no lograron exterminar.

En esa reconstrucción, en la memoria, habita el sujeto latinoamericano en tanto relatos que no comienzan en América o América Latina sino en Tahuantinsuyo[3], Anáhuac[4], Pindorama[5], germinados y desarrollados en Abya Yala, tierra de plena madurez o de sangre vital, que era y es nuestro continente.

Mucho ha costado y cuesta asumir estas procedencias, estas raíces que nos forman y que

[3] Con una población de unos 12 millones de personas en un extenso territorio que hoy en día incluiría a Perú, Ecuador y a una parte importante de Chile, Bolivia y Argentina.
[4] Del náhuatl ā[tl] 'agua', y nāhuac 'cerca de', 'junto a', hoy territorio que abarca México y Guatemala.
[5] Nombre con que los tupí designaban a Brasil.

formamos. Recién en el año 2007 en la III Cumbre Continental de los Pueblos y Nacionalidades Indígenas de ABYA YALA, realizada en Iximche, Guatemala, los pueblos se autoconvocan como ABYA YALA y constituyen una Coordinación Continental de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas de ABYA YALA

> (…) como espacio permanente de enlace e intercambio, donde converjan experiencias y propuestas, para que juntos enfrentemos las políticas de globalización neoliberal y luchar por la liberación definitiva de nuestros pueblos hermanos, de la madre tierra, del territorio, del agua y de todo patrimonio natural para vivir bien.

Como dice Luis Macas, de la Coordinadora de las Nacionalidades Indígenas del Ecuador (CONAIE), estamos ante una lucha "epistémica y política" en la consideración y reconocimiento de los otros saberes, de nuestros otros saberes, acallados, oprimidos, desvalorizados, colonizados.

IV. El Buen Vivir y el Buen Convivir como otras formas de entender lo humano, lo interhumano y la interconexión con el mundo

Desde las culturas andinas se sostuvo y sostiene otra forma de comprender la vida y el papel de los sujetos dentro de ella. Remarcamos, inmanentemente dentro de la vida, no como entes aislados e individuales que se interconectan entre sí y con la naturaleza. Ese modo de comprensión y de habitar el mundo se define como el Buen Vivir. A lo largo y ancho del mundo andino se registran estas nociones desde diversos términos: en Ecuador se le conoce como Sumak Kawsay; en los aymaras de Bolivia, como Suma Qamaña (bien vivir, buen convivir); los guaraníes de Bolivia y Paraguay hablan de Ñande Riko (vida armoniosa); los mapuches de Chile, lo plantean como el Kyme Mogen. En Centroamérica, los tzeltales de Chiapas se refieren al Buen Vivir como Lekil Kuxlejal y los idiomas mayas de Guatemala lo nombran Utzilãj K'aslemal. Más allá de los diversos términos utilizados, hay una comprensión común de la vida que implica ideas de igualdad, convivencia comunitaria, reciprocidad y relaciones armónicas con los otros y con la Madre Tierra (Pachamama). Cobija en sí una concepción epistemológica distinta a la occidental y hegemónica. En ella se apunta a saberes operativos que no separan teoría y práctica, múltiples formas de acceder y producir conocimiento, que no se restringen a la ciencia y la racionalidad instrumental. Los sentidos, la corporalidad, las artes, las vivencias, los mitos, son vistos como herramientas válidas y sustantivas para conocer. El Buen Vivir articula múltiples principios: el Ayni andino (reciprocidad) prácticas de cooperación, intercambio y construcción de redes, como base para crear conocimiento, comunidad y riqueza; el Ayllu, que remarca la comunidad, concebida en tanto "común-unidad", lo cual confronta con la concepción tradicional occidental que la considera como estructura social y ha derivado en posiciones comunitaristas que dejan de lado esa noción de reciprocidad y de unidad de la vida entre ser humano y naturaleza.

Desde esos principios, que definen un posicionamiento ético, estético, cultural, vital, muchas nociones y enfoques se pueden problematizar con otra lógica y, por tanto, con otra forma de entender y hacer política. La pobreza y

la exclusión, ya no son consideradas solamente en un sentido económico, sino desde la valoración de contextos de poder en los cuales la carencia económica sólo puede ser entendida en tanto expresión del control político de la escasez. En ese sentido, los instrumentos del capitalismo con los cuales se pretende resolver la pobreza parecen ineficientes. Se necesita transitar hacia la sustitución o reconfiguración radical del propio sistema capitalista, puesto que la pobreza se incluye en el propio formato de él; es su lógica, su episteme.

Desde el senti-pensar del Buen Vivir se propone construir acciones para el "posdesarrollo" (Marcellesi, 2012), produciendo relaciones y solidaridades reciprocas Norte/Norte, Sur/Sur, Norte/Sur y Sur/Norte, con programas basados en la redistribución de recursos, las necesidades humanas fundamentales, y el ajuste con respecto a los límites que impone la naturaleza.

Algunos principios que sostienen la propuesta del Buen Vivir, recuperados en contenidos concretos de las constituciones ecuatoriana (2008) y boliviana (2009), refieren como elemento sustantivo priorizar la vida en un sentido integral. Ello implica, entre otras cosas, vivir en complementariedad con los demás y en armonía con la naturaleza. Recuperar la unidad de los pueblos y el abya yala como principio de identidad y autonomía.

Se enuncia otra forma de concebir los derechos humanos, pasando de pensar en derechos individuales a derechos colectivos; más aún, la idea es priorizar derechos cósmicos que a todos y todas nos implican. En tiempos donde los desastres ecológicos y ambientales nos angustian se defiende desde hace siglos una mirada distinta sobre la relación con la tierra, donde no deberíamos hablar de relación sino de inmanencia del sujeto y la tierra, en una entidad integrada que se debe cuidar y respetar. Cuidar y valorar los recursos naturales como parte indivisible de nuestras vidas.

El Buen Vivir entraña en sí mismo una filosofía existencial y moral, contenida en valores específicos. En sus principios se sostiene la necesidad del saber comer, saber beber, saber danzar, honrando a la Pachamama; saber trabajar, ubicando el trabajo como una fiesta que se realiza en reciprocidad y comunidad, no robar ni mentir, respetar las diferencias, escuchar a los ancianos y toda su sabiduría, saber comunicarse, estableciendo diálogos de saberes diversos con respeto y aprendizaje mutuo. Estos principios remiten a otra forma de gestionar la vida que, desde modos de entender la política, sería definición sustantiva de ésta.

Para el Buen Vivir la gestión de lo social pasa por llegar a acuerdos en consenso, considerando el control colectivo como herramienta lógica para ello. Es esa la forma de ejercer soberanía y efectiva gobernanza: que todos y todas los/as habitantes de una comunidad, por el sólo hecho de serlo, ejerzan el gobierno colectivo de la vida.

El Buen Vivir no es vivir mejor, como plantea el capitalismo, sostenido en parámetros establecidos desde el consumismo o la comparación con el tener de los otros o mis propios tiempos pasados. Una cierta subjetividad hegemónica ha constituido asociación natural entre Ser y Tener. De allí al consumo de nuestras vidas para consumir más, un paso cada vez más peligroso donde el sí mismo y los otros se convierten en mercancías, valores de cambio y no de uso, en el sentido marxista del término. Todo parece ser un gran espectáculo donde una noticia

sustituye a la otra, una sensibilidad rápidamente culmina para transponerse en otra, un evento es un momento no articulado con los anteriores y siquiera con los posteriores, evitando la mirada prospectiva y de la memoria. En ese sentido, los medios masivos de comunicación cumplen un rol ético y estético sustantivo, transmitiendo historias inconexas donde el terror prima (la crónica roja como gran vedette) o la diversión, como competencia agresiva de ganadores y perdedores (el deporte como la otra gran vedette).

> No hay computadora capaz de registrar los crímenes cotidianos que la industria de la cultura de masas comete contra el arcoíris humano y el humano derecho a la identidad. Pero sus demoledores progresos rompen los ojos. El tiempo se va vaciando de historia y el espacio ya no reconoce la asombrosa diversidad de sus partes. A través de los medios masivos de comunicación, los dueños del mundo nos comunican la obligación que todos tenemos de contemplarnos en un espejo único, que refleja los valores de la cultura de consumo. (Galeano, 2004: 25-26).

Dice la Asociación "Probivir"[6] :

> Vivir bien es el camino y el horizonte de la comunidad, es la vida en plenitud; implica primero saber vivir y luego convivir en armonía con los ciclos de la Madre Tierra y en equilibrio con todas las formas de vida; comprendiendo que si se trata de vida: todo está interrelacionado, somos interdependientes y por tanto todo lo que hagamos al otro y a la naturaleza nos lo hacemos a nosotros mismos. Lo más importante es la vida y ojalá una vida más sencilla. (2020: 18)

El buen vivir, como concepto y práctica, sigue siendo herramienta de construcción y lucha para múltiples grupos, organizaciones y pueblos del continente.

> La defensa del territorio es una lucha de todos y todas […]. Nuestros principios y derechos a la identidad, al Territorio, a la participación, a una opción propia de futuro que vas más allá de nosotras y nosotros mismos —Negros/as—, trasciende a la sociedad colombiana y la humanidad; es el principio del Ubuntu (Comunicado Kuagro Ri Ma Changaina Ri PCN, 2014: 1).

Buen Vivir, Bien Vivir, que implica la defensa de la memoria y una concepción diversa de tiempo y espacio, dar cuenta del pasado como existente para la producción y reproducción de la vida.

> Desde nuestras familias, hogares, comunidades, pueblos, estando o no estando en el gobierno de nuestros países, nosotros mismos decidimos y encaminamos nuestros destinos,

[6] Citado en Garcés, A. y Jiménez, L. (edit.) (2020). Minga de pensamiento polifónico. Diccionario colaborativo. Medellín: Red Diálogo de Saberes en Comunicación y Buen Vivir

> nosotros mismos asumimos la voluntad y responsabilidad del Vivir Bien que nos han legado nuestros ancestros, para irradiar desde lo más sencillo y simple a lo más grande y complejo, para construir de manera horizontal y entre todas, todos y el todo, la cultura de la paciencia, la cultura del diálogo y fundamentalmente la Cultura de la Vida. (Declaración del Encuentro Mundial: "Por la Victoria Histórica de los Pueblos Indígenas del Mundo", Chimoré, Cochabamba - Bolivia, 12 octubre 2007.)

Hay quienes han hablado de las "sociedades del post-control" (Deleuze, 2006), "la nueva cuestión social" (Rosanvallon, 1995) y otro conjunto de definiciones que fueron registrando el fin de una época y el comienzo de otra: fin de los grandes relatos (Lyotard, 1979), fin de las utopías (Marcuse, 1968), fin de la historia (Fukuyama, 1989), fin del trabajo (Rifkin, 1995). Entre tantos fines, pareció registrarse un cambio global en el mundo, sin considerar las diversidades culturales, sociales, políticas, históricas. En esa lógica, y en lo que hablábamos de la colonialidad del saber y el poder (Quijano, 2014; Mignolo, 2000), así como de las glocalizaciones (De Sousa Santos, 2010), nos podemos quedar en miradas y diagnósticos que no permiten ver y conocer al sujeto latinoamericano y, por tanto, las políticas que podamos pensar, dejan de transitar una construcción autónoma que produce efectivas transformaciones sociales, culturales y políticas que generen inclusión, equidad y justicia. No hablamos de ninguno de estos términos en los sentidos restringidos que a veces se manejan, muy determinados por lo económico y lo jurídico; hablamos de inclusión, equidad y justicia cognitiva, con una reconexión de los saberes ancestrales que nos hacen, pero que han quedado en la invisibilidad del relato dominante.

Dice David Choquehuanca (2013), ex Canciller del Estado Plurinacional de Bolivia, La Paz:

> En la construcción del Vivir Bien, nuestra riqueza económica y espiritual está directamente ligada al respeto a la Madre Tierra y al uso respetuoso de las riquezas que ella nos quiere entregar. La única alternativa para el mundo en esta Crisis Global, la única solución a las crisis de la naturaleza, es que los seres humanos reconozcamos que somos parte de la Madre Naturaleza, que necesitamos restablecer las relaciones complementarias, de respeto mutuo y de armonía con ella.

Consideramos que resulta sustantivo, para pensar lógicas de real gobernanza de todos/as los/as ciudadanos/as, que problematicemos el concepto de política, donde, por naturalización, se ha restringido al ámbito acotado de la política profesional y, en lógicas de democracias instituidas, esto se convierte en la delegación de poder para que desde allí se gobierne la vida. Concebimos al sujeto psíquico, como un sujeto profundamente político, por lo que hace, lo que no hace o por lo que deja que hagan con él. Política, en ese sentido, ubicada en la vida cotidiana. En ella se constituyen y confrontan las diversas fuerzas sociales y culturales, normatizando

las subjetividades y construyendo las normas que delimitan lo normal de lo anormal, lo válido de lo inválido, lo legítimo y lo ilegítimo. Seguramente, en esa vida cotidiana, la cibernética, las biotecnologías, están presentes con más o menos influencia. En nuestros Sures, parece que la más fuerte vinculación del hombre y mujer con la máquina aún parece pasar sustantivamente por el vínculo con las computadoras, los teléfonos móviles y las redes sociales[7]. Cierto que el lenguaje lógico-matemático aparenta tomar primacía en la explicación de lo humano, prevaleciendo incluso sobre perspectivas filosóficas y psicológicas. Cierto que el estudio, investigación y aplicaciones derivadas del conocimiento y manipulación en células de origen animal y vegetal, y del conocimiento y manipulación de células de origen humano, se instalan en el mundo como nuevas perspectivas de producción y reproducción de la vida. Cierto que los nuevos descubrimientos de las neurociencias se confrontan con las teorías psicológicas tradicionales, dando prioridad a explicaciones a nivel molecular, de las neuronas y los neurotransmisores. Una visión molecular de la identidad humana se instala y el metabolismo pasa a considerarse sinónimo de existencia. Cierto también que algunas especulaciones sobre lógicas de control, ahora basadas en esos conocimientos, se instauran como precaución, miedo o fantasía. Quien posea el conocimiento y la tecnología pertinente, parece poder gobernar la vida.

Existe una sensación de que el conocimiento está al alcance de todos/as a partir de la generalización de internet y los diversos dispositivos de acceso al mundo global. Nos preguntamos si efectivamente es real que todos/as tienen ese acceso; si estamos pensando en las diversas poblaciones y culturas de nuestros Sures, en las estratificaciones sociales y los vínculos de dominación y opresión aún existentes en muchos territorios. Aún, con ese acceso posible, ¿es real que accedemos a toda la información o a aquella predeterminada para nuestras subjetividades y culturas?, ¿aquella definida geopolíticamente para nuestros pueblos?

Interrogantes múltiples que nos interrogan respecto a la relación con ciborgs, algoritmos, y biotecnologías, en nuestros contextos, definidos desde la desigualdad y el casi nulo acceso de las grandes mayorías a las condiciones básicas para una vida digna. ¿Acaso, incluso, el sujeto como entidad procesadora de información (Hayles, 1999), respondería a la misma desigualdad social y, en este caso, referiríamos a la información de calidad y a la información basura, así como actualmente podemos percibir ciudadanías de diversos rangos y/o inexistentes en la escala de reconocimiento? Si podemos lograr trascender lo humano a partir de intervenir su naturaleza, ¿será que resulta significativo y económicamente redituable hacerlo con todos los sujetos, o que hay sujetos no valorables desde su capital informativo molecular que habría que desechar? Tal vez, podamos pensar que puede ser una buena forma de mejorar la especie, a partir del logro de superhombres y supermujeres con modelos estándar de superioridad. Desde esa lógica, cabe preguntarse qué descartaríamos como símbolos de inferioridad de especie.

[7] Un humorista uruguayo (Carlos Tanco con su personaje: "Darwin Desbocatti") que comenta situaciones de la vida cotidiana en programas radiales habla de las redes sociales como "redes morales" y sabemos que el humor, el chiste, dicen mucha cosa importante desde la ironía. Seguramente dichas redes parecen tener un efecto moral sobre las subjetividades, concretado en vínculos virtuales de protesta, resistencia, crítica, amor-odio, éticas y estéticas compartidas.

Volvemos a las referencias que hacíamos antes en cuanto a la colonización: En aquellos tiempos de la invasión-colonización se consideró que los habitantes de estas tierras no eran humanos y que, por tanto, debían tratar de intervenirlos para transformarlos en lo que era el modelo de humanidad. Casualmente, el del conquistador. De allí a la noción de Raza - con toda su carga peyorativa y discriminatoria - un paso pequeño, que pudo fundamentar y justificar el genocidio de poblaciones enteras: negros/as e indígenas como prototipo que aun lamentablemente siguen siendo ubicados en ese espacio de Lo Otro discriminado negativamente.

> Si lo desea, la especie humana puede superarse a sí misma, pero no esporádicamente, aquí un individuo, de una manera, allá otro individuo de un modo distinto, sino en su totalidad, como humanidad. Necesitamos un nombre para este nuevo credo. Tal vez sirva transhumanismo, esto es, el hombre permaneciendo hombre, pero yendo más allá, superándose a sí mismo al realizar nuevas posibilidades de su naturaleza humana y para su naturaleza humana. Creo en el transhumanismo. Una vez que haya bastante gente que pueda decir esto sinceramente, la especie humana estará en camino de un nuevo género de existencia, tan diferente del nuestro como lo es el nuestro del género de vida del hombre de Pekín. Entonces, por fin estará cumpliendo conscientemente su verdadero destino. (Huxley, 1959: 18)

Otro Huxley, en este caso hermano de aquel que nos habló del Mundo Feliz[8], remite, no sabemos si a un mundo feliz, pero si a un mundo en una instancia avanzada de superación, una humanidad superada - ¿superior? - un tránsito de modos de existencia. Nuevamente, el tema está en ubicar y acordar que entendemos por "superior", "avanzado". Habitamos un continente de países subdesarrollados, periféricos. Progresar, avanzar, superarnos, ¿será acceder al Desarrollo, al modelo de los países centrales? El tema está en cuestionarnos si esto se mide únicamente en aspectos económicos o deberíamos pensar en identidades, culturas, tradiciones, historias. Y entonces allí se vuelve más difícil dirimir que es lo central y desarrollado. Hacia dónde y porque un sujeto individual, un sujeto colectivo, o todo un país, quieren avanzar, dependerá, o debería depender, de acuerdos entre historias y sensibilidades diversas y de

una problematización informada y genealógica de la producción de modelos normalizados y hegemónicos.

> First, the posthuman view privileges informational pattern over material instantiation, so that embodiment in a biological substrate is seen as an accident of history rather than an inevitability of life. Second, the posthuman view considers consciousness, re- Toward Embodied Virtuality I 3 garded as the seat of human identity in the Western tradition long before Descartes thought he was a mind thinking, as an

[8] Huxley, A. (1962). Un mundo feliz. España: Plaza y Janes. 1ª edición, Londres 1932

> epiphenomenon, as an evolutionary upstart trying to claim that it is the whole show when in actuality it is only a minor sideshow. Third, the posthuman view thinks of the body as the original prosthesis we all learn to manipulate, so that extending or replacing the body with other prostheses becomes a continuation of a process that began before we were born. Fourth, and most important, by these and other means, the posthuman view configures human being so that it can be seamlessly articulated with intelligent machines. (Hayles, 1999:17-18)[9]

El cuerpo humano sería algo así como la envoltura del patrón informacional contenido y que puede liberarse, como un disco duro que puede trasladarse para articularse con máquinas inteligentes. Podríamos pensar en una cierta forma de liberación de la prótesis corporal, para extraer el contenido sustantivo, que puede mejorarse a través de la vinculación articulada con máquinas que perfeccionen esa maquinaria en una estructura post humana. Podemos acordar con la búsqueda de la liberación del sujeto singular y colectivo. Nosotros lo pensamos desde esos cuerpos articulados en red; desde emociones, deseos, sueños, aspiraciones, ideas, recuerdos, proyectos, que se conjugan con otros/as en una inter humanidad o nosotridad que no trasciende a los sujetos, sino que los hace inmanentes a procesos de liberación de las trabas que les impiden su mejor realización como humanos. Estamos hablando de humanización, proceso sustantivo del cual hablaba Ignacio Martín-Baró como objetivo primordial de la Psicología de la Liberación. Transcribimos algunos planteos:

> Esto significa que nuestras aspiraciones subjetivas, grupales e individuales, se orienten a la satisfacción de nuestras verdaderas necesidades, es decir, de aquellas exigencias que conducen por el camino de nuestra humanización, y no de aquéllas que nos atan al consumo compulsivo en detrimento de muchos y la deshumanización de todos. (Martín-Baro, 1984: s/p)
> Si la base de la salud mental de un pueblo se encuentra en la existencia de unas relaciones humanizadoras, de unos vínculos colectivos en los cuales, y a través de los cuales se afirme la humanidad personal de cada cual, y no se niegue la realidad de nadie, entonces la construcción de una sociedad nueva o, por lo menos, mejor y más justa, no es sólo un problema económico y político; es también y por principio un problema de salud mental. (Martín-Baró, 1984: 513)

[9] Primero, el punto de vista posthumano privilegia el patrón informacional sobre la instanciación material, de tal manera que la encarnación en un sustrato biológico está vista más como un accidente de la historia que como una inevitabilidad de la vida. Segundo, el punto de vista posthumano considera a la conciencia, vista como el asiento de la identidad humana en la tradición occidental mucho antes de que Descartes pensara que era una mente pensante, como un epifenómeno, como un advenedizo evolutivo tratando de decir que se trata del espectáculo completo, cuando se trata simplemente de un espectáculo menor. Tercero, el punto de vista posthumano piensa en el cuerpo como la prótesis original que aprendemos a manipular, de tal manera que extender o reemplazar el cuerpo con otras prótesis deviene una continuación del proceso que comenzó antes de nacer. Cuarto, y más importante que todo, por estos y otros medios, el punto de vista posthumano configura al ser humano de manera que pueda ser limpiamente articulado con máquinas inteligentes – Traducción: Ignacio M. Sánchez Prado

Con esos y otros conceptos como caja de herramientas, nos posicionamos para centrar la mirada en lo humano y sus vicisitudes, en las circunstancias de vida cotidiana de nuestras sociedades latinoamericanas. Nos parece importante ubicar esas diversas formas de los tiempos actuales que producen otras formas de deshumanización, que no dejan de ser adyacentes a los grandes focos que siguen siendo la desigualdad, la dominación y la pauperización de grandes poblaciones que habitan nuestros territorios y, aún más, de aquellas poblaciones que huyendo de la violencia económica, cultural, social, política, reciben nuevas formas de opresión, dominación y discriminación en las otras sociedades adonde buscan salvarse. Los nuevos tiempos, con sus avances cognitivos y tecnológicos, enmarcados en el sistema económico-social preponderante (neo liberalismo), definen otras nuevas formas de deshumanización, básicamente centradas en el consumismo, como capacidad de ser, poseyendo cosas siempre efímeras y superficiales, cotizadas por su valor de cambio y muy poco por su valor de uso. El propio sujeto es un objeto más de una góndola inmensa, expuesto a los vaivenes del mercado y las coyunturas cotizantes de la subjetividad hegemónica.

Decimos pues que nos importa un sujeto humano, profundamente humano y humanizado. Para ello, en nuestros sures, aún queda mucho por hacer. Desde esa lógica, parece imposible pensar en los posts cuando aún quedan muchos antes.

V. A modo de síntesis – proyecciones para hacer

En el contexto de las reflexiones enunciadas, parece sustantivo determinar y comparar datos fácticos y construcciones imaginarias sobre las problemáticas que definimos como prioritarias en nuestros espacios de vida, espacios situados histórica, geográfica, cultural y políticamente. Dichas problemáticas requieren de herramientas concretas de afrontamiento con registro consciente de nuestros pasados, nuestros presentes y nuestros futuros, autónomamente proyectados. Conectar con las memorias y cuestionar las producciones de subjetividad que constituyen ese Sujeto Latinoamericano que, decimos, debería pensarse desde la pluralidad que lo compone, desde lo diverso y lo común, con una profunda mirada geopolítica e histórica no ingenua.

En tiempos de pandemia, como los actuales, parece imprescindible dar cuenta de aquellas problemáticas que han sido endémicas en nuestro continente, siendo de las más explícitas, por su significatividad cuantitativa y por la multiplicidad de efectos socio vitales que genera, la desigualdad. Habitamos el continente más desigual del mundo; muchos/as, sobreviviendo con lo mínimo para alcanzar el otro día y, pocos/as, con recursos materiales en abundancia que desbordan necesidades. Conexo a ello, con profunda articulación genealógico política, la relación de dependencia con los países centrales que establecen vínculos de subordinación no sólo económica, sino subjetiva, produciendo sujeción psicológica a las demandas, exigencias y categorías gnoseológicas, epistémicas, éticas y estéticas del racionalismo hegemónico eurocéntrico y estados unidos céntrico (si se nos permite el exabrupto literario).

En este artículo proponemos discutir la construcción del sujeto latinoamericano en confrontación con los tiempos actuales, definidos en algunos casos, como tiempos de lo post humano, en

otros como los tiempos del mundo global o el sistema mundo, donde todo parece pasar en cada territorio, espacio, lugar, historia, con iguales características y símiles efectos. Intentamos dar cuenta de otras cosmovisiones, de otras construcciones culturales, sociales, políticas, existentes e invisibilizadas por demasiado tiempo, que permiten vincularnos a raíces olvidadas, desvalorizadas o dejadas en el registro de lo inexistente. Cosmovisiones que, de acuerdo a lo que pretendemos aportar, nos permiten visibilizar herramientas concretas para otra forma de gobierno de la vida y su posible reproducción.

Consideramos que la pandemia actual por (Covid-19) nos ha mostrado varias cosas que importa intentar remarcar y transformar. Desde la endeblez de los sistemas de seguridad social – cuando la inseguridad vinculada solamente al delito era el tema vedette, al menos en América Latina – hasta las vulneraciones de derechos de poblaciones diversas que hace demasiado tiempo estaban expuestas e "infectadas" por un sistema social que las había expulsado o dejado ubicadas en un lugar pasible de sufrir cualquier efecto de catástrofe. Víctimas del sistema con la constante búsqueda de sobrevivencia en el día a día. Esto puede generarnos la parálisis de lo que producirá la "nueva normalidad" o, apertura a desafíos y deconstrucciones de lo ya instalado para construir nueva vida, donde ella misma sea posible para todos y todas y no sólo para un grupo selecto, definido en propiedad privada, especulación, poder de dominación y consumismo. De alguna manera, una apertura a la pluralidad, donde ya no sea La Normalidad, sino Normalidades diversas, construidas desde lo múltiple, lo heterogéneo y, a la vez, lo profundamente humano, más allá de cualquier diferencia. Lo interhumano, más que lo post humano.

La tesis que proponemos en este texto es que, en nuestro continente, en nuestros sures, más que estar en consideraciones y debates sobre lo post humano, lo post moderno, lo post en general, debemos encontrarnos con esa nosotridad que nos identifica y reclama, desde procedencias históricas acalladas o aplastadas por la colonización.

El buen vivir/bien vivir; el bien convivir, proponen otra mirada sobre la vida y los sujetos diversos que la habitan. En esas concepciones, planteamos encontrar un develamiento de otro devenir del sujeto latinoamericano, tanto tiempo, confundido y confuso entre voces y miradas ajenas pero hegemónicas. Una pretensión de hablarnos, sentirnos, pensarnos, hacernos, en diálogo con nuestras culturas, con nuestras herramientas, pero no sólo para construir un espacio habitable del continente, sino para dar cuenta de la inter humanidad que nos constituye y requiere de la humanización de todos y todas, como sujetos en procura de vida digna.

En nuestras prácticas académicas y profesionales intentamos realizar acciones y actividades, en diálogo de saberes y sentires, para deconstruir estigmatizaciones de sujetos y territorios, para problematizar las colonizaciones externas e internas que producen a los sujetos y sus territorios de vida. Proponemos un senti-pensar situado, que pueda desnaturalizar un modelo social, económico, político y – sustantivamente – cultural, que habita a sujetos singulares y colectivos, produciendo perspectivas enajenadas del sí mismo y de los otros. Los tiempos actuales, con sus pandemias, sus endemias, sus catástrofes y sus pronósticos funestos, nos dan la oportunidad de reafirmar y profundizar

la problematización de esas naturalizaciones, construcciones, ideologizaciones, que definían un único modo de ser y estar en el mundo; de hecho, un único mundo posible. Estamos convencidos que habilitar los plurales, dar cuenta de la inter humanidad que nos habita y nos reclama, permite construir otras formas de hacernos y hacer, para producir vida, para producir Buen Vivir, desde la memoria y nuestras capacidades nunca aniquiladas a pesar de tantas violencias vividas.

La subjetividad y, por ende, los sujetos que la concretan, es producida y transformable. La propuesta de esta comunicación es dar cuenta de herramientas posibles para la producción y transformación de esos sujetos y subjetividades que vivimos.

REFERENCIAS

Agamben, G. (1995). Homo sacer. El poder soberano y la nuda vida. Torino: Giulio Einaudi editores

Asociación Probivir. Disponible en: http://probivir.blogspot.com/p/plan-de-vida.html (último ingreso 13/07/2021)

Benjamin, W. (1982). Discursos interrumpidos. Madrid: Taurus

Buber, M. (1962). Schriften zur Philosophie. Munich: Kösel

Constitución de La República del Ecuador (2008). Disponible en: Constitución 2008.pdf (www.gob.ec). (último ingreso 13/07/2021)

Constitución Política Del Estado Boliviano (2009). Disponible en: https://sea.gob.bo/digesto/CompendioNormativo/01.pdf (último ingreso 13/07/2021)

Choquehuanca, D. (2013). Suma Qamaña: Vivir bien, no mejor, la sabiduría aymara. Disponible en: https://ciseiweb.wordpress.com/2013/07/31/suma-qamana-vivir-bien-no-mejor-la-sabiduria-aymara/ (último ingreso 13/07/2021)

Declaración del Encuentro Mundial: "Por la Victoria Histórica de los Pueblos Indígenas del Mundo", Chimoré, Cochabamba - Bolivia, 12 octubre 2007. Disponible en: https://www.biodiversidadla.org/Documentos/Declaracion-del-Encuentro-Mundial-Por-la-Victoria-Historica-de-los-Pueblos-Indigenas-del-Mundo (último ingreso 13/07/2021)

Delleuze, G. (2006). «Post-scriptum sobre las sociedades de control.» Polis, Revista Latinoamericana [En línea], 13|2006, Publicado el 14 agosto 2012, Disponible en: http://journals.openedition.org/polis/5509 (último ingreso: 13/07/2021)

De Sousa Santos, B. (2002). «Hacia una concepción multicultural de los derechos humanos.» El otro derecho, (28). Julio de 2002. Colombia: ILSA, Bogotá.

De Sousa Santos, B. (2009). Refundación del Estado en América Latina. Perspectivas desde una epistemología del Sur. Lima: Instituto Internacional de Derecho y Sociedad

De Sousa Santos, B. (2010). Descolonizar el saber. Reinventar el poder. Montevideo: Trilce

Esterman, J. (2006). Filosofía Andina: Sabiduría indígena para un mundo nuevo. La Paz: ISEAT

Fukuyama, F. (1989). The End of History and the Last Man. The National Interest (16) pp. 3-18. Disponible en: https://www.cepchile.cl/cep/site/docs/20200110/20200110153125/rev37_fukuyama.pdf (último ingreso: 13/07/2021)

Galeano, E. (2004). Patas Arriba. La escuela del mundo al revés. México: Siglo XXI

Hayles, K. (1999). How we became posthuman. Virtual Bodies in Cybernetics, Literature, and Informatics. Chicago; Londres: The University of Chicago Press

Hegel, G. (2006). Fenomenología del espíritu, ed. y trad. de M. Jiménez Redondo, Valencia: Pre-Textos. 1era. Edición (1807) Phänomenologie des Geistes. Hamburgo: Meiner

Huxley, A. (1962). Un mundo feliz. España: Plaza y Janes. 1ª edición, Londres 1932

Huxley, J. (1959). Nuevos odres para el vino nuevo. Buenos Aires: Hermes.

Garcés, A. y Jiménez, L. (edit.) (2020). Minga de pensamiento polifónico. Diccionario colaborativo. Medellín: Red Diálogo de Saberes en Comunicación y Buen Vivir

Kuagro, 2014, "Comunicado de solidaridad con la Marcha de las Mujeres del Norte del Cauca a la opinión pública". Citado en: MINA, Charo; MACHADO, Marilyn; Botero, Patricia y Escobar, Arturo (2015). Luchas del buen vivir por las mujeres negras del Alto Cauca. Nómadas (43), octubre de 2015. Colombia: Universidad Central.

Lyotard, J.-F. (1979). La condition postmoderne: rapport sur le savoir. Paris: Les Éditions de Minuit

Macas, L. (2005). "La necesidad política de una reconstrucción epistémica de los saberes ancestrales". Disponible en: https://core.ac.uk/download/pdf/35170976.pdf (último ingreso 13/07/2021)

Marcellesi, F. (2012). Cooperación al posdesarrollo. Bases teóricas para la transformación ecológica de la cooperación al desarrollo. Bilbao: Bakeaz

Marcuse, H. (1968). El final de la utopía. Barcelona: Ariel

Marti, J. (1891). «Nuestra América.» Publicado en La Revista Ilustrada de Nueva York, Estados Unidos, el 10 de enero de 1891, y en El Partido Liberal, México, el 30 de enero de 1891)

Martín-Baró, I. (1984). «Guerra y salud mental.» Conferencia pronunciada en San Salvador el 22 de junio de 1984 en la inauguración de la "I Jornada de la Salud Mental" y publicada en Estudios Centroamericanos, 1984, (429/430), pp. 503-514.

Martín-Baro, I. (1985). «La desideologización como aporte de la psicología social al desarrollo de la democracia en Latinoamérica.» Boletín de la AVEPSO, vol. VIII, (3), El Salvador, diciembre de 1985, pp. 3-9.

Martín-Baró, I. (1986). «Hacia una psicología de la liberación.» Boletín de Psicología de El Salvador (5) 22, pp. 219-31, San Salvador

Martín-Baró, I. (1995). «Procesos psíquicos y poder.» En MONTERO, Maritza (ed.) (1995): Psicología de la acción política. Barcelona: Paidós. Disponible en: http://www.catedralibremartinbaro.org/pdfs/Procesospsiquicosypoder.pdf (último ingreso 13/07/2021)

Martín-Baró, I. (1998). Psicología de la Liberación. Madrid: Trotta

Martínez, J. (2010). Eso que llamamos comunalidad. Oaxaca: Conacultura

Mignolo, W. (2000). «La colonialidad a lo largo y a lo ancho: el hemisferio occidental en el horizonte colonial de la modernidad.» En. La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas. Buenos Aires: Clacso. Disponible en: http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsdl/collect/clacso/index/assoc/D1339.dir/5_mignolo.pdf (último ingreso 13/07/2021)

O'Gorman, E. (2006). La invención de América. México: Lecturas Mexicanas. Disponible en: https://cursosluispatinoffyl.files.wordpress.com/2014/01/la-invencion-de-amc3a9rica-o_gorman.pdf (último ingreso 13/07/2021)

Quijano, A. (2014). «Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina.» En: Cuestiones y horizontes: de la dependencia histórico-estructural a la colonialidad/descolonialidad del poder. Buenos Aires: CLACSO, 2014. ISBN 978-987-722-018-6. Disponible en: http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20140507042402/eje3-8.pdf (último ingreso 13/07/2021)

Rifkin, J. (1995). The end of work. Estados Unidos: Putnam Publishing Group

Rosanvallon, P. (1995). La nueva cuestión social. Repensar el estado providencia. Buenos Aires: Ediciones Manantial S.R.L.

Silva, C. El giro decolonial. Consideraciones críticas desde América Latina. Pléyade 21/enero-junio (2018) versión en línea ISSN 0719-3696, ISSN 0718-655x / pp. 49-71

Von Foerster, H. (1995). «Visión y conocimiento. Disfunciones de segundo orden.» En Fried Schnitman, Dora. (1995). Nuevos paradigmas, cultura y subjetividad. Buenos Aires: Paidós

Wallerstein, I. (2007). Universalismo europeo. El discurso del poder. Madrid: Siglo XXI Editores

Zapata, C. (2018). «El giro decolonial. Consideraciones críticas desde América Latina.» Pléyade (21). enero-junio (2018) versión en línea ISSN 0719-3696, ISSN 0718-655x / pp. 49-71

Simbiosis
REVISTA DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA
http://www.revistasimbiosis.org

Simbiosis. Revista de Educación y Psicología, Volumen 3, No. 5, enero-junio 2023, **ISSN-e: 2992-6904,** Páginas 26-40

Dinámica familiar en hogares con padre migrante: Percepción de madres e hijos

Family dynamics in households with a migrant father: Perception of mothers and children

Dinâmica familiar em lares com pai migrante: Percepção de mães e filos

Ana Isabel Orozco Orozco
psicanaorozco9@gmail.com
https://orcid.org/ 0000-0003-3073-7620
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

María Elena Rivera Heredia
maria.elena.rivera@umich.mx
https://orcid.org/0000-0002-5835-0789
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

María de la Luz Pérez Padilla
luz.perez@academicos.udg.mx
https://orcid.org/0000-0003-1389-9329
Centro Universitario de los Lagos, Universidad de Guadalajara. Jalisco, México

María de Lourdes Vargas Garduño
maria.lourdes.vargas@umich.mx
https://orcid.org/0000-0002-7384-3098
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

| Artículo recibido en enero 2023 | arbitrado en febrero 2023 | aceptado en febrero 2023 | publicado en mayo 2023

https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i5.23

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo analizar la percepción que tienen las madres y sus hijos/hijas adolescentes sobre la dinámica familiar cuando el padre está ausente por migración. Se trabajó con un método cuantitativo, con una muestra de 96 participantes (48 binomios madre-hijo/a adolescente) de una comunidad rural de Michoacán, México. Se evaluaron: Relaciones Intrafamiliares, Prácticas Parentales y Satisfacción Marital. Se encontró que las madres y sus hijos/hijas adolescentes percibieron menor unión y apoyo en la familia cuando el padre es migrante. El grupo con el padre en casa tuvo puntuaciones más altas en expresión familiar, tanto desde la perspectiva de las madres como de sus hijos/as adolescentes. Por último, se observó que la satisfacción marital de las madres influye sobre las prácticas parentales. En conclusión se identificaron factores de riesgo-protección para la salud física y mental de los diferentes integrantes de la familia que deberán considerarse en futuras políticas públicas.

Palabras clave:
Migración humana; adolescentes; prácticas parentales; relaciones intrafamiliares; satisfacción marital

ABSTRACT

This research aims to analyze the perception that mothers and their adolescent sons/daughters have about family dynamics when the father is absent due to migration. A quantitative method was used, with a sample of 96 participants (48 mother-adolescent child pairs) from a rural community in Michoacán, Mexico. The following were evaluated: Intrafamily Relations, Parental Practices and Marital Satisfaction. It was found that mothers and their adolescent sons/daughters perceived less unity and support in the family when the father is a migrant. The group with the father at home had higher scores in family expression, both from the perspective of the mothers and their adolescent children. Finally, it was observed that mothers' marital satisfaction influences parental practices. In conclusion, risk-protection factors were identified for the physical and mental health of the different members of the family that should be considered in future public policies.

Keywords:
Human migration, teen, parental practices, intra-familiar relationships, marital satisfaction.

CC BY NC SA

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo analisar a percepção que as mães e seus filhos adolescentes têm sobre a dinâmica familiar quando o pai se ausenta devido à migração. Foi utilizado um método quantitativo, com uma amostra de 96 participantes (48 pares mãe-adolescente) de uma comunidade rural em Michoacán, México. Foram avaliados: Relações Intrafamiliares, Práticas Parentais e Satisfação Conjugal. Verificou-se que as mães e seus filhos adolescentes percebem menos união e apoio na família quando o pai é migrante. O grupo com o pai em casa apresentou escores mais elevados em expressão familiar, tanto na perspectiva das mães quanto dos filhos adolescentes. Por fim, observou-se que a satisfação conjugal das mães influencia as práticas parentais. Em conclusão, foram identificados fatores de proteção de risco para a saúde física e mental dos diferentes membros da família que devem ser considerados em futuras políticas públicas.

Palavras-chave: Migração humana, adolescentes, práticas parentais, relações intrafamiliares, satisfação conjugal.

INTRODUCCIÓN

El Anuario de Migración y Remesas de México (Conapo et al., 2022) registró 11.9 millones de migrantes mexicanos en Estados Unidos de primera generación, 18.4 millones de segunda generación y 18.6 millones más de tercera generación, lo que da cuenta de la intensa y extensa tradición migratoria de población mexicana hacia Estados Unidos.

La migración trae consigo beneficios y dificultades para las familias, las cuales se consideran el primer espacio de socialización del individuo, por lo que en ella se desarrollan las capacidades para relacionarse con el entorno social y responder a las exigencias del mundo, permitiéndole insertarse en la cultura (Urgilés y Fernández, 2018), además de proveerle de afecto, apego y sentido de pertenencia (Pacheco-Vela, 2015). De ahí la importancia de analizar los cambios que surgen en la dinámica familiar ante la migración en el ámbito familiar, que en el caso mexicano, se da con mayor frecuencia por parte del padre-esposo.

Algunos estudios señalan que cuando los padres se van, los reajustes en el hogar son menores que cuando la madre migra, pues las madres ayudan a mitigar los efectos negativos de la ausencia paterna, buscando que el vínculo afectivo trascienda (Cienfuegos, 2016; Piras, 2016; Robles, et al., 2019).

Las mujeres que se quedan, con frecuencia se hacen cargo del hogar, donde tienen la responsabilidad de educar a sus hijos e hijas, así como de cuidar y administrar los bienes familiares (Fernández et al., 2008). La crianza queda a cargo de la mujer y se enfrentan a conflictos que aparecen con la ausencia del padre, algunas normas del hogar dejan de tener efecto, surgen luchas con los menores por tratar de controlar su conducta ya que al ir creciendo algunos respetan menos a la madre como figura de autoridad (Robles et al, 2019). Así mismo, con frecuencia las madres, reprimen sus emociones y presentan problemas de salud como dolores de cabeza, alteraciones en sus niveles de azúcar y presión arterial, ansiedad y síntomas depresivos (Obregón-Velasco, 2013).

Otro aspecto que suelen enfrentar las mujeres que se quedan, es que, mientras el esposo regulariza su situación laboral en Estados Unidos, ellas tienen que trabajar fuera de casa para solventar los gastos, lo que las deja vulnerables al contar con pocos recursos materiales y emocionales para afrontar la crianza y manutención de la familia (Pérez-Oseguera, et al., 2010). Aunado a esto, algunas mujeres se enfrentan a otros problemas como es el sentirse vigiladas a la distancia por su

pareja o controladas por la familia del marido, como producto de la desconfianza existente sobre su conducta (Robles, et al., 2019) además de que deben asumir las tareas propias de la cotidianidad de la familia, lo que conlleva un desgaste en su relación con la pareja y con sus hijos (Cienfuegos, 2016).

Respecto a los hijos e hijas, con frecuencia reportan sentir abandono por parte del padre, de la madre o de ambos (López-Pozos, 2010; Obregón-Velasco y Rivera Heredia, 2015), algunos llegan a sentirse insatisfechos con el apoyo que reciben de su familiar cuando tienen algún problema o necesidad (Urgilés y Fernández, 2018) experimentando sentimientos conflictivos, ya que, a causa de la migración del padre son más vulnerables ante los problemas psicológicos debido a que la distancia dificulta el apoyo, tanto de la madre como del padre (Bellorin-Andrade, et al., 2018). También presentan emociones ambivalentes, que tornan entre la tristeza, confusión e inestabilidad, así de orgullo por el esfuerzo y amor que perciben por parte de sus padres (Piras, 2016). Anteriormente, Fernández et al. (2008) mencionaban que los niños hijos de migrantes, consideran que el precio que deben pagar por la migración es muy alto, circunstancias que les llevan a vivir un duelo ambiguo (pues su familiar está y a la vez no está), situación que sigue persistiendo mientras se vive la migración (Dahl y Boss, 2020).

Por todo ello, la migración representa para la familia el riesgo de la fragmentación lo que conlleva un desafío social y es en este proceso donde emergen las relaciones y prácticas que conectan a los migrantes con su lugar de origen, donde surgen sentimientos y cambios tanto para quien se va como para los que se quedan (Hawrylak, et al., 2016). Los estudios sobre migraciones desde una perspectiva transnacional se han interesado en los efectos micro sociales que trae consigo esta migración en los hogares y en las familias de migrantes, buscando comprender cuáles son las estrategias que permiten a sus miembros mantenerse unidos y buscar proyectos en común a pesar de la distancia (Piras, 2016) pues los miembros de estas familias construyen sus relaciones trascendiendo la espacialidad y las fronteras físicas (Zapata, 2016). Sin embargo, las formas en las que cada familia vive la migración de sus integrantes son diversas y la transnacionalidad podrían darse con diferentes gradientes o manifestaciones.

Estas características de las familia pueden fortalecer o debilitar la relación entre la pareja, influyendo así en la satisfacción marital (Margalef-Mendoza, 2012; Ramos-Tovar y Contreras-Basaldúa (2016); De León-Torres et al., 2016). Lo anterior se puede evaluar con respecto a la manera de expresar las emociones, la interacción y la estructura, entre la pareja (Pink y Andrade-Palos, 1988; Olivares-Vera y Zicavo-Martínez, 2010). La relación se va desgastando sintiendo que el afecto como pareja se diluye debido al tiempo y la distancia (Robles, et al., 2019).

Los conflictos de pareja se relacionan significativamente con las conductas de los adolescentes, las madres que están más satisfechas con su relación de pareja, están más pendientes de las conductas de sus hijo/as, proporcionan mayor apoyo, comprensión y aceptación. Las madres insatisfechas tienden a estar deprimidas, ansiosas o estresadas, por lo que la relación con sus hijos o hijas se torna agresiva, ejerciendo manipulación

psicológica y brindan menos apoyo (De León-Torres, et al., 2016). Una forma que utiliza el cónyuge de preservar los lazos afectivos con su pareja e hijos con la cual busca asegurar su presencia emocional aunque no esté presente físicamente, son las remesas, que se convierten en una prueba máxima de las relaciones transnacionales (Hawrylak, et al., 2016). El envío de remesas se convierte en una forma de confirmar el vínculo y manifestar el cuidado emocional a través de elementos materiales (Rivera-Heredia, 2018).

Las relaciones intrafamiliares influyen en la percepción que cada uno de los miembros de la familia tiene sobre el grado de unión, el modo de afrontar los problemas, la expresión emocional, el manejo de reglas de convivencia y el adaptarse a las situaciones de cambio dentro de la familia (Rivera-Heredia y Andrade-Palos, 2010). Existen repercusiones psicológicas en los adolescentes asociadas con la ausencia física del padre-madre a causa de la migración (Juárez-Cerdi, 2016; Bellorin-Andrade et al., 2018), acentuando que hay un sentimiento ambivalente ante esta situación ya que se obtienen beneficios económicos y prestigio social, pero el no tener al padre quien dé consejos o muestras de afecto es causa de hostilidad y vulnerabilidad, ya que puede ser que la madre le pida a su hijo o hija el ser responsable a más temprana edad, o inclusive puede ser víctima de acoso, violencia física y verbal; también se puede presentar la deserción escolar, así como mayor tendencia al abuso de drogas y alcohol.

Por consiguiente, la migración trae consigo emociones que no reconocen la distancia y que la mayoría de las ocasiones no son expresadas de manera adecuada; como consecuencia, surgen en los individuos diferentes trastornos y niveles de sufrimiento, que van impactando sus relaciones intrafamiliares, así como las prácticas parentales (Betancourt-Ocampo y Andrade-Palos, 2008) y la satisfacción marital. Tanto en los que se van, como en los que se quedan, o en los que regresan, los niveles de soledad y la fractura familiar que se viven con la experiencia migratoria, se experimentan como una crisis, con rupturas, separación y sentimiento de abandono. No obstante, en otros casos, existe tal habituación a la migración que la aparición de síntomas disminuye (Obregon-Velasco y Rivera-Heredia, 2015).

En un estudio realizado previamente en la misma localidad donde se realizó la presente investigación, las mujeres referían que la migración de su esposo había cambiado a su familia de manera negativa, porque tanto ellas necesitaban la presencia de su esposo, como sus hijos e hijas, la de su padre. Sin embargo, también había cosas positivas ligadas con la migración como la mejoría en la economía familiar (Sangabriel-García, 2004).

Por todo ello, en el presente trabajo de investigación, se explora la satisfacción marital de las esposas de migrantes y la percepción de las prácticas parentales por parte de sus hijos e hijas, así como las relaciones intrafamiliares, entendidas en este trabajo como los recursos familiares por parte de ambos. De ahí que surge el cuestionamiento: ¿cuál es la percepción de la dinámica familiar que tienen las madres y sus respectivos hijos o hijas adolescentes en aquellos hogares en donde hay un padre migrante, en comparación con los hogares donde no hay un padre migrante? Se parte de la hipótesis de que se encontrarán menores puntajes de expresión de las emociones,

así como de unión y apoyo, y mayores puntajes en dificultades familiares en las Escalas de Relaciones Intrafamiliares en las familias donde el padre o esposo es migrante. También se hipotetiza que existirán discrepancias entre las madres y sus hijos e hijas en torno a la evaluación de las Relaciones Intrafamiliares, independientemente de si se viven o no en hogares con padre/esposo migrante. Y finalmente, que se encontrarán diferencias en la percepción de las prácticas parentales entre los adolescentes en función de la presencia o ausencia física de su padre en casa. En el caso de las madres de las y los adolescentes, se encontrarán menores puntajes de satisfacción marital en las esposas de migrantes que en las que no tienen a su esposo migrante.

MÉTODO

El presente estudio se realizó en una localidad rural llamada San Lorenzo, perteneciente al municipio de Puruándiro, Michoacán, México (ver Figura 1), donde existe una larga e intensa tradición migratoria, y cuyos lazos permanentes con quienes han migrado la convierten en una comunidad transnacional. Cuenta con 1,651 personas (796 son hombres y 855 mujeres). Es una comunidad rural con 677 viviendas, de las cuales, 429 están habitadas, 136 deshabilitadas y 112 se utilizan por temporadas, lo que hace referencia a la posibilidad de que las viviendas deshabitadas y de uso temporario sean de población migrante (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2020). En esta región las actividades laborales y económicas son fundamentalmente agrícolas: la siembra de maíz, calabaza, frijol y garbanzo. El oficio de músico es muy común; las actividades recreativas y culturales que hay en la comunidad son el fútbol, los jaripeos, la música, así como las celebraciones religiosas. El lugar a donde migran la mayoría de los oriundos de esta localidad es el Estado de California.

Figura 1. Panorama de la comunidad de San Lorenzo, municipio de Puruándiro, Michoacán, México.

Fuente: Francisco Orozco Orozco

Tipo de estudio. Esta investigación fue cuantitativa, de tipo transversal y con análisis de nivel correlacional con comparación de grupos (Hernández-Sampieri, et al., 2014).

Participantes. A partir de un muestreo no probabilístico intencional, formaron parte de este estudio 96 personas, integradas en binomios de madre-hijo/a adolescentes. Entre ellas se encontraron 48 adolescentes alumnos de la única escuela de nivel secundaria de la localidad, en la que sólo había 21 hombres y 27 mujeres, con un rango de edad de entre 11 y 16 años. Algunos con padre migrante y otros viviendo con ambos padres en casa, pertenecientes de la comunidad de San Lorenzo, municipio de Puruándiro, Michoacán, en México. Las 48 madres participantes, son mujeres que viven en la comunidad, algunas con esposo migrante (n=12) y otras con su esposo viviendo con ellas en casa (n=36).

Instrumentos. Se conformaron dos baterías con escalas psicológicas, una para las madres y otra para los/las adolescentes. La batería que se aplicó a las madres se construyó con: un cuestionario de Datos Sociodemográficos, la Escala de Evaluación de Relaciones Intrafamiliares (E.R.I) de Rivera-Heredia y Andrade-Palos (2010) que está formada por tres dimensiones, 1) Unión–Apoyo (4 reactivos): confiabilidad de .81, 2) Expresión (4 reactivos): con una confiabilidad de .88 y 3) Dificultades (4 reactivos): cuya confiabilidad es de .78. Y la Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade-Palos (1988), que mide tres factores de la relación: a) Satisfacción con la Interacción (10 reactivos) con una confiabilidad de .90, b) Satisfacción Emocional (5 reactivos) con una confiabilidad de .81 y c) Satisfacción Estructural (9 reactivos) con una confiabilidad de .85. La batería, que se aplicó a los y las adolescentes, consta de tres instrumentos: un cuestionario de Datos Sociodemográficos, la Escala de Evaluación de Relaciones Intrafamiliares (E.R.I) de Rivera-Heredia y Andrade-Palos (2010) y la Escala de Evaluación de Prácticas Parentales de Betancourt-Ocampo y Andrade-Palos (2008), que consta de 9 dimensiones, cinco para mamá (40 reactivos): 1) Comunicación: con una confiabilidad de .92; 2) Autonomía: con una confiabilidad de .86; 3) Imposición: una confiabilidad de .81; 4) Control psicológico, con una confiabilidad de .80 y 5) Control conductual, con una confiabilidad de .84; y cuatro dimensiones para papá (40 reactivos): 1) Comunicación/Control conductual: con confiabilidad de .97; 2) Autonomía: una confiabilidad de .94; 3) Imposición: su confiabilidad de .90 y 4) Control psicológico: con una confiabilidad de .90.

Análisis de datos. Se aplicaron los siguientes análisis estadísticos: frecuencias, varianza, así como comparación de medias, mediante la prueba t. Se utilizó el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS Statistics 21).

Consideraciones éticas. De acuerdo con las medidas éticas establecidas por la Sociedad Mexicana de Psicología (2007), se solicitó el permiso del director y profesores de la institución, así como el de los y las participantes; posteriormente se solicitó a las madres de familia que decidieron participar la firma del consentimiento informado, para de este modo formalizar su participación y la de sus hijos o hijas, además de asegurar la confidencialidad.

RESULTADOS

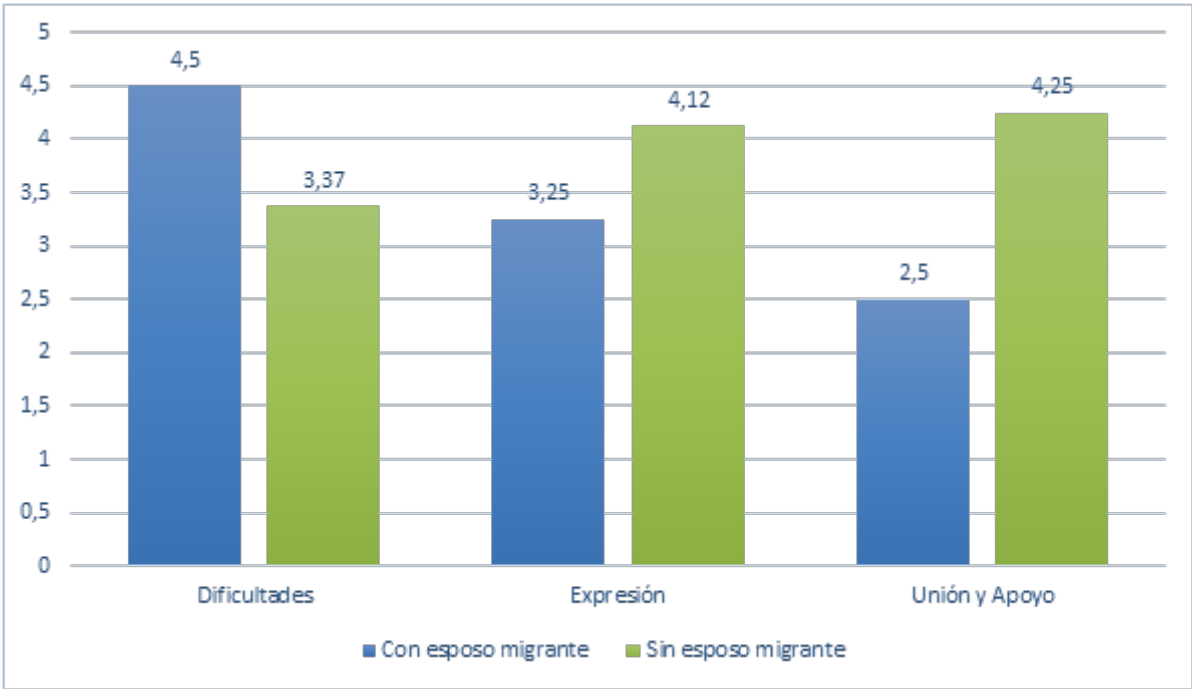
Dado que la aplicación de las baterías de pruebas se hizo en los grupos naturales formados por los grados escolares 1o, 2o, 3o y la madre de cada adolescente, al separar los binomios madre-hijo/hija, en dos grupos: con padre-esposo migrante y padre-esposo no migrante, se obtuvieron grupos desiguales; uno de ellos formado con el 25% de los participantes que respondieron que en casa había un padre o esposo migrante, y el otro 75% respondieron que no tenían padre o esposo migrante. Los padres que migraron recientemente tenían menos de un año de su partida, mientras que en algunas familias había padres que tenían más de 5 años sin regresar y no sabían de alguna fecha probable para su regreso, así como adolescentes que desconocían cuánto tiempo tenían sus padres migrantes fuera de casa.

Relaciones intrafamiliares y migración

Se utilizó la prueba t para conocer las diferencias existentes entre las relaciones intrafamiliares de dos grupos, los/las adolescentes y sus madres que tienen padre-esposo migrantes y los/las adolescentes que tienen a su madre y su padre viviendo en casa (ver Figura 2). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas ni en el grupo de las madres, ni en el de los adolescentes.

Las madres de los adolescentes con esposos migrantes perciben mayores dificultades en las relaciones intrafamiliares que aquellas que tienen a su pareja con ellas. Sin embargo, en unión y apoyo como en expresión las mujeres con parejas migrantes expresan tener puntajes más altos en estas dimensiones que las mujeres que tienen sus parjeas con ellas (ver Figura 2).

Figura 2. Comparación de las Relaciones Intrafamiliares desde la perspectiva de las mamás de los hijos e hijas adolescentes en el caso de tener esposo migrante y no migrante



Los hijos/hijas califican a su familia con puntajes más altos en Unión y Apoyo que sus madres, sobre todo cuando tienen padre migrante. Los hijos e hijas de padres migrantes evalúan la Expresión en su familia con menores puntajes que como lo hacen quienes tienen a su papá viviendo con ellos en su casa. En general los adolescentes puntúan las tres dimensiones de los recursos familiares con puntajes más desfavorables que como lo hacen sus madres, percibiendo en general más dificultades que ellas, así como menor Unión y Apoyo y menor Expresión en la familia (ver Figura 3).

Figura 3. Comparación de la percepción de las Relaciones Intrafamiliares de los hijos e hijas adolescentes en el caso de tener padre migrante y cuando su padre vive en casa

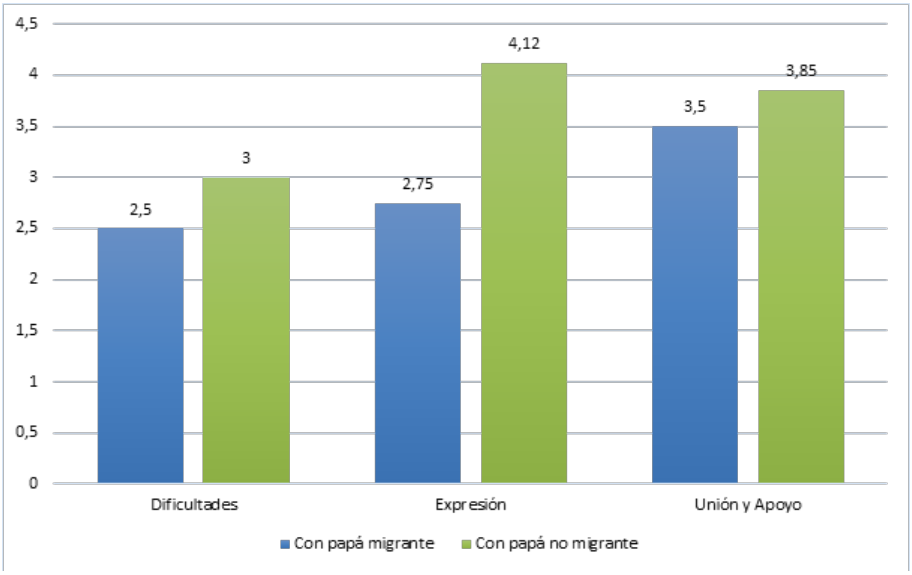


Tabla 1. Correlaciones entre la percepción de las Relaciones Intrafamiliares de las madres con las de sus hijas e hijos

Migración	Dimensiones	1	2	3	4	5	6
Con esposo o padre migrante	1. Unión y Apoyo (madre)	1					
	2. Expresión (madre)	.813**	1				
	3. Dificultades (madre)	-.433	-.025	1			
	4. Unión y Apoyo (hijos/as)	.737**	.815**	-.300	1		
	5. Expresión (hijos/as)	.842**	.879**	-.071	.731**	1	
	6. Dificultades (hijos/as)	.058	.212	.635*	-.079	.280	1
Con esposo o padre en casa	1. Unión y Apoyo (madre)	1					
	2. Expresión (madre)	.788**	1				
	3. Dificultades (madre)	-.183	-.160	1			
	4. Unión y Apoyo (hijos/as)	.346*	.332	-.321	1		
	5. Expresión (hijos/as)	.242	.327	-.059	.632**	1	
	6. Dificultades (hijos/as)	-.153	-.206	.063	-.284	-.243	1

Como se aprecia en la Tabla 1, se encontró un

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

* La correlación es significante al nivel 0.05 (bilateral).

mayor número de correlaciones estadísticamente significativas en las diferentes dimensiones de las Relaciones Intrafamiliares en las personas con esposo o padre migrante que en quienes tienen a su esposo o padre en casa, siendo 7 en el primer caso y 3 en el segundo. Ha mayor unión hay menos dificultades en las familias donde el papá es migrante y tanto para las familias con el padre en casa como en quienes son migrantes a mayor expresión en la familia, mayor apoyo percibido. Las dificultades percibidas por los hijos adolescentes son también percibidas por las mamás con esposos migrantes, mostrando correlaciones las altas en los adolescentes.

Respecto a las Prácticas Parentales (ver Tabla 2), las subescalas donde se encontraron diferencias significativas entre los participantes, justo fueron aquellas que hacían referencia al padre, como la de Imposición del padre, Control Psicológico del padre, así como Comunicación y Control Conductual del padre. Los adolescentes cuyos padres están en casa reportan puntajes significativamente más altos en Imposición del padre y en Comunicación y Control Conductual, mientras que quienes tienen padre migrante evalúan con puntajes mayores el Control Psicológico, el cual está relacionado con manipulación o chantaje emocional.

Tabla 2. Comparación de la percepción de las Prácticas Parentales en las y los adolescentes según si su padre es o no migrante

	Media			
	Con migración	Sin migración	Valor t	Significancia
Autonomía de la madre	3.00	2.67	0.776	.460
Autonomía del padre	2.25	2.51	-0.611	.558
Imposición de la madre	1.87	2.32	-1.272	.236
Imposición del padre	1.50	2.42	-5.265	.001*
Control psicológico de la madre	1.87	1.67	0.635	.543
Control psicológico del padre	1.87	1.37	2.263	.050*
Comunicación con la madre	2.40	3.26	-2.081	.071
Control conductual de la madre	2.92	2.87	0.151	.884
Comunicación y control conductual del padre	1.25	2.71	-6.856	.000*

*El valor es estadísticamente significativo si es igual o menor de 0.05

Percepción que tienen las madres y su hijo/hija adolescente respecto a la relación que guardan entre ello

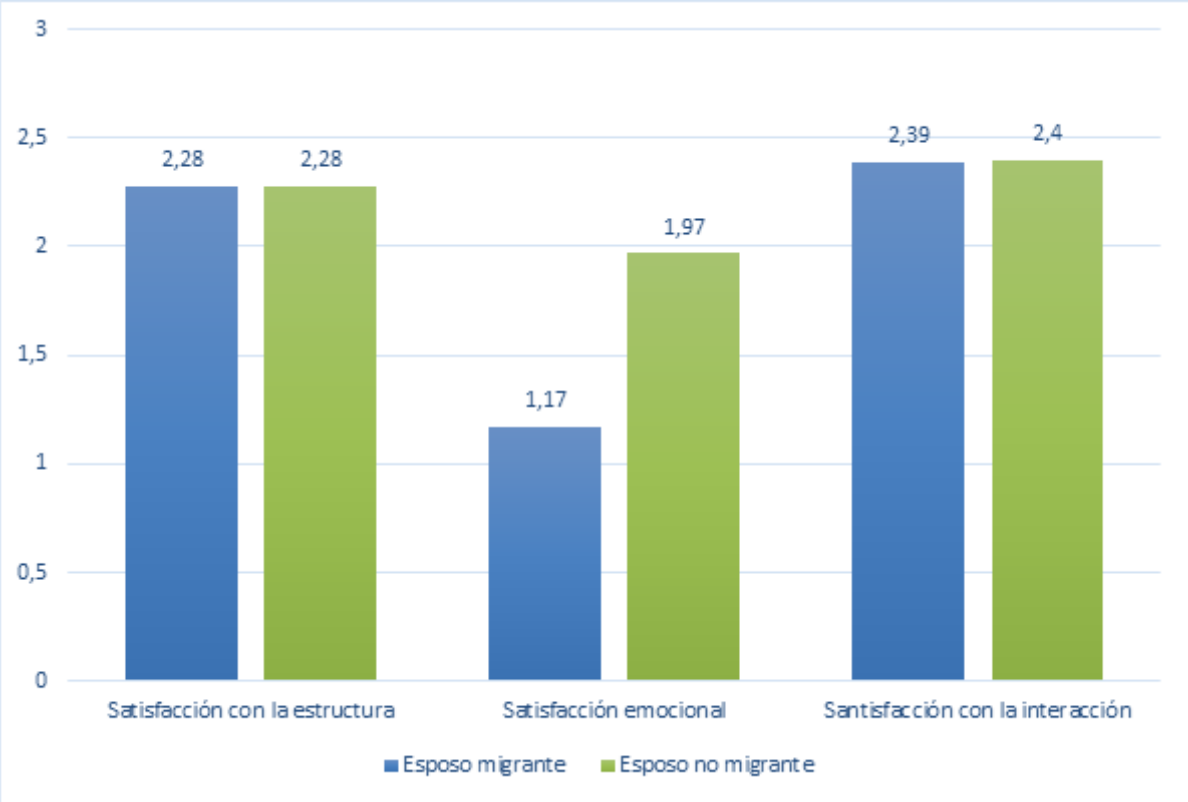
La percepción que tienen las/los adolescentes sobre la relación que hay con su madre es: un 2% excelente, el 27% la percibe como muy buena, el 44% como buena, el 17% refiere una relación regular (más o menos); un 6% como mala, mientras que el 4% la evalúa como muy mala. Por su parte, la percepción de las madres sobre la relación que tienen con sus hijos e hijas adolescentes es en un 2% excelente, 19% muy buena, 40% buena, 14% regular (más o menos), 8% mala. Mientras que el

Prácticas Parentales y Migración

17% restante, no contestó.

De manera global se aprecia con una mayor tendencia a evaluar la relación en términos favorables (excelente, muy buena y buena), sintetizándose los mencionados porcentajes en un 73% favorable, 27% desfavorable según la percepción de las y los adolescentes, mientras que se encuentra un 61% favorable, 22% desfavorable, 17% no contestó, en el caso de las madres.

Figura 4. Comparación de las tres dimensiones de satisfacción con la pareja en mujeres cuyos esposos son migrantes y en mujeres cuyos esposos viven en casa.



Al comparar la satisfacción marital que tienen las madres de los adolescentes cuando su esposo es migrante, en contraste de cuando su esposo está en casa (ver Figura 4), se identificaron diferencias estadísticamente significativas (p=.05) únicamente en la dimensión de satisfacción emocional, en donde las mujeres con esposo migrante presentaron menores puntajes de satisfacción emocional (media= 1.75) que las mujeres cuyos esposos están en casa (media=1.97).

DISCUSIÓN

D Contrariamente a lo que se hipotetizó inicialmente, las relaciones intrafamiliares expresadas a través de la Unión y Apoyo, Expresión en la familia y Dificultades familiares fueron evaluadas de manera semejante tanto por las madres como por sus hijos e hijas adolescentes, independientemente de si tienen a su esposo o a su padre como migrante. Llama la atención los niveles de correlación positivos y con intensidad media alta entre la percepción que tienen las

que desfavorables (regular, mala y muy mala),

madres con la de sus hijos e hijas adolescentes cuando el padre o esposo es migrante, las cuales son superiores a las encontradas cuando el padre o esposo no son migrantes. Estos resultados difieren de lo encontrado previamente en población infantil por Guzmán-Carrillo, et al. (2015), quienes identificaron diferencias significativas en la dimensión de Unión y Apoyo.

Al parecer la experiencia de la migración del padre y/o del esposo cimbra a los integrantes de una familia y los sintoniza en una mayor coincidencia en la percepción entre madres e hijos, lo que se evidenció al encontrarse una correlación de tipo directo y con intensidad medio alta en la percepción de las dificultades en la familia entre las madres y sus hijos e hijas adolescentes (r=.635). De igual manera en los hogares con padre o esposo migrante existen correlaciones significativas, de tipo directo y con intensidad medio alta en la percepción de la Unión y Apoyo familiar, así como en la de Expresión entre las madres y sus hijos adolescentes (r= .737 y r=.842 respectivamente).

Y en el caso de las mujeres participantes con esposo migrante, cuando se exploró su Satisfacción Marital, se encontró que únicamente en el área emocional presentaron diferencias significativas, siendo menor la satisfacción cuando el esposo es migrante. Sin embargo, manifestaron puntajes semejantes de Satisfacción con la Interacción y con la estructura de su relación. Esto puede contrastarse con lo mencionado por Ojeda-Garcia (2006) y Peñas, et al. (2019) quienes mencionan que si el estilos de apego/amor es igual para el esposo y para la esposa, ademas de que las expectativas premigratorias se comunican entre ambos cónyuges, la satisfacción marital se favorece independientemente de la distancia.

En el caso de las Prácticas Parentales los/las adolescentes percibieron que hay más Imposición-Comunicación y Control Conductual por parte del padre cuando éste vive en casa que cuando es migrante, esto quiere decir que los/las adolescentes que viven con ambos padres se sienten más apoyados por el padre, pero también más supervisados que los que tienen padre migrante. A diferencia del Control Psicológico (chantaje o manipulación) que percibieron los/las adolescentes por parte del padre, éste es más alto cuando hay migración. Dicho de otra manera, el padre que vive en casa, impone y el padre que está fuera de casa por haber migrado ejerce Control Psicológico sobre su hijo/hija adolescente. Por esta razón sería interesante en futuras investigaciones, agregar la perspectiva masculina, tal como lo sugieren Cervantes-Pacheco y Flores (2018), incluyendo a los padres, tanto los que están ausentes por la migración, como a los padres que continúan viviendo en esta comunidad, así como aquellos que han retornado, contrastándolo también con la perspectiva de sus hijos e hijas adolescentes. Los resultados encontrados en relación a las Prácticas Parentales coinciden con lo reportado por (Sangabriel-García, 2004) en donde se reporta que los hijos e hijas necesitan la presencia del padre y que su ausencia debido a la migración trae consigo efectos negativos.

Por otro lado, la Satisfacción Marital también se ve afectada con la migración del esposo, ya que las mujeres que refieren tener esposo migrante, tenían menor Satisfacción Emocional. El esposo migrante está físicamente fuera de casa, lo que dificulta la interacción de pareja, el apoyo en

la solución de los problemas cotidianos que enfrentan, así como la dificultad para que se dé la colaboración en la crianza. Sin embargo, algo que se resalta, es cómo en las dimensiones de la Satisfacción con la Interacción y la Satisfacción con la Estructura de la relación de pareja, no hay diferencias en los puntajes si los esposos son migrantes o no. Ambos grupos de manera general les gustaría que su relación mejorara. Se puede decir entonces que las madres en general, tienen un nivel de Satisfacción Marital medio, y que la migración del esposo impacta en el área emocional de la relación de pareja, situación que podría trabajarse al fortalecer el vínculo a distancia, tal y como lo proponen Falicov (2007), Obregón-Velasco (2013) y Rivera-Heredia (2018), entre otros.

Esto se complementa con lo encontrado por Villarreal-Zegarra y Paz-Jesús (2015), quienes mencionan que las familias intervienen como influencia positiva o negativa en las habilidades que van adquiriendo los y las adolescentes para su día a día, ya que posteriormente serán ellos y ellas quienes formen nuevas familias y eduquen a sus hijos/as con las actitudes que han visto entre sus padres como pareja, pasando así patrones culturales de roles de género o en este caso la migración.

Los resultados obtenidos a través de las escalas de evaluación permiten identificar cuáles son las dificultades a las que se enfrentan las familias con hijos e hijas adolescentes de la comunidad transnacional, sin embargo, al hacer la pregunta de forma directa, ¿cómo es la relación con su hijo/hija? o ¿cómo es la relación con tu madre? Un gran porcentaje de los participantes describen la relación como buena, esto puede entenderse como que las familias de ambos grupos minimizan o han normalizado las dificultades a las que se enfrentan al pasar por estos procesos, o también puede ser el hecho de que las preguntas fueron presentadas en un cuestionario y no en una entrevista, por lo que está podría ser una limitación de este estudio, y a la vez un área de oportunidad para estudios futuros. De acuerdo con Rodríguez-Ceberio y Rodríguez (2020), las preguntas estimulan nuevos pensamientos y conocimiento, por lo que continuar indagando sobre la perspectiva de los diferentes integrantes de la familia en torno a su dinámica e interacciones, particularmente cuando existe experiencia de migración puede abrir nuevas posibilidades de conocimiento, tanto para los participantes, como para los contenidos de los reportes de resultados de investigación.

Como limitaciones de este estudio, se encuentra el tamaño de la muestra. Sin embargo, el número de participantes estuvo cerca de ser el total de las madres y de los adolescentes de esa comunidad. Para ampliarlo se requeriría trabajar con otras comunidades rurales además de la de San Lorenzo. Un aspecto a tomar en cuenta en futuras investigaciones, es la verificación del nivel de comprensión de lectura de los participantes, dado que en este tipo de comunidades con frecuencia apenas saben leer y escribir y tienen niveles de escolaridad bajos.

Entre los alcances de esta investigación se encuentran el que fue posible recolectar datos de una comunidad rural relativamente aislada, de la cual se cuenta con poca información en general (solo se identificó el trabajo de Sangabriel-García, 2004), y que a partir de los resultados de este estudio se podrán comprender mejor los fenómenos de

comportamiento humano que ocurren en dicha localidad asociados con la migración. Otra de las aportaciones es el trabajo en diada entre madres e hijos adolescentes que permitió identificar el nivel de similitud entre las percepciones de ambos en las relaciones intrafamiliares. Asimismo, el hecho de incluir la satisfacción marital como parte de la dinámica familiar agrega un elemento de interés adicional que aporta la presente investigación.

Confirmamos la necesidad de que se generen políticas públicas con sus consecuentes programas de atención tanto para las madres, los jóvenes y todos los integrantes de las familias con experiencia migratoria, tal como lo han propuesto Guzmán-Carrillo et al. 2020; Mummert, 2018; Obregón-Velasco, 2013; Obregón-Velasco, 2017; Rivera-Heredia et al., 2014, los cuales son especialmente relevantes al contemplar la falta de oportunidades de atención a la salud física y mental que existen en el México rural, que se convierten en motor de expulsión para la migración.

REFERENCIAS

Bellorin-Andrade, D. V., Castillo-Manzanares, C. M., Vizcaya-Gómez, G. A., y Solís-Zúniga, F. (2018). Repercusiones de la migración de madres-padres en el desarrollo psicosocial de adolescentes en Estelí, Nicaragua. Revista Científica de FAREM-Estelí. 7(28), 45-56. http://dx.doi.org/10.5377/farem.v0i28.7612

Betancourt-Ocampo D., y Andrade-Palos, P. (2008). Prácticas parentales asociados a los problemas internalizados y externalizados en adolescentes. La psicología social en México, 12, 667-671. http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v28n1.66288

Cervantes-Pacheco, E., y Flores, I. (2018). Salud mental en hombres michoacanos en una comunidad agrícola de California, EE. UU. En Secretaría de Gobernación/ CONAPO e Iniciativa de Salud de las Américas. Migración y Salud. Reflexiones y Retos sobre la salud de la población migrante (pp. 125-134). Ciudad de México: SEGOB/CONAPO e Iniciativa de salud de las Américas. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/390663/Migraci_n_y_salud_2017_web_final1.pdf

Cienfuegos, J. (2016). Una aproximación a las desigualdades a propósito de la familia transnacional: tensiones micro y macrosociales. Desacatos, (52), 68-85.

Consejo Nacional de Población, Fundación BBVA y BBVA Research (2022). Anuario de Migración y Remesas México 2022. Conapo-Fundación BBVA-BBVA Research. https://www.bbvaresearch.com/publicaciones/mexico-anuario-de-migracion-y-remesas-2022/

Dahl, C. M., y Boss, P. (2020). Ambiguous Loss. Theory-Based Guideliness for Therapy for Individuals. Families, and Communities. In K. Wampler, M. Rastogi y Singh, R. (ed.). The Handbook of Systemic Family Therapy (vol. 4) (pp. 127-151). USA: Wiley on Line Library. https://doi.org/10.1002/9781119438519.ch88

De León-Torres, M. S., Jasso-Martínez, I. J., y Lamy, B. (2016). Las esposas de migrantes: Conyugalidad a distancia en una región de migración histórica. Papel de Población, 88, 77-111. http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v22n88/1405-7425-pp-22-88-00077.pdf

Falicov, C. (2007). Working with Transnational

Inmigrants: Expanding Meanings of Family, Community and Culture. Family Process, 46 (2), 157-171. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00201.x

Fernández-Rojas, C., Gómez-Rojas, E., y Guevera-Paniagua, A. (2008). La voz de los niños, las niñas y los adolescentes del cantón de Pérez Zeledón, Provincia de San José, sobre migraciones. Alianza por tus derechos/Save the Children. https://resourcecentre.savethechildren.net/node/1282/pdf/1282.pdf

Guzmán-Carrillo, K. Y., González-Verduzco, B. S., y Rivera-Heredia, M. E. (2015). Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 13(2), 701-714. http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v13n2/v13n2a11.pdf

Guzmán-Carrillo, K.Y., Obregón-Velasco, N., Cabrera-Mora, L. y Rivera-Heredia, M. E. (2020). Estrategias para promover bienestar psicológico en niñas y niños impactados por la migración: experiencias desde Michoacán, México. Diarios del Terruño. Reflexiones sobre migración y movilidad, 10, 145-174. https://www.revistadiariosdelterruno.com/guzman-obregon-cabrera-rivera/

Hawrylak, M. F., Gómez, M. L. O., y Sevilla, D. H. (2016) familia y migración: las familias transnacionales. Revista Familia y migración, 53, 87-106.

Hernández-Sampieri, R. Fernández-Collado, C., y Bautista-Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª. ed.). McGraw Hill Interamericana.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (2020). Censo de Población y Vivienda. https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Microdatos

Juárez-Cerdi, E. (2016) De padre de 'cheque' a 'padre ejemplar'. Relación entre padres michoacanos, migrantes laborales temporales, y sus hijos. Nóesis revista de ciencias sociales y humanidades. 25 (50-1), 19-38. http://dx.doi.org/10.20983/noesis.2016.21.2

López-Pozos, C. (2010). Las que se quedan, las que se van, las que regresan, un estudio de caso de migración femenina entre Tlaxcala y California. En L. Aresti de la Torre. (Ed.), Mujer y migración los costos emocionales (pp. 63-74). Mc editores.

Margalef-Mendoza, M. (2012). La mujer y la satisfacción marital. [Mensaje en blog] Diabloguemos de Psicología. http://wp.me/p2uCA3-o

Mummert, G. (2018). Atención a la salud mental de familias migrantes michoacanas: autoevaluación de intervenciones. En M. E. Rivera-Heredia, y R. Pardo-Fernández, (Coords). Migración: Miradas y reflexiones desde la Universidad (pp. 223-236). Colección del Centenario de la UMSNH. Editorial Miguel Ángel Porrúa.

Obregón-Velasco, N. (2013). Manual psicoeducativo para mujeres con experiencia de migración en la familia. Michoacán, Morelia: UMSNH, Coordinación de Investigación Científica, Facultad de Psicología.

Obregón-Velasco, N. (2017). Manual de intervención para jóvenes con familiares migrantes. México: Ediciones Colofón UMSNH, Coordinación de Investigación Científica, Facultad de Psicología.

Obregón-Velasco, N. y Rivera-Heredia M.E. (2015). Impacto de la migración del padre en los jóvenes: cuando la migración se convierte en abandono. Ciencia UAT, 10(1), 57-67. http://www.revistaciencia.uat.edu.mx/index.php/CienciaUAT/article/view/696

Ojeda-García, A. (2006). Satisfacción marital en personas migrantes: Un análisis por combinación de estilo de apego/amor. Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación e Avaliação Psicológica. 1(21), 23-45. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645448003

Olivares-Vera, C. y Zicavo-Martínez, N. (2010). Satisfacción marital: factores incidentes. (Tesis, universidad de Bio Bio. Facultad de educación y humanidades, escuela de psicología). http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1557/1/Vera%20Olivares_Carolina%20Andrea.pdf

Pacheco-Vela, M. (2015). Actitud hacia la violencia contra la mujer en la relación de pareja y el clima social familiar en adolescentes. Interacciones. Revista de avances en Psicología 1(1), 29-44. https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/446258

Peñas, S., Herrero-Fernández, D., Merino, L., Corral, S. y Martínez-Pampliega, A.

(2019). La influencia de las expectativas migratorias en la satisfacción vital en inmigrantes latinoamericanas: El papel del apoyo social y la estabilidad familiar. Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación e Avaliação Psicológica. 4(53), 91-100 https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459661297008

Pérez-Oseguera, M. L., Coppe-Gorozpe, L., Pérez-Petrone, T., y Trujillo-Virruega, T. (2010). Mujeres migrantes y violencia en la sociedad del conocimiento. En L. Aresti de la Torre (Ed.), Mujer y migración los costos emocionales (pp. 75-107), Mc editores.

Pick, S. y Andrade-Palos, P. (1988). Diferencias sociodemográficas en la satisfacción marital: el caso de México. Revista de psicología social, 3, 91-97. https://www.researchgate.net/publication/28286224_Diferencias_sociodemograficas_en_la_satisfaccion_marital_el_caso_de_Mexico/link/004635147ba41f1dc1000000/download

Piras, G. (2016). Emociones y migración: Las vivencias emocionales de las hijas y los hijos que se quedan en origen. Psicoperspectivas, 15(3), 67-77.

Ramos-Tovar, M. E. y Contreras-Basaldúa, J. (2016). Centro de disputa: el cuidado y la disciplina de los hijos de los Migrantes. Perspectivas Sociales. 18 (2) 57-85. http://perspectivassociales.uanl.mx/index.php/pers/article/view/44/23

Rivera-Heredia, M. E. (2018). El impulso de los migrantes para que sus hijos y familiares estudien la universidad. El vínculo emocional a través de la distancia. En Rivera-Heredia y Pardo-Fernández, R. (Coords). Migración: Miradas y reflexiones desde la Universidad. (pp. 89-102). Colección del Centenario de la UMSNH. Morelia: editorial Miguel Ángel Porrúa.

Rivera-Heredia, M. E. y Andrade-Palos, P. (2010). Escala de evaluación de las Relaciones intrafamiliares (E.R.I.) Uaricha Revista de Psicología, 14, 12-21. http://www.revistauaricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/issue/view/40/36

Rivera-Heredia, M. E., Obregón-Velasco, N., Cervantes-Pacheco, E. I., y Martínez-Ruiz, D. T. (2014). Familia y Migración. Bienestar físico y mental. Trillas.

Robles Estrada, E., Van Barneveld, H. O., & Mercado Maya, A. (2019). Funcionamiento Familiar en Amas de Casa Mexicanas cuando la Pareja Emigra. Revista Internacional de Psicología, 17 (1), 1-65.

Rodríguez-Ceberio, M. y Rodríguez, S. (2020). El arte de preguntar en psicoterapia. Interacciones, 6 (1), 1-13. https://doi.org/10.24016/2020.v6n1.209

Sangabriel-García, E. (2004). Remesas, y redes sociales de esposas de migrantes en dos localidades rurales con migración a Estados Unidos. En J. I. Aguirre-Ochoa y O. H. Pedraza-Rendón. Remesas y desarrollo en México. (pp. 19-38). Morelia, Mich, México: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Instituto de Investigaciones Económicas y Empresariales. Colegio de Tlaxcala A.C.

Sociedad Mexicana de Psicología (2007). Código ético del psicólogo. Trillas.

Urgiles, S.J., y Fernández, N.Y. (2018). Adolescencia y disfuncionalidad familiar: análisis desde la migración de los padres. Killkana sociales: Revista de Investigación Científica, 2(3), 197-202.

Villarreal-Zegarra, D. y Paz-Jesús, A. (2015). Terapia familiar sistémica: Una aproximación a la teoría y la práctica clínica. Interacciones, 1(1), 45-55 https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5759435

Zapata, A. (2016). Madres y padres en contextos transnacionales: el cuidado desde el género y la familia. Desacatos, (52), 14-31. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2016000300014

Simbiosis
REVISTA DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA
http://www.revistasimbiosis.org

Simbiosis. Revista de Educación y Psicología, Volumen 3, No. 5, enero-junio 2022, **ISSN-e: 2992-6904**, Páginas 41 - 55

La reconstrucción del autoconcepto y la autoestima, para favorecer la reinserción social

The reconstruction of self-concept and self-esteem, to promote social reintegration

A reconstrução do autoconceito e da autoestima, para promover a reinserção social

María Inés Gómez del Campo del Paso
ines.paso@umich.mx
https://orcid.org/ 0000-0001-9529-4635
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

Lucía María Dolores Zúñiga Ayala
lucia.zuniga@umich.mx
https://orcid.org/0009-0008-8549-1289
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

Belem Medina Pacheco
belem.medina@umich.mx
https://orcid.org/0000-0001-9630-7274
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

Ithzel Liliana Fernández Montaño
ithzel.fernandez@umich.mx
https://orcid.org/0009-0003-4808-9307
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

Tamara Melina Villar Zepeda
tamara.villar@umich.mx
https://orcid.org/0009-0001-1561-3454
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i5.24

I Artículo recibido en enero 2023 I Arbitrado en febrero 2023 I Aceptado en marzo 2023 I Publicado en mayo 2023

Palabras clave:
Autoconcepto; Autoestima; Reinserción Social; Trabajo Grupal

RESUMEN

Este escrito describe el trabajo realizado en el Centro de Ejecución de Sanciones Alternas del Estado de Michoacán, México, para promover una reconstrucción del autoconcepto en hombres y mujeres que habían estado purgando diversas penas en el CERESO de Mil cumbres. El autoconcepto, definido desde el Enfoque Centrado en la Persona, fue uno de los temas abordados en el Taller de Desarrollo Personal que se realizó en este centro durante un año y medio con 22 beneficiarios del programa. La investigación plantea como objetivo explicar la forma como un taller vivencial puede favorecer cambios en el autoconcepto de la persona que lo lleven a plantearse una perspectiva diferente de verse a sí mismo, sus opciones y capacidades para enfrentar la realidad al salir de reclusión. A partir de una metodología cualitativa y desde un enfoque fenomenológico, se describen las técnicas llevadas a cabo en el taller y se analizan los discursos de los participantes, para dar cuenta de la forma como estaban acostumbrados a definirse a sí mismos y permitirles explorar otras características personales que también forman parte de su autoconcepto y a partir de ellas construir una definición más positiva de ellos mismos. Si bien la reinserción social de la persona que ha estado en prisión es un proceso difícil y no siempre exitoso, el trabajo grupal favorece el reconocimiento y expresión de emociones, así como la autoaceptación. Para que la persona pueda enfrentarse a la vida fuera de prisión con más recursos personales de los que tenía.

Keywords:
Self-Concept; Self-Esteem; Social Reintegration; Group Work

ABSTRACT

This paper aims to describe the work carried out at the Center for the Execution of Alternative Sanctions of the State of Michoacán, Mexico, to promote a reconstruction of self-concept in adult men who had been serving various sentences at the Cereso de Mil Cumbres in Michoacán and in they enjoyed the benefit of "open jail." This regime consists of being able to remain free from Monday to Friday and return to a special confinement space on weekends. Self-concept, defined from the Person-Centered Approach, as what the person thinks about himself and that influences his way of relating to the world, was one of the topics addressed in the Personal Development Workshop held in this center for a year and a half in order to contribute to the social reintegration of 22 beneficiaries of the program. The research aims to explain how an experiential workshop can favor changes in the person's self-concept that lead them to consider a different perspective of seeing themselves, and therefore their options and capacities to face the reality that wait when leaving seclusion. From a qualitative methodology and from a phenomenological approach, the techniques carried out in the workshop are described and the speeches of the participants are analyzed, through content analysis, to account for the way they were used to defining themselves. themselves and allow them to explore other personal characteristics that are also part of their self-concept and from them build a more positive definition of themselves. At the end of the workshop, the participants expressed having found qualities in themselves that they did not believe they had, as well as the need to value themselves as people despite their mistakes, as a way to improve their interpersonal relationships and their life in general. Although the social reintegration of the person who has been in prison is, a difficult process and not always successful, group work favors the recognition and expression of emotions, as well as self-acceptance. On the other hand, the acceptance of the group helps the person to face life outside prison with more personal resources than they had.

CC BY NC SA

RESUMO

Este artigo descreve o trabalho realizado no Centro de Execução de Sanções Alternativas do Estado de Michoacán, México, para promover a reconstrução do autoconceito em homens e mulheres que cumpriram várias penas no CERESO de Mil cumbres. O autoconceito, definido a partir da Abordagem Centrada na Pessoa, foi um dos temas abordados na Oficina de Desenvolvimento Pessoal que decorreu neste centro durante um ano e meio com 22 beneficiários do programa. O objetivo da pesquisa é explicar como uma oficina vivencial pode favorecer mudanças no autoconceito da pessoa que a leve a considerar uma perspectiva diferente de ver a si mesma, suas opções e habilidades para enfrentar a realidade quando sair do confinamento. Com base numa metodologia qualitativa e numa abordagem fenomenológica, descrevem-se as técnicas realizadas na oficina e analisam-se os discursos dos participantes, para dar conta da forma como se definiam e permitem explorar outras características. que também fazem parte do seu autoconceito e a partir deles constroem uma definição mais positiva de si mesmos. Embora a reinserção social da pessoa que esteve presa seja um processo difícil e nem sempre bem-sucedido, o trabalho em grupo favorece o reconhecimento e a expressão das emoções, bem como a autoaceitação. Para que a pessoa possa enfrentar a vida fora da prisão com mais recursos pessoais do que tinha

Palavras-chave: Autoconceito; Auto estima; Reinserção social; Trabalho de grupo

INTRODUCCIÓN

La experiencia de la vida carcelaria marca definitivamente a la persona, sobre todo en lo que piensa acerca de ella misma, por lo que salir de prisión y reincorporarse a la vida en libertad es un proceso que entraña muchas dificultades, en este sentido, la persona debe poder utilizar todos los recursos disponibles en ella misma y en su entorno para facilitar el proceso de reinserción. La realización de talleres vivenciales para promover su autoconcepto y autoestima pueden significar un apoyo importante para los internos en proceso de excarcelación. Por este motivo, durante un año se realizó un taller vivencial de dos horas semanales, los sábados, con un grupo de hombres y mujeres que se encontraban en el Centro de Ejecución de Sanciones Alternas del Estado de Michoacán para favorecer su reinserción social. Este Centro, también denominado "cárcel abierta" consiste en poder permanecer en libertad de lunes a viernes y regresar a un espacio especial de reclusión los fines de semana y es un paso previo a la liberación de la persona.

Si bien el trabajo psicológico en prisiones no es algo nuevo, tal como muestran los estudios de Cantillo-Cordero y Moreno-Manzo (2020), Acosta, Guillen y Gonzales (2018), Domínguez y López (2014), García y Pacheco (2012), Talavera (2010) y Herrera y Expósito (2010), en la mayoría de los casos se centra en ayudar a la adaptación a la vida en la cárcel, más que al proceso de reinserción social como tal.

Por este motivo, el presente estudio inicia con la explicación del concepto de reinserción social y como es aplicado en el sistema judicial mexicano, para después hablar del autoconcepto como un constructo psicológico importante en este proceso de reinserción y finalmente precisar el tipo de trabajo grupal realizado. La decisión de utilizar en este estudio una metodología cualitativa con un enfoque fenomenológico radica en el interés de presentar el punto de vista de los propios internos, la concepción que tienen de sí mismos y la experiencia vivida a lo largo del taller para descubrir otras formas de definirse.

Reinserción social

Según Ojeda Velázquez, (2012) el concepto reinserción significa volver a encausar al hombre delincuente dentro de la sociedad que lo vio cometer un delito. Por lo tanto, va dirigida a que la persona se responsabilice de él mismo y su papel en la sociedad

a través del logro, sea de un mayor conocimiento de sus deberes y una mayor capacidad de resistencia a los estímulos criminosos, sea al reconocimiento de su culpabilidad o de los errores cometidos en el pasado.

Coca Muñoz (2007), menciona que la Reinserción Social persigue como fin último la readaptación o reinserción del delincuente al entorno social, a diferencia del antiguo penitenciarismo que a lo más que aspiraba era ejecutar un castigo para disuadir a futuro a quien violara el orden legal. Actualmente se pretende mejorar el sistema penitenciario mexicano, a través de un sistema técnico progresivo e individualizado que permite una red de apoyo para la estabilidad emocional del interno. Aunque el tratamiento no puede pensarse como una "magia" que transformará a los delincuentes de "personas malas en personas buenas", sino de un proceso que involucra múltiples factores y el trabajo coordinado de un gran equipo.

Para lograr la reinserción, la Ley Nacional de Ejecución Penal, Título Tercero, Capítulo 1, Artículo 72 (2016), establece que la organización del sistema penitenciario, para lograr la reinserción social considerará seis ejes fundamentales: el respeto a los derechos humanos, la salud, tanto física como psicológica, el trabajo, la capacitación para el mismo, la educación y el deporte. A partir de estos ejes se diseñarán las actividades para las personas privadas de su libertad en los Centros Penitenciarios. Por este motivo, los distintos servicios psicológicos que se brindan a las personas en reclusión se insertan en el marco del eje de salud.

Autoconcepto en personas en reclusión

No todo el mundo es igualmente vulnerable a la exclusión social, algunos grupos son más sensibles que otros a este hecho, tal es el caso de las personas reclusas y ex reclusas, quienes generan toda una serie de estigmas y prejuicios que repercuten especialmente a la salida de prisión, no pudiendo poner en práctica una adecuada integración a la comunidad pues sus posibilidades laborales y sociales se ven limitadas. Pasar por la cárcel, significa que será para siempre un delincuente (Acosta, Guillén y González, 2018). Este aspecto repercute de manera negativa en la valoración que la persona hace de sí misma. Dicha afectación en la autoestima de las personas puede incluso manifestarse a través de trastornos de tipo psicosomático, como se reporta en el estudio de Arroyo, López y Lacal (2004).

Una persona que no sabe valorarse a sí misma, espera que los demás sean los responsables de asignarle un valor, por lo tanto, aceptará sin cuestionar las opiniones que los otros tengan de él y es más probable que permita que los demás le maltraten física y emocionalmente (Branden, 1998). Como lo muestran los estudios de Chumacero (2015) y Gómez (2017) en los que se explica que las personas con buena autoestima son menos propensas a manifestar conductas violentas hacia otras personas o hacia sí mismas.

En muchos de los casos las personas que están en prisión ven afectada su autoestima ya que tienen sentimientos de vergüenza hacia sí mismos, así como, pensamientos negativos y creen que no son útiles para la sociedad, por haber delinquido. Sin embargo, el nivel de autoestima del adulto, se conforma con el concepto que genere de acuerdo a la capacidad que tiene y se reconoce y así puede tener una sensación de gratificación respecto a él mismo y se sienta valorado en su entorno. De hecho, aunque las personas dentro del penal tienden a sentirse poco valoradas por el

hecho de estar en prisión y en ocasiones se sienten inferiores a los demás y consideran que en ocasiones las personas no los valoren, muchas veces durante su paso por la prisión se ven involucrados en actividades que puedan potenciar sus habilidades y que puedan cambiar la manera en la que antes actuaban y que cuando salgan de prisión pueda tener otro tipo de vida (Vallejo, 2018).

Por todo esto, se considera que no es inevitable que por el hecho de estar en prisión una persona no puede desarrollar una mejor autoestima de la que tenía antes de estar en prisión y de esta manera lograr una mejor valoración que tiene cada ser humano de sí mismo y como él se puede sentir bien con las personas que lo rodean, logrando interactuar de manera adecuada con su entorno, tanto familiar como social; y entender sus valores y contravalores para poder relacionarse con su propia estima y ser valorado tanto por sí mismo como por los demás (Vallejo, 2018)

La importancia del trabajo durante el tiempo de reclusión

Uno de los aspectos muy importantes a considerar dentro del autoconcepto es el trabajo penitenciario, el cual compensa a la sociedad y a las víctimas del delito cometido. Ya que implica que el interno tiene la disposición de hacer algo que muestra su adecuación a la norma. Implica a veces alguna compensación a las víctimas, pero sobre todo el beneficio del trabajo tiene que ver con la satisfacción de realizar algo en beneficio de sí mismo, pero también de la sociedad en su conjunto, gracias a los beneficios derivados de esta actividad los internos sienten que pueden revertir su conducta y en ese sentido tener un cambio de conducta que promueva la reinserción. Lo fundamental es encaminar a la persona a considerar que puede tener una actitud diferente, puede intentar compensar a la sociedad y hacer algo que sea bueno para las personas que le rodean. En este sentido el trabajo se convierte en un factor clave, indispensable para lograr la reinserción social. (Alos Moner, Martin Artiles, Miguélez Lobo, Gibert Badia, 2009).

Un aspecto muy importante, es que el trabajo penitenciario tiene una función educativa a largo plazo, ya que permite a las personas aprender a reencauzar su vida, a reestructurar su tiempo, a cumplir pautas de autodisciplina y constituye una experiencia que promueve que la persona considere esforzarse, ser autosuficiente y sobre todo considere que es capaz de mantenerse a sí mismo. Además, estas actitudes pueden reforzarse si el trabajo implica realizar actividades en grupo o conformar grupos primarios que fomenten el compañerismo. (Alos Moner, Martin Artiles, Miguélez Lobo, Gibert Badia, 2009).

Tal como explica Parada (2019) un espacio de trabajo dentro de la prisión, no solo contribuye a un mejor estado de ánimo del recluso, además favorece un proceso de resocialización adecuada al propiciar la convivencia y el trabajo en equipo. Aunado a la posibilidad de adquirir habilidades que les serán de utilidad una vez que salga de prisión.

Por otra parte, Gómez del Campo, Zúñiga y Cruz (2020) analizaron de los beneficios de la actividad productiva, con una visión propositiva del trabajo que propiciara el desarrollo personal y promoviera la resignificación del concepto del trabajo, y encontraron que el trabajo que se realiza cuando aún se está en reclusión puede brindar un nuevo sentido a la situación actual y una visión diferente del porvenir

fuera de la prisión.

Finalmente, la posibilidad del trabajo propicia en las personas internas el pensamiento de que su futuro puede ser mejor, que puede aprender algo útil para el futuro o bien que sabe cosas que puede utilizar en su futuro. También implica que debe organizarse y pensar en el mismo como alguien capaz de trabajar y de ser productivo para la sociedad (Alos Moner, Martin Artiles, Miguélez Lobo, Gibert Badia, 2009).

Grupos de apoyo psicológico en reclusión

Por otra parte, Vera-Martínez, Borraz-Fernández, Domínguez-Zamorano, Mora-Parra, Casado-Hoces, González-Gómez, Blanco-Quiroga, Armenteros-López & Garcés-Pina (2014) explican en su estudio la importancia del trabajo psicológico para disminuir la presencia de enfermedades psicosomáticas entre las personas en reclusión.

Así mismo, las investigaciones de Talavera (2010), Domínguez y López (2014) y de Pérez (2016) enfatizan en como el trabajo psicológico grupal favorece en la población carcelaria un cambio de concepción de sí mismo, fomentando que la valoración del sujeto mejore, y que pueda encontrar condiciones de confianza en sí mismo y en sus capacidades. Así como una mayor sensación de autoeficacia, que le permita superar las dificultades que se le presenten.

Por todo lo anteriormente expuesto, la presente investigación tiene el objetivo de explicar la forma como un taller vivencial puede favorecer cambios en el autoconcepto de la persona que lo lleven a plantearse una perspectiva diferente de verse a sí mismo, y por lo tanto a sus opciones y capacidades para enfrentar la realidad que le espera al salir de reclusión.

MÉTODO

Diseño empleado: Se utilizó un enfoque cualitativo y un método fenomenológico (Martínez, 2006) ya que se pretende mostrar las experiencias de los participantes tal como ellos mismos las vivieron a través de diversas técnicas y ejercicios vivenciales que se llevaron a cabo durante el taller. Participantes: Asistieron 22 internos, 4 mujeres y 18 hombres. Cuyas edades estaban entre los 20 y los 70 años.

Consideraciones éticas: como parte de los compromisos para trabajar en la institución no se permite proporcionar datos personales como lugar de nacimiento, escolaridad, delito o años de pena compurgada de los participantes. Tampoco se permitió la grabación en video ni audio de ninguna de las sesiones. Se contó con la autorización de la Dirección de Ejecución de Sanciones Penales de la Secretaria de Seguridad Pública del Estado de Michoacán, a través de una solicitud escrita, así mismo, se solicitó un consentimiento verbal a los participantes. La participación en el taller era voluntaria y los participantes podían dejar de asistir a las sesiones sin ninguna consecuencia.

Procedimiento desarrollado El programa consistió en un taller vivencial, con muy pocos conceptos teóricos, centrado en técnicas para favorecer una reflexión personal respecto a los diversos temas. De acuerdo con Muñoz de Visco y Morales (2010), Castanedo y Munguía (2011), y Gómez, Rodríguez y Salazar (2014) el taller vivencial con enfoque humanista es un evento que combina conceptos teóricos, ejercicios vivenciales y reflexión personal, en el que se abordó un tema específico, la autoestima. El cual fue impartido los días sábado de 10 a 12 horas durante 9 meses, que abarcaba temas de autoconocimiento, relaciones interpersonales,

relación con la pareja y la familia, sentido del trabajo y sentido de vida. Las sesiones se realizaron en las instalaciones del Centro de Ejecución de Sanciones Alternas del Estado de Michoacán. Se dedicaron un total de 10 horas a los temas de auto-concepto y autoestima, en 5 sesiones de 2 horas. El tema se abordó a partir de los seis pilares de la autoestima definidos por Branden (2011): autoconciencia, autoimagen, autorresponsabilidad, autoafirmación, autocuidado y auto aceptación.

Técnicas de recolección de información: las técnicas utilizadas para el taller consistieron en ejercicios estructurados (Di Maria y Falgares, 2008) para realizarse con lápiz y papel, diseñados específicamente para los propósitos del taller, los cuales fueron: escribir cualidades y defectos personales en la silueta de una persona; dibujar un árbol y poner los valores en las raíces, las habilidades en el tronco, los logros en los frutos y los proyectos en las flores; escribir las cualidades que cada quien ve en sus compañeros, construir estructuras con popotes, elaborar un tríptico de presentación de nosotros mismos deseando cosas importantes para cada uno.

Análisis de datos: Los datos se analizaron a través de la técnica de análisis de contenido clásico y se organizaron en categorías de acuerdo al modelo planteado por Rodríguez, Gil y García (1999), el cual consiste en la formación de un sistema cerrado de categorías que implica la presencia de núcleos conceptuales, establecidos e identificados en torno a los cuales se agrupó la información. Posteriormente, se analizaron los discursos con la información conceptual transformada, estableciendo las comparaciones y puntos de vista disidentes. (Escobar y Bonilla, 2017).

RESULTADOS

La psicología humanista sostiene que el hombre es positivo y confiable, por ende, debe sostener su interés primordial en el "como" y no en el "porqué" del comportamiento, dando como resultado modificar su visión respecto a la modalidad de la persona, es aquí donde surge la importancia de implementar talleres vivenciales que involucren a los participantes directamente a confrontar su comportamiento y las repercusiones de este (Parra, Ortiz, Barriga, Henríquez, y Neira, 2006).

El programa del taller de autoestima se estructuró en 5 sesiones, tomando como fundamento los Seis pilares de la Autoestima que propone Branden (2011): Autoconciencia, Autoimagen, Autorresponsabilidad, Autoafirmación, Autocuidado y Autoaceptación.

En la primera sesión se exploraron las expectativas, se definió el concepto y se trabajaron frases negativas y positivas respecto a ellos mismos. En la segunda sesión se trabajó el tema del autocuidado, y la diferencia entre buenos y malos hábitos. También hicieron un tríptico sobre ellos mismos con cualidades, limitaciones, metas, acciones y frase que los inspire. En la tercera sesión se explicó la zona pública y privada hay cosas de nosotros que no vemos, pero los demás si ven. Se pusieron una hoja en la espalda y cada uno de los participantes le escribió en las hojas de los demás, cosas buenas que veían en ellos. Después leyeron sus hojas y dijeron que cosas no sabían. En la cuarta sesión se realizó un trabajo en equipo, en el cual después se hicieron reflexiones acerca de la forma como se relacionan con los demás y si son capaces o no de aceptar las sugerencias de otros, y de trabajar por un resultado común. En la quinta sesión, se hizo el árbol de la autoestima, en este ejercicio se explicó que tenemos

valores que nos dan sustento y que también tenemos planes a futuro y logros que hemos obtenido. Cada quien hizo su árbol poniendo los logros que tiene y las metas que quiere lograr. Se hizo un compromiso personal para lograr alguno de los proyectos y los pasos necesarios para el mismo.

La primera categoría tiene que ver con autoconciencia, y se refiere al deseo de aprender que cada persona tiene de sí misma, lo cual es un elemento primordial del autoconcepto y es el deseo de aprender sobre uno mismo que tiene la persona. El primer aspecto que tienen en común todos los internos al ingresar al taller es el deseo de aprender algo más acerca de ellos mismos, esta necesidad expresada tiene que ver con el autoconocimiento que es fundamental en la autoestima.

Todos los participantes expresaron el deseo de aprender algo nuevo acerca de sí mismos, como se puede apreciar en los siguientes discursos:

J.J: Aprender algo nuevo, hacer nuevos amigos,

G: Conocer más de mí.

M: Aprender que realmente quiero en la vida.

B: Aprender a convivir más con las personas.

A: Aprender más del taller.

L: Aprender a ser una mejor persona

J: Cosas que no conozco para mi persona

Como se puede observar en los discursos, los internos consideran importante aprovechar esa experiencia de aprendizaje, pero no un aprendizaje formal, sino uno personal que es la parte que tiene relación con la autoconciencia, es decir conocerse a sí mismo, ser consciente de lo que la persona es y aprender cosas nuevas acerca de ella misma.

La segunda categoría muestra las cosas positivas y negativas que han oído acerca de ellos mismos y que van conformando la autoimagen.

En la tabla 1 se muestran las cosas positivas y negativas que los participantes dijeron haber escuchado de personas cercanas a ellos, respecto a sus características y haberlas aceptado sin cuestionarlas.

Tabla 1. Categoría 2 cosas positivas y negativas que he oído de MÍ

PARTICIPANTE	NEGATIVAS	POSITIVAS
J.J.	Burro, Mugroso Flojo, huevón	Leal, persistente, intrépido, trabajador, responsable y honrado
R.	Soy gritón eso es pecado. Tengo poca paciencia. Discuto mucho	Me gusta trabajar, me gusta convivir con mi familia, me importan mis papás, juego futbol.
H.	Me critican porque no hago lo que ellos quisieran.	Acepto opiniones, pero yo decido lo que hago, soy cumplido y responsable.
M.	Estás todo greñudo. Que soy rebelde. Que siempre estoy enojado. Soy muy mandón y exigente. Siempre vas a ser un burro	Yo soy responsable de mis obligaciones, soy buen padre y buen marido
B.	No vales nada.	Soy buena mamá, soy perfeccionista, pero es bueno para mí y mi bebé, soy bonita, inteligente
A.	Me dicen que soy enojona. No vas a ser nadie en la vida. Tú no podrás cambiar. No podrás ser feliz.	Soy útil como persona, que soy trabajadora y puedo luchar para tener mi propio negocio, me gusta cocinar y puedo tener lo que quiero como mi negocio, valgo mucho como mujer.
L.	Nada te sale bien.	Puedo lograr lo que me proponga, me gusta mucho trabajar en lo que hago, me gusta mejorar siempre en mi trabajo.
J.	Eres flojo. Eres huevón. Soy el menso. Soy insoportable	Soy emprendedor, soy responsable con mi familia, le hecho ganas, soy responsable con el gasto de mi casa.
A.	Eres un niño feo. Eres un insoportable. No vas a poder con esto o aquello	Trabajador, responsable, emprendedor, inteligente, ordenado, recto, optimista, estricto y cariñoso

Fuente: Elaboración propia a partir de las respuestas de los y las participantes.

A lo largo de la vida de una persona, recibe una gran cantidad de información sobre sí misma, parte de esta información puede ser positiva. Sin embargo, en muchos casos esta información es negativa, y si proviene de personas significativas puede impactar negativamente en el autoconcepto, provocando que la persona se considera poco valiosa o poco importante. Revertir esto no es imposible, pero requiere un proceso muchas veces a través de trabajo especializado, como el que se realizó a través de los talleres. Parte del proceso consiste en enfatizar que, así como se dicen cosas negativas también se hacen comentarios positivos y es importante que la persona cuestione los comentarios, los compare con sus experiencias y acepte solo aquello con lo que está de acuerdo, considerando también que aún lo negativo se tiene posibilidad de cambiarlo.

Categoría 3 Autorresponsabilidad y autoafirmación: saber la actitud que se debe tomar frente a lo que los otros dicen y tener conciencia de que lo más importante es lo que cada quien es

capaz de pensar sobre sí mismo.

En esta sesión los participantes se agruparon para trabajar en tres equipos para realizar un trabajo manual que consistía en construir algo con popotes, se debían poner de acuerdo sobre cómo hacer el trabajo y al final comentaron sus impresiones del trabajo en equipo. Cada equipo escogió un color que los definiera. A continuación, se presentan las conclusiones que cada equipo hizo sobre la experiencia.

Equipo color negro:

- Aprendí a tomar decisiones a pesar de lo que dicen los demás.
- Me gustó expresarme sin temor a las críticas.
- A escuchar y a respetar las opiniones de mis compañeros.
- Aprendí de las opiniones de los demás.

Equipo color azul:

- Amor propio
- Confianza en sí mismo.
- Autovaloración.
- Deshacernos de lo que nos pudieran haber dicho en el pasado.
- Aprendimos el significado de lo que significa la palabra autoestima.

Equipo color rojo:

- Uno mismo forma la autoestima.
- Todos los días hay que alimentar la autoestima.
- Tener la autoestima siempre al 100%
- Contagiar la autoestima.

La autorresponsabilidad y la autoafirmación son la tercera parte del autoconocimiento, permiten que la persona considere sus cualidades y defectos, y decida de manera personal y responsable la actitud que tomará acerca de lo que sabe de sí mismo, que aspectos considera cambiar y aquellas cosas en las que no está de acuerdo. De esta forma, los participantes apoyados en el grupo del taller tomaron decisiones respecto a auto valorarse, no hacer caso en cosas que les han dicho, pero con las que no están de acuerdo y sobre todo trabajaron en hacer conciencia de que la autoestima es una responsabilidad personal por lo tanto son ellos mismos los que deben fomentarla y hacer cosas que les hagan sentir bien, y que promuevan el desarrollo de su autoestima.

La categoría Cuatro se refiere al autocuidado: que es el compromiso que cada persona tiene que tener respecto de sí misma. En esta actividad las personas reflexionaron respecto a qué cosas podrían hacer para mejorar su vida y los motivos por los que no lo hacen. El proceso de la reconstrucción del autoconcepto implica aceptar que se tiene una responsabilidad con uno mismo y que se debe asumir tareas específicas para mejorar.

En la Tabla 2 se muestran las cosas que los participantes considerar deberían hacer y los motivos por los que no lo han hecho. Para a partir de esa reflexión se pueden hacer compromisos de cuidado personal.

Tabla 1. Categoría 2 cosas positivas y negativas que he oído de MÍ

PARTICIPANTE	QUE PODRÍA HACER PARA MEJORAR MI VIDA	POR QUÉ NO LO HAGO
H.	Pasear (vacaciones) Pintar	No tengo tiempo
E.	Si yo hago un negocio y si me tengo autoestima seguro mi negocio resultará	no lo hago correctamente bien o pongo las cosas en otras manos
L.	Hacer mi banqueta y estudiar la prepa. Meditar y controlar mis emociones	Acepto opiniones, pero yo decido lo que hago, soy cumplido y responsable.
J.	Me gustaría darme tiempo para mí mismo salir de vez en cuando para relajarme un poco.	Yo soy responsable de mis obligaciones, soy buen padre y buen marido
J.M.	Si yo me propongo a hacer ejercicio estaría mejor físicamente y mentalmente	Soy buena mamá, soy perfeccionista, pero es bueno para mí y mi bebé, soy bonita, inteligente
S.	Pintar la casa de mis hermanas y percibir mi salario lo cual estaba satisfecho de avanzar en mi trabajo.	Soy útil como persona, que soy trabajadora y puedo luchar para tener mi propio negocio, me gusta cocinar y puedo tener lo que quiero como mi negocio, valgo mucho como mujer.
M.	Ejercicio (físico). Aprender cosas nuevas (mental).	Puedo lograr lo que me proponga, me gusta mucho trabajar en lo que hago, me gusta mejorar siempre en mi trabajo.
F.	Si hubiera ido a correr estuviera bien relajado. Si estuviera haciendo labor social estuviera lleno de satisfacción	Soy emprendedor, soy responsable con mi familia, le hecho ganas, soy responsable con el gasto de mi casa.
J.	Trabajar, hacer deporte, futbol ir de campo con la familia.	Trabajador, responsable, emprendedor, inteligente, ordenado, recto, optimista, estricto y cariñoso
M.	Yo voy a pensar antes de enojarme. Hacer mucho ejercicio para mí	No sé qué me ha pasado que no lo he hecho me haría mucho bien.
A.	Descansar bien para no enojarme y estar bien. Emprender bienestar con la familia	No lo he hecho por el trabajo y por venir aquí.

Fuente: Elaboración propia tomando como base las aportaciones de los y las participantes.

A partir del ejercicio los participantes se dieron cuenta de que en muchas ocasiones saben lo que necesitan hacer para estar mejor o las cosas que les pueden ayudar y sin embargo no las hacen por desidia y ponen pretextos, principalmente que no tienen tiempo. El autocuidado implica una responsabilidad personal y el primer paso es reconocer que la persona tiene la capacidad de hacer cosas que la beneficien y el siguiente es proponerse hacerlas, en la medida en que la persona se compromete con ella misma y su crecimiento personal puede mejorar su autoconcepto y volverse más responsable de sí misma, lo cual es fundamental en el proceso de reinserción social.

Categoría 5 Autoaceptación

La última actividad del taller fue que cada participante elaboró un tríptico, basado en el árbol de la autoestima y a partir de ese ejercicio eligieron una frase que pudiera resultar motivadora en el futuro. La autoaceptación es fundamental en el

proceso de autoestima porque implica reconocer que la persona no es perfecta, sin embargo, se compromete con su proceso de crecimiento.

A continuación, se presentan de cada persona sus metas, acciones y frase que eligieron como inspiración para continuar el proceso de reconstrucción de su autoconcepto y por lo tanto su autoestima.

J. plantea como meta poner un negocio de engorda de animales y como acciones ahorrar lo suficiente para empezar el negocio. Frase: puedo quedarme sentado quejándome por mi suerte y viendo como pasa la vida o puedo tomar fuerzas y hacer algo provechoso con mi vida la decisión solo está en mis manos.

H. tiene como meta retomar su trabajo de pintor de brocha gorda y maestro albañil. Frase: ir juntos es comenzar, mantenerse juntos es progresar, trabajar juntos es triunfar.

A. Tiene como meta poder tener un negocio de venta de comida, que le permita depender de sí misma. Frase: la suerte para triunfar en la vida se llama creer en ti.

J.B. Tiene como meta poner una carnicería, para lo cual considera que necesita conseguir el material para ponerla. Frase: la suerte para triunfar en la vida se llama creer en ti.

S. Tiene como meta poner alguna clase de tienda y encargarse personalmente de ella. Quiere localizar un local. Frase: No hay mal que por bien no venga. El que persevera alcanza. No hay peor lucha que la que no se hace.

P. Tiene como meta trabajar para mantener a sus hijos. Frase: agradezco por todo lo que he recibido y todo lo que aún está por llegar. Gracias.

M. Tiene como meta hacer un grupo de enfermería para servicio particular y sabe cómo hacerlo. Frase: un gran guerrero es aquél que, si cae, se levanta, se sacude el polvo y continúa con la lucha.

L. Tiene como meta continuar con el negocio de purificación de agua que instaló en su casa. Frase: la inteligencia no es del que sabe mucho sino del que lo hace.

F. Tiene como meta continuar con su taller de muebles para convertirlo en una fábrica grande. Frase: ir juntos es comenzar, mantenerse juntos es progresar, trabajar juntos es triunfar.

J. Tiene como meta poner un taller de motos, porque sabe hacerlo, pero necesita esfuerzo. Frase: el que trabaja merece tener todo.

M. Tiene como meta llegar a poner una tienda propia, tiene que construir el local. Frase: Yo acepto y agradezco la abundancia y la riqueza del universo que por derecho me pertenece.

E. Tiene como meta poner un restaurante de mariscos, quiere conseguir un crédito. Frase: que Dios te multiplique todo lo que me deseas.

En este último ejercicio destaca la importancia que tiene para todos los participantes tener una vida laboral activa y productiva, ya que eso les garantiza una fuente de ingresos y favorece mantenerse fuera de actividades ilícitas y por lo tanto lograr su reinserción social. Un aspecto importante es que todos tienen habilidades o conocimientos que les permiten trabajar por su cuenta y que algunos de ellos ya lo han hecho, aunque otros no lo tienen tan claro. Además, ven como algo importante autoemplearse, porque son conscientes de las dificultades que implicará para ellos ser contratados.

Las frases que eligieron se puede clasificar

en tres tipos: las que hablan de la necesidad de superar las dificultades que se refiere directamente a la situación de haber estado en la cárcel y ahora salir y superarlo. Las que hablan de la necesidad de contar con otros para tener apoyo y lograr las cosas con menos dificultades, lo que es importante de destacar porque durante el taller se enfatizó la necesidad de ayudarse unos a otros. Las últimas frases se refieren a reconocer que tienen posibilidades de que les vaya bien y que tienen derecho a eso. Estas frases tienen que ver con sentirse agradecido con la vida, o con Dios, o cualquier poder superior, pero sobre todo con sentirse merecedor de que le pasen cosas buenas, lo cual es un indicador importante de buena autoestima.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La reinserción social es un proceso complejo que requiere principalmente de un compromiso de la persona que está en reclusión para enfrentar la vida de una manera diferente e intentar tener un rol positivo en la sociedad. En este sentido, es muy importante que parte de ese proceso se centre en la reconstrucción del autoconcepto de la persona. Ya que, como se puede ver en los discursos de los participantes, haber recibido en el pasado calificativos negativos acerca de su persona, los cuales se reforzarán, como lo explican Acosta, Guillén y González (2018), con el hecho de haber estado en prisión, pueden propiciar una visión negativa de sí mismos y por lo tanto hacerlos sentir que el cambio es improbable.

Sin embargo, existen dos factores en esta investigación, que permiten pensar en la posibilidad de esta reinserción: por una parte, los cambios en el autoconcepto que se observaron en los participantes a lo largo de las sesiones, los cuales implicaron valoraciones positivas acerca de sí mismos, reconocimiento de sus cualidades y establecimiento de compromisos específicos, lo cual concuerda con el planteamiento de Vallejo (2018). Y un segundo factor que aparece como muy importante es la actividad laboral que desempeñan las personas mientras permanecen en el régimen de preliberación, ya que este trabajo crea un vínculo real con la sociedad y proporciona por una parte una fuente de ingresos, pero también y muy importante una sensación de ser una persona útil, lo cual favorece una buena autoestima, tal como se muestra en el estudio de Alos Moner, Martin Artiles, Miguélez Lobo, Gibert Badia, (2009).

El modelo de taller grupal que se utilizó en esta investigación, siguiendo los Pilares de la Autoestima de Branden (2001) se propone como una alternativa viable ya que permite que las personas vayan explorando poco a poco aspectos de su vida, empezando por reconocerse a sí mismos, aceptar sus cualidades y defectos, plantear la necesidad de hacer cambios, hasta proponerse metas concretas, de una forma gradual, que no implica un riesgo emocional para la persona que participa, favorece la reflexión personal, y propicia la comunicación interpersonal y ambiente de compañerismo y apoyo hacia el interior del grupo. Corroborando las investigaciones de Talavera (2010), Domínguez y López (2014) y de Pérez (2016).

En este sentido, se puede afirmar que este taller promovió cambios en el autoconcepto de las personas encaminados a favorecer su reinserción social, tal como se estableció en el objetivo. Sin embargo, no se puede dejar de reconocer que

existen múltiples factores que influyen en una adecuada reinserción social, algunos de los cuales, como la situación económica y social prevaleciente en el país, tienen un impacto mucho mayor que el alcance de este taller. Sin embargo, se considera necesario fortalecer los programas de reinserción social, a pesar de las dificultades que presentan ya que estos se presentan la única opción real para cambiar el modelo penitenciario basado en el castigo y ofrecer alguna alternativa a las personas que salen de prisión y requieren reinsertarse a la sociedad.

El trabajo psicológico en prisiones es un campo importante de intervención e investigación para la psicología y es necesario que se refuerce con estudios que no se limiten a la evaluación de las personas en reclusión, sino que hagan énfasis en los resultados de procesos de intervención, ya sea individual o grupal. Para de esta forma favorecer que las personas que están en prisión sean vistas, por los psicólogos en primer lugar, como personas y se les reconozca la posibilidad de cambiar para convertirse en miembros útiles de la sociedad.

Financiación: para realizar esta investigación se contó con el apoyo de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, a través de la Coordinación de Investigación Científica quien aprobó el proyecto durante los años 2018 y 2019 dentro de su programa de Investigación Anual y proporcionó recursos para la realización y difusión del mismo.

Conflicto de intereses Las autoras declaran que no tienen ningún conflicto de intereses.

Agradecimientos Se agradece al personal encargado del Centro de Ejecuciones Alternas del Estado de Michoacán, tanto al Jefe del departamento, como a las encargadas de las áreas de Psicología y Trabajo Social, por las facilidades brindadas para la realización de este proyecto. Así mismo a la Coordinación del Sistema Penitenciario del Estado de Michoacán de Ocampo, por autorizar el acceso a las instalaciones y la realización del proyecto. Por supuesto, nuestro agradecimiento a todos los internos que participaron en los talleres.

REFERENCIAS

Acosta, C., Guillén, S., y González, C. (2018) Actitudes hacia los reclusos y hacia la reinserción e inclusión social de los ex reclusos. Trabajo final de grado. Trabajo Social, Universidad de la Laguna. Tenerife: España

Alos Moner, R., Martin Artiles, A., Miguélez Lobo, F., Gibert Badia, F. (2009) ¿Sirve el trabajo penitenciario para la reinserción? Un estudio a partir de las opiniones de los presos de las cárceles de Cataluña. En Revista Española de Investigaciones sociológicas. (127)11-31

Arroyo, J.M., López, J.L. y Lacal, P. (2004) Problemas psicológicos y trabajo en prisión. Revista Española de Sanidad Penitenciaria. 6: 47-56 33

Branden, N. (2011) El respeto hacia uno mismo. México: Paidós

Branden, N., (1998) Como mejorar su autoestima. México: Paidós

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, (2016) Ley Nacional de Ejecución Penal. D.O.F. 16-06-2016

Cantillo-Cordero, P., Moreno-Manso, J.M. (2020), Competencias emocionales de condenados en prisión por delitos de violencia de género. Psicología Conductual; Madrid (28) 3. 499-515

Castanedo, C. y Munguía, G. (2011). Diagnóstico, intervención e investigación en psicología humanista. Madrid: CCS

Coca Muñoz, J. (2007) El Sistema Penitenciario Mexicano: a un paso del Colapso, IUS. Revista del Instituto de Ciencias Jurídicas de Puebla A.C, (19) 33-45

Chumacero, D. (2015). Personalidad y autoestima en agresores de violencia

familiar que acuden a un centro hospitalario estatal de Chiclayo. Tesis para optar el título de licenciada en psicología, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo. Obtenido de http://tesis.usat.edu.pe/handle/usat/346

Di Maria, F y Falgares, G. (2008). Elementos de psicología de los grupos. Modelos teóricos y ámbitos de aplicación. España: Mac Graw Hill

Domínguez, P. y López, D. (2014) Efecto de la arte-terapia en la ansiedad y depresión, la capacitación sociocultural y la reducción de la reincidencia penitenciaria de personas reclusas. En: Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión Social. (9)39-60. ISSN: 1886-6190 http://dx.doi.org/10.5209/rev_ARTE.2014.v9.47481

Escobar, J. y Bonilla, F. (2017) Grupos Focales: una guía conceptual y metodológica. En Cuadernos hispanoamericanos de psicología. 9(1) 51-67

García, N., y Pacheco, M., (2012). La Construcción Subjetiva de las Consecuencias del Encarcelamiento: el Punto de Vista del Recluso. Acción Psicológica, 9(2) ,21-33. [fecha de Consulta 9 de marzo de 2021]. ISSN: 1578-908X. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3440/344030770003

Gómez, J. (2017). Factores de personalidad y niveles de autoestima en agresores sexuales del establecimiento penitenciario de Juliaca. Tesis para optar por el título de licenciada en psicología, Universidad Peruana Unión. Obtenido de http://tesis.usat.edu.pe/handle/usat/346

Gómez del Campo, M.I., Salazar, G., M. y Rodríguez, M., E. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. Revista intercontinental de Psicología y Educación. 16(1), 175-190.

Gómez del Campo, M.I., Zúñiga, L.M.D. y Cruz, Y. (2020) Redefiniendo El Sentido Del Trabajo Para La Reinserción Social De Preliberados En Michoacán, México. Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación. 7(14), 1-17. ISSN: 2448 – 6280

Herrera Enríquez, M. Carmen, & Expósito Jiménez, Francisca. (2010). Una Vida entre Rejas: Aspectos Psicosociales de la Encarcelación y Diferencias de Género. Psychosocial Intervention, 19(3), 235-241. Recuperado en 10 de marzo de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592010000300004&lng=es&tlng=es.

Martínez, M. (2006) La investigación cualitativa: síntesis conceptual. Revista IIPSI. Facultad de Psicología UMNSN. ISSN: 1560-909X. (9)1. 123-146.

Muñoz de Visco, E., y Morales B.C. (2010). Promoción del potencial humano mediante grupos de autoconocimiento y desarrollo personal. Revista Alternativas de la Psicología, 15(23).2-13

Ojeda Velázquez, J. (2012) Reinserción Social y Función de la Pena. Instituto de Investigaciones Jurídicas, Instituto de Formación de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal

Parada, N. (2019) Escenario de integración agroterapeutica para la población reclusa. Fomentando las relaciones de convivencia en espacios perimetrales de la cárcel de Santa Rosa de Viterbo en el departamento de Boyacá. Tesis licenciatura. Universidad Piloto de Colombia.http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/4817

Parra, L., L., Ortiz, R., N., Barriga, O., A., Henríquez, a., G. y Neira, R., M. (2006). Efecto de un taller vivencial de orientación humanista en la Auto-Actualización de adolescentes de nivel socioeconómico bajo. Revista de ciencia y enfermería. 12(1), 61-72

Pérez, V. (2016) Eficacia de un Programa de Intervención de Prevención de Recaídas para reclusos en la mejora de tres variables psicológicas: Asertividad, Autoeficacia e Impulsividad. Universitas Miguel Hernández. España

Talavera, E. (2010) Teatro penitenciario en el Centro de Readaptación Social de Morelia, Michoacán. Un análisis de las identificaciones construidas a través del escenario. Tesis de Licenciatura, UMSNH: Michoacán.

Rodríguez, G., Gil, J., y García, E. (1999). Metodología de la investigación cualitativa.

España: Aljibe

Sociedad Mexicana de Psicología (2009). Código Ético del Psicólogo. Trillas: México.

Vera-Martínez, E.J., Borraz-Fernández, J.R., Domínguez-Zamorano, J.A., Mora-Parra, L.M., Casado-Hoces, S.V., González-Gómez, J.A., Blanco-Quiroga, A., Armenteros-López, B., & Garcés-Pina, E. (2014). Prevalence of chronic diseases and risk factors among the Spanish prison population. Revista Española de Sanidad Penitenciaria, 16(2), 38-47. Recuperado en 10 de marzo de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-06202014000200003&lng=es&tlng=en.

Vallejo, A. (2018) Ansiedad ante la muerte y autoestima en internos mayores de 50 años del establecimiento penitenciario de Trujillo. Tesis de licenciatura en psicología. Universidad César Vallejo, Perú

Simbiosis
REVISTA DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA
http://www.revistasimbiosis.org

Simbiosis. Revista de Educación y Psicología, Volumen 3, No. 5, enero-junio 2023, **ISSN-e: 2992-6904**, Páginas 56-66

Relación entre IMC, Insatisfacción Corporal y Conductas Alimentarias de riesgo en mujeres

Relationship between BMI, Body Dissatisfaction and Risk Eating Behaviors in women

Relação entre IMC, Insatisfação Corporal e Comportamentos Alimentares de Risco em Mulheres

Daniela Galván Bárcenas
danielagalvanbarcenas@gmail.com
https://orcid.org/0009-0006-3630-4294
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

Paulina de la Torre Vidal
1805211a@umich.mx
https://orcid.org/0009-0001-9160-8649
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

Andrea Godines Magaña
1805297d@umich.mx
https://orcid.org/0009-0002-0140-9716
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

Mónica Fulgencio Juárez
monica.fulgencio@umich.mx
https://orcid.org/0000-0002-9715-4764
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

| Artículo recibido en enero 2023 | arbitrado en febrero 2023 | aceptado en febrero 2023 | publicado en mayo 2023

https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i5.25

Palabras clave:
Anorexia; Bulimia; Conductas Alimentarias de Riesgo

RESUMEN

Se realizó una investigación no experimental cuyo objetivo fue identificar la relación entre el IMC, Insatisfacción Corporal y Conductas Alimentarias de Riesgo. Participaron 64 mujeres estudiantes con nacionalidad y residencia en México en un rango de edad de 15 a 25 años, a quienes se les aplicaron dos pruebas para medir Insatisfacción Corporal (IC) y Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR). Se solicitó peso y estatura para calcular su Índice de Masa Corporal (IMC), así como datos sociodemográficos, como la edad, escolaridad, nacionalidad y lugar de residencia. Se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson para identificar la relación entre las variables de IMC, IC y CAR. Se identificó una correlación alta y positiva entre las variables, siendo la relación más fuerte entre IC y CAR (r=.739; p.=.00?). Es importante reconocer el impacto que genera la IC para así poder crear medidas preventivas contra las CAR.

Keywords:
Anorexia; Bulimia; Risk Eating Behaviors

ABSTRACT

A non-experimental research was conducted whose objective was to identify the relationship between BMI, Body Dissatisfaction and Risk Eating Behaviors. Women students with nationality and residence in Mexico in an age range of 15 to 25 years participated, to whom two tests were applied to measure Body Dissatisfaction (CI) and Risk Eating Behaviors (CAR). Weight and height were requested to calculate their Body Mass Index (BMI), as well as sociodemographic data, such as age, education, nationality and place of residence. A Pearson correlation analysis was performed to identify the relationship between BMI, CI and CAR variables. A high and positive score was identified in the correlation of these variables, being the strongest relationship between CI and CAR (r=.739). It is important to recognize the impact of HF in order to create preventive measures against CAR.

CC BY NC SA

RESUMO

Foi realizada uma pesquisa não experimental cujo objetivo foi identificar a relação entre IMC, Insatisfação Corporal e Comportamentos Alimentares de Risco. Participaram mulheres estudantes com nacionalidade e residência no México, na faixa etária de 15 a 25 anos, às quais foram aplicados dois testes para medir a Insatisfação Corporal (IC) e os Comportamentos Alimentares de Risco (RCA). Peso e altura foram solicitados para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC), bem como dados sociodemográficos, como idade, escolaridade, nacionalidade e local de residência. Foi realizada uma análise de correlação de Pearson para identificar a relação entre as variáveis IMC, IC e CAR. Identificou-se um escore alto e positivo na correlação dessas variáveis, sendo a relação mais forte entre IC e CAR (r=.739). É importante reconhecer o impacto dos fundos de cobertura de risco para criar medidas preventivas contra a RCA.

Palavras-chave: Anorexia; Bulimia; Comportamentos Alimentares de Risco

INTRODUCCIÓN

Actualmente se han presentado con más frecuencia casos de personas que padecen trastornos alimentarios, en su mayoría, mujeres. Una de las causas principales es la insatisfacción corporal, ocasionando que se adopten conductas alimentarias de riesgo, siendo las más usuales, la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y la obesidad.

La imagen corporal negativa es un importante problema de salud pública para las sociedades a nivel mundial debido a su asociación con los síntomas de los trastornos alimentarios y la ausencia de bienestar psicológico, acorde a Castellano, et al. (2021).

Gayou-Esteva y Ribeiro-Toral (2014), revelan que, en Estados Unidos, España y México, alrededor de 10-15% de las mujeres adolescentes refieren presentar CAR (Conductas Alimentarias de Riesgo), tales como ingerir grandes cantidades de comida para después inducir el vómito, utilizar laxantes y otros fármacos para perder o controlar su peso. En México, las cifras demuestran que la prevalencia de la Anorexia Nerviosa entre la población general varía de 0.5 a 1.5%, mientras que la Bulimia Nerviosa alcanza el 3%, y la presencia de estas afecciones ha demostrado tener un importante impacto en el género femenino, siendo las mujeres más susceptibles para padecer alguno de estos trastornos. “A través de la creación de los roles y los estereotipos sociales surge paralelamente un tipo de violencia simbólica, cuando estos son usados para controlar, autorregular y coaccionar la conducta de las mujeres en los estereotipos femeninos” (Álvarez, 2014). Esto se puede percibir precisamente en el cambio de las conductas alimenticias de la mujer.

Alcanzar los estándares de belleza y modificar los cuerpos en “cuerpos perfectos” es uno de los objetivos fundamentales de la existencia de los individuos, en este caso, afectando principalmente a las mujeres. Los márgenes de normalidad son tan reducidos que frente a la imagen corporal creada, aceptada y promovida desde los diversos discursos, los cuerpos rechazados aumentan. Se impone la idea de que debemos combatir la obesidad y la gordura, mantener la piel firme, el rostro terso y sin arrugas, las formas bien definidas y un sinfín de aspectos que hay que corregir para que se pueda cumplir con el modelo ideal.

Las prácticas corporales actuales han hecho posible que en las sociedades contemporáneas el cuerpo representa algo más que sus capacidades físicas, lo han llevado a adquirir una importante significación para el auto régimen de la propia existencia al tener la posibilidad de construirse a la medida de sus deseos. La forma en la que las mujeres llevan su experiencia corporal, en relación con su

apariencia, ha sido explorada desde las prácticas más cotidianas de belleza, los tratamientos para adelgazar y las modas, la cirugía cosmética; así como la reciente "epidemia" de los desórdenes alimenticios como la anorexia y la bulimia.

En todas partes podemos encontrar la imagen de la mujer como objeto, principalmente en los medios de comunicación. En las sociedades modernas y contemporáneas, la categoría de mujer-objeto se refiere a un individuo al que no se le reconoce con una identidad propia, más específicamente, el término es empleado para manifestar la idea de que una mujer existe para satisfacer los deseos y necesidades, en este caso, de los hombres.

El índice de masa corporal (IMC) se vincula con las conductas alimentarias de riesgo (CAR) en mujeres con sobrepeso y obesidad de acorde a Unikel, Díaz y Rivera (2016). De igual forma, mencionan que otros factores que se relacionan con el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria son la interiorización del ideal estético de la delgadez, la insatisfacción corporal, la autoestima y los síntomas depresivos.

Según Weissberg y Quesnel (2004), un trastorno alimentario se observa cuando el individuo no recibe la ingesta calórica que su cuerpo requiere para funcionar de acuerdo con su edad, estatura, ritmo de vida, etc. Los comportamientos que adoptan los sujetos que desarrollan un trastorno alimentario presentan una gran preocupación por el peso, por no engordar, por mantener una delgadez extrema o conseguir una mayor y por una distorsión de la imagen corporal.

Otro factor asociado con el desarrollo de TCA es la insatisfacción corporal (IC). De acuerdo con Trejo, et al. (2010), la imagen corporal representa la forma en que una persona se percibe, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. Esta representación, tiene más relevancia durante la adolescencia, ya que en esta etapa se desarrolla el sentido de la identidad y son más susceptibles a sentirse insatisfechas con su imagen corporal. Además, la presión a favor de la delgadez es mayor en las mujeres, y en esta etapa adolescente, están más expuestas a imágenes y mensajes que fomentan este estereotipo. La insatisfacción corporal es una característica determinante de los trastornos de la conducta alimentaria, siendo un criterio importante para diagnosticar anorexia nerviosa (AN) y bulimia nerviosa (BN).

La insatisfacción corporal relacionada con la imagen del cuerpo de la adolescente tiene un efecto adverso en sus relaciones interpersonales, lo cual conlleva cambios en el comportamiento. Se ha comprobado una asociación significativa entre la insatisfacción corporal y la intimidación. (Holubcikova, 2015).

La anorexia nerviosa se define en el DSM- V, como la restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, que conduce a un peso corporal significativamente bajo con relación a la edad, sexo, curso del desarrollo y la salud física. Existe un miedo intenso a ganar peso o a engordar y hay una alteración en la forma en que la persona percibe su propio peso o constitución. El nivel de gravedad se determina por el IMC del paciente, leve (IMC≥ 17 Kg/m2), moderado (IMC de 16 a 16.99 Kg/m2), grave (IMC de15 a 15.99 Kg/m2) y extremo (IMC< 15 Kg/m2) (American Psychiatric Association, 2014).

La bulimia nerviosa se caracteriza por episodios recurrentes de atracones, en el DSM- V se caracterizan

por la presencia de la ingestión de una cantidad de alimentos superior a la que una persona debería consumir en un periodo similar de tiempo, hay una sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio. Además, hay comportamientos compensatorios inapropiados para evitar el aumento de peso, como el vómito autoprovocado, el uso incorrecto de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, el ayuno o el ejercicio excesivo. El nivel de gravedad se determina con base a la frecuencia de comportamientos compensatorios inapropiados, leve (uno a tres episodios a la semana), moderado (cuatro a siete episodios a la semana), grave (ocho a 13 episodios a la semana y extremo (14 episodios a la semana) (American Psychiatric Association, 2014).

Existen varias teorías que han intentado explicar los principales factores que causan el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Por un lado, la teoría sociocultural de Cash, Smolak y Thomson (19992), tiene como premisa central que las presiones sociales (medios de comunicación, familia, amigos, etc.) son el impulsor del deseo a cumplir con estándares irreales e inalcanzables del físico del modelo sociocultural. Dicha teoría sostiene que: 1) existen ideales sociales de belleza en una determinada cultura, 2) se transmiten a través de una variedad de canales socioculturales, 3) estos ideales son interiorizados por los individuos, 4) por lo que la insatisfacción o satisfacción con la apariencia será una función de la medida en que las personas cumplan o no con el modelo ideal.

Thomson (1992), añade tres variables significativas a las influencias socioculturales: a) influencia de los padres y de iguales, b) la insatisfacción con la imagen corporal y c) trastornos alimenticios. Los individuos interiorizan el ideal como un estándar personal a pesar de que sea inalcanzable provocando una insatisfacción corporal (Brote, et al. 2011).

La teoría fenomenológica de Rogers (1959), se menciona que cada persona percibe el mundo y la realidad de forma única a partir de la experiencia y la interpretación personal que haga de la realidad, a esta interpretación la define como campo fenomenológico. Esta teoría está basada en la premisa de que la conducta está moderada por los elementos internos, como la tendencia a la actualización y la evaluación de experiencias.

Hilde Bruch (1973), psicoanalista, conocida por sus trabajos acerca de los trastornos alimenticios, señaló que durante la adolescencia las mujeres le dan más importancia a su peso corporal, teniendo como consecuencia una búsqueda exhaustiva de la delgadez, puesto que, construye su autodefinición, les brinda una sensación de autonomía y autocontrol, creando esquemas negativos y distorsionados desde edades tempranas.

Existen tres variables interrelacionadas que explican el fenómeno de los trastornos de la conducta alimentaria, estas son: Distorsión perceptual del tamaño, preferencia por la delgadez e insatisfacción corporal. Estas variables no son fenómenos estáticos, sino que están influenciados por los estímulos ambientales.

Gardner (1996), menciona que la imagen corporal está compuesta por dos factores: uno perceptivo, que se relaciona con la estimación del tamaño y la apariencia, y otro actitudinal que abarca los sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo. Dentro del trastorno de la imagen corporal influyen ciertos aspectos, entre ellos los perceptivos, afectivos y cognitivos y se caracteriza por una excesiva preocupación por algún defecto imaginario.

Esto acarrea una devaluación de la apariencia, una preocupación excesiva por lo que los demás piensen de ellas, de ahí que las personas con estos trastornos tengan una tendencia a esconder su cuerpo, someterse a dietas y ejercicio, así como evitar las relaciones sociales (Espina, Ortego, Ochoa, Yenes, y Alemán, 2001).

Algunas investigaciones realizadas en 2010 evidenciaron que las CAR que se presentaban con mayor frecuencia eran las dietas restrictivas, los atracones y los ayunos. Es importante estudiar las CAR en mujeres debido a que es común que cuando aparecen en la adolescencia persisten en la adultez, siendo posible que resulten en cuadros crónicos y de posible riesgo para el desarrollo de algún Trastorno de la Conducta Alimentaria. Se ha demostrado que en porcentajes importantes de mujeres mexicanas, la detección temprana de CAR coadyuvará a la intervención futura a nivel primario.

De acuerdo con Oliva et al. (2016), estiman que de 5% a 13% de la población mundial presenta síndromes parciales con relación a los trastornos de la conducta alimentaria. En el mundo, 1% de los adolescentes y adultos jóvenes padece de anorexia nerviosa y, 4.1% bulimia nerviosa. De acuerdo con la OMS, la anorexia inicia en edades que van de los 14 a los 18 años, en tanto que, la bulimia, suele ser más frecuente en mayores de 16 años.

Así mismo, en la población mexicana, la anorexia afecta al 0.1% de adolescentes, en su mayoría mujeres y la bulimia afecta al 0.4%. Ambos se presentan con mayor frecuencia entre los 12 a los 25 años y de cada 10 casos de personas con anorexia y bulimia, nueve son mujeres (Flores- Pérez, 2018).

Behar (2004), menciona que existe una sobrevaloración a la delgadez en la sociedad occidental, esto ejerce una fuerte presión, principalmente en las mujeres jóvenes, con el objetivo de lograr este ideal de belleza, que puede llegar a percibirse como sinónimo de éxito, inteligencia, belleza y atractivo sexual.

Antes de la década de 1980 en sociedades occidentales, los Trastornos de Conducta Alimentaria estaban limitados a mujeres blancas, jóvenes y de clase media- alta. Sin embargo, se ha dado un incremento en poblaciones que se creían inmunes a los factores causantes de la insatisfacción corporal, los casos eran prácticamente desconocidos. Actualmente los TCA están presentes en distintos países debido a su rápido desarrollo y a la occidentalización (Cruzat, Haemmerli, García, 2012).

La adolescencia se considera una de las etapas más vulnerables ya que se caracteriza por cambios psicológicos, emocionales, cognitivos y sociales. Durant esta etapa el cuerpo es una fuente de identidad, autoconcepto y autoestima; es por esto que se tiene una tendencia a compararse con sus iguales, generando como resultado una fuerte preocupación por la apariencia física. Es importante mencionar, que la adolescencia es uno de los periodos más críticos en el desarrollo de la autoestima y se ha demostrado que la autoestima está relacionada negativamente con la insatisfacción corporal, siendo así la autoestima una mediadora entre la insatisfacción corporal y los trastornos alimenticios (Laporta, Jáuregui, Barajas y Santed, 2016).

A través de esta investigación se buscó identificar la relación entre el IMC, la satisfacción corporal y las conductas alimentarias de riesgo en mujeres de 15 a 25 años.

De acuerdo con la teoría sociocultural de Cash, Smolak y Thomson (año), la insatisfacción corporal

dependerá de que la persona cumpla o no con el modelo delgado ideal, por consiguiente, se espera observar que, a mayor IMC, menor satisfacción corporal y mayor presencia de CAR. Refiriéndose con mayor IMC a las personas que se encuentren con sobrepeso u obesidad.

La prevalencia de los TCA es mayor en mujeres que en hombres, debido a factores como la representación en medios de la figura femenina, las exigencias de género, los estereotipos y prejuicios, los cuales han prevalecido a lo largo del tiempo, indiferentemente de la cultura, edad, raza, nivel socioeconómico, orientación e identidad. De ahí la importancia de trabajar los TCA y las CAR con perspectiva de género.

Unikel et al., (2010) menciona que en la actualidad está muy generalizado el deseo de una figura corporal delgada y el deseo de ser aceptada y aprobada por la sociedad, viéndose en la necesidad de cumplir los estándares de extrema delgadez para obtener el sentimiento de ser suficiente, sobre todo en la población femenina, la cual suele ser víctima de comentarios negativos sobre su cuerpo que tienen origen en el estigma que existe sobre el sobrepeso y los cuerpos gordos, que afectan la autoestima y se asocian con la adopción de CAR.

MÉTODO

Participantes

Esta investigación se realizó con una muestra no aleatoria con sujetos voluntarios, se realizó a 64 estudiantes mujeres que han dado su consentimiento para brindar la información requerida. Los criterios de inclusión fueron estar en un rango de edad de 15 y 25 años y con nacionalidad y residencia en México. Como criterio de exclusión se consideró que las participantes no padecieran de ninguna enfermedad crónica que afectara su peso corporal.

Instrumentos

Se aplicó una batería de pruebas que incluyó un breve cuestionario para conocer información de las participantes como sexo, nacionalidad, edad, grado de escolaridad y sí tenían alguna afección médica que afectara su peso corporal.

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

1) BSQ-14 Body Shape Questionnaire (Cooper, Taylor, Cooper, & Fairburn, 1987), dicho instrumento mide la Insatisfacción Corporal con la imagen corporal debida al peso y la forma del cuerpo. Está compuesto por 14 reactivos directos con seis opciones de respuesta que parten desde Nunca= 1 hasta Siempre= 6. Dicho instrumento posee una validez en una población de mujeres mexicanas, encontrando propiedades psicométricas satisfactorias: validez discriminante y predictiva ((λ de Wilks = .485, $\chi 2(gl = 1) = 278.830$, $p < .001$) y su consistencia interna es de $\alpha = .98$.

2) Cuestionario breve para medir conductas alimentarias de riesgo (Unikel-Santoncini C, Bojórquez-Chapela I, Carreño-García S., 2004), consta de 11 preguntas que abarca la preocupación por engordar, la práctica de atracones, sensación de falta de control al comer y conductas alimentarias de tipo restrictivo y purgativo, en los tres meses que anteceden a la aplicación del instrumento. La escala tiene un valor de consistencia interna de $\alpha = .83$.

3) El IMC (Índice de Masa Corporal), se obtuvo utilizando la fórmula= kg/m2, solicitando a las participantes su peso en kilogramos y su talla en metros. Al obtener el cálculo del IMC, se ubicó a la persona en la categoría a la que corresponde: a)Peso bajo (IMC< 18.9), b) Peso normal (IMC= 18.91 a 24.99),

c) Sobrepeso (IMC= 25.00 a 29.99), d) Obesidad leve (IMC= 30.00 a 34.99), e) Obesidad media (35.00 a 39.99) y f) Obesidad mórbida (IMC> 40.00) (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2018).

Procedimiento

Las evaluaciones se realizaron por medio de diferentes plataformas virtuales, para la aplicación se utilizó Google Formularios, y para difundir el cuestionario se utilizó la plataforma de Facebook. Se solicitó a varias mujeres su participación para la investigación, la batería se aplicó por medio de un formulario que tenía una duración de 15 minutos. Las participantes acordaron previamente participar posterior a explicarles el objetivo de la investigación, las indicaciones y la confidencialidad y privacidad de su identidad y de la información proporcionada.

Análisis de datos.

Para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS, versión 20; se calcularon las frecuencias y porcentajes para las variables sociodemográficas, y para el IMC, se calcularon las frecuencias, porcentajes, media y desviación estándar.

Igualmente, se midieron los coeficientes de correlación de Pearson con el objetivo de identificar la relación entre IMC, Insatisfacción Corporal y Conductas Alimentarias de Riesgo en estudiantes mexicanas de 15 a 25 años.

RESULTADOS

Los datos sociodemográficos se presentan en la Tabla 1, en la cual se exponen las características de las participantes de la investigación. El promedio de edad fue de 20.8 años.

Tabla 1. Datos sociodemográficos

Variables	f	%
Edad		
18	4	6.3
19	14	21.9
20	17	26.6
21	11	17.2
22	3	4.7
23	7	10.9
24	4	6.3
25	4	6.3
Escolaridad	7	10.9
Preparatoria	55	85.9
Universidad	2	3.1
Especialidad o Maestría		
Nacionalidad y residencia		
México	64	100.0

En la Tabla 2 se muestra la media de IMC obtenido y la desviación típica del mismo. La media de IMC fue de 23.2588.

En la Tabla 3 se presentan las frecuencias y porcentajes del IMC obtenido de acuerdo con la clasificación proporcionada por el ISSSTE (2018). Según los datos proporcionados en la Tabla 2, se afirma que la media de la población se encuentra en un peso corporal normal.

Tabla 2. Tabla de frecuencias de IMC

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Típ.
IMC	64	16.56	33.06	23.2581	3.60772
N válido (según la lista)	64				

Tabla 3. Tabla de clasificación del IMC

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado.
Válidos	Bajo peso	7	10.9	11.1	11.1
	Peso normal	39	60.9	61.9	73
	Sobrepeso	15	23.4	23.8	96.8
	Obesidad 1	2	3.1	3.2	100
	Total	63	98.4	100	
Perdidos	Sistema	1	1.6		
Total		64	100		

Como se mencionó con anterioridad, se realizó un análisis de correlación de Pearson para identificar la relación existente entre IMC, Insatisfacción Corporal y Conductas Alimentarias de Riesgo, en la Tabla 4 se encuentran los resultados de dicho análisis.

La relación más fuerte que se obtuvo fue entre Insatisfacción Corporal y Conductas Alimentarias de Riesgo con un valor de (r=.739), seguido de la relación entre Insatisfacción Corporal e IMC con un valor de (r=.525) y finalmente la relación entre IMC y Conductas Alimentarias de Riesgo con un valor de (r=.469). En términos generales se afirma que la relación entre todas las variables es positiva y bastante alta.

Tabla 4. Tabla de correlaciones

		IMC	CAR	IC
IMC	Correlación de Pearson	1	.469**	.525**
	Sig. (bilateral)		0	0
	N	64	64	64
CAR	Correlación de Pearson	.469**	1	.739**
	Sig. (bilateral)	0	0	
	N	64	64	64
IC	Correlación de Pearson	.525**	.739**	1
	Sig. (bilateral)	0	0	0
	N	64	64	64

Nota: **. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

DISCUSIÓN

Con base al presente estudio sobre la relación entre Índice de Masa Corporal, Insatisfacción Corporal y Conductas Alimentarias de Riesgo, se observó que existe una fuerte correlación entre las variables estudiadas, teniendo puntuaciones de correlación más alta entre IC y CAR, tal como lo mencionaron Trejo et. al (2010), el factor mayormente asociado con el desarrollo de TCA es la insatisfacción corporal (IC).

Igualmente, se obtuvieron puntuaciones de correlación altas entre el IMC e IC y entre el IMC y CAR, de acuerdo con los resultados obtenidos, se rechaza la hipótesis de investigación, en la cual se esperaba observar que, a mayor IMC, menor satisfacción corporal y mayor presencia de CAR. Se rechaza porque a pesar de que la media de la muestra no se encuentra con sobrepeso y en vez de esto, se encuentra en peso normal se presentaron altas puntuaciones de IC y CAR. Esto sucede porque, de acuerdo con Unikel et. al (2016), un factor que se relaciona con el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria es la interiorización del ideal estético de la extrema delgadez, entonces, a pesar de que se tenga un IMC saludable siempre se aspira a tener un cuerpo aún más delgado. De acuerdo con la teoría de la personalidad de Rogers (1959), la aspiración del ser humano siempre será hacía la mejora, en este caso, siendo esta "mejora", el logro del modelo ideal.

Una de las debilidades del estudio fue que la muestra es homogénea, ya que la mayoría de las participantes se encontraron con peso normal y muy pocas con bajo peso, sobrepeso y obesidad, limitando los resultados y la posibilidad de dar interpretaciones basándose meramente en el IMC.

Sin embargo, los resultados de la investigación demostraron que, al contrario de que se pensaba que mayormente las personas con sobrepeso y obesidad presentarían puntuaciones altas de IC y CAR, se encontró que las personas con IMC normal presentan altas puntuaciones de IC y CAR, demostrando que es un tema relevante en la actualidad porque debido a la interiorización del modelo estético extremadamente

delgado, es cada vez más frecuente que se lleven a cabo Conductas Alimentarias de Riesgo, afectando principalmente a las mujeres adolescentes y adultas jóvenes. La insatisfacción corporal es un factor determinante de problemas psicológicos como los trastornos de la conducta alimentaria, siendo un criterio importante para diagnosticar anorexia nerviosa y bulimia nerviosa.

CONCLUSIONES

Las investigaciones revisadas buscan identificar la relación entre el IMC, Insatisfacción Corporal y Conductas Alimentarias de Riesgo, con el fin de reconocer el impacto que genera la IC para así poder crear medidas preventivas contra las CAR.

Los hallazgos encontrados en la presente investigación permiten reconocer la importancia de la problemática que enfrentan muchas mujeres mexicanas para así poder crear programas de psicoeducación y prevención de las Conductas Alimentarias de Riesgo que representan una amenaza para la salud de las jóvenes.

Las limitaciones de la presente investigación fueron las desproporciones geográficas en el desarrollo de las investigaciones, había pocas fuentes mexicanas a comparación de estadounidenses, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos en la población mexicana.

REFERENCIAS

Álvarez- Espinoza, N. (2014). La moral, los roles, los estereotipos femeninos y la violencia simbólica. Humanidades, 6(1), pp. 2-32. Doi: 10.15517/h.v6i1.2496

American Psychiatric Association (APA). (2014). Anorexia nerviosa. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V. (pp. 191-192). Barcelona: Masson.

American Psychiatric Association (APA). (2014). Bulimia nerviosa. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V. (pp. 192-194). Barcelona: Masson.

Comunicación Social (2018). Gobierno de México. Recuperado de: http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201805/114

Cruzat, C., Haemmerli, C., García, T. y Andrea, L. (2012). Trastornos de la conducta alimentaria: Reflexionando en torno a las variables socioculturales. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 3 (1), pp. 54-61

Espina, A., Ortego, A., Ochoa, I., Yenes, F. y Alemán, A. (2001). La imagen corporal en los trastornos alimentarios. Psicometha, 13 (4), pp. 533-538

Gayou-Esteva y Ribeiro-Toral. (2014). Identificación de casos de riesgo de trastornos alimentarios entre estudiantes de Querétaro. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 5(1), pp. 115-123

Holubcikova J, Kolarcik P, Geckova AM, Van Dijk JP, Reijneveld SA. (2015). Is subjective perception of negative body image among adolescents associated with bullying? Eur Jo Pediatr 2015

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2018). Gobierno de México. Recuperado de: https://www.gob.mx/issste/es/articulos/que-es-el-indice-de-masa-corporal?idiom=es

Laporta, I., Jáuregui, I., Barajas, B. & Santed, M. (2016). Body dissatisfaction in adolescents with eating disorder. Springer International Publishing Switzerland, 23, 339–347. Doi: 10.1007/s40519-016-0353

Oliva, Y., Ordóñez, M., Santana, A., Marín, A., Andueza, G. y Gómez, I. (2016). Concordancia del IMC y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de una localidad suburbana de Yucatán. Revista Biomédica, 27 (2), pp. 49-60. doi: 10.32776/revbiomed.v27i2.24

Ramírez, M. (2017). Imagen Corporal, Satisfacción Corporal, Autoeficacias Específicas y Conductas de Salud y Riesgo para la Mejora de la Imagen Corporal (Tesis doctoral). Recuperado de: https://hera.ugr.es/tesisugr/26765640.pdf

Trejo, P., Castro, D., Facio, A., Mollinedo, F. y Valdez, G. (2010). Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes. Revista Cubana de Enfermería, 26 (3), pp. 144- 154

Unikel, C., Díaz, C., Rivera, J. (2016). Conductas alimentarias de riesgo y correlatos psicosociales en estudiantes universitarios de primer ingreso con sobrepeso y obesidad. Salud Mental, 39 (3), pp. 141- 148. doi: 10.17711/SM.0185-3325.2016.012

Weissberg, K. y Quesnel, L. (2004). Guía de Trastornos Alimenticios. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, 1(1), pp. 7-28

Simbiosis
REVISTA DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA
http://www.revistasimbiosis.org

Simbiosis. Revista de Educación y Psicología, Volumen 3, No. 5, enero-junio 2023, **ISSN-e: 2992-6904**, Páginas 67-83

Recursos psicológicos ante el duelo. Intervención psicosocial en una comunidad semi rural

Psychological resources before the duel. Psychosocial intervention in a semi-rural community

Recursos psicológicos antes do duelo. Intervenção psicossocial numa comunidade semi-rural

Juan Carlos Ortiz Ruiz
0538373g@umich.mx
https://orcid.org/ 0000-0003 0072 7835
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

María Elena Rivera Heredia
maria.elena.rivera@umich.mx
https://orcid.org/0000-0002-5835-0789
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

Ma. del Rocío Figueroa Varela
rocio.figueroa@uan.edu.mx
https://orcid.org/0000-0003-0858-383X
Universidad Autónoma de Nayarit, Tepic, Nayarit, México

| Artículo recibido en enero 2023 | arbitrado en febrero 2023 | aceptado en febrero 2023 | publicado en mayo 2023

https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i5.26

Palabras clave:
Pérdida; Recursos espirituales; Recursos afectivos; Intervención psicosocial

RESUMEN

El objetivo de este capítulo es describir la experiencia de aplicación de un taller diseñado para fortalecer los recursos psicológicos afectivos ante la experiencia de duelo por muerte o separación de un ser querido. Los participantes fueron catorce habitantes de la colonia La Aldea, que forma parte del área semi rural del municipio de Morelia, Michoacán, en México, los cuales manifestaron vivir experiencias de pérdida vinculadas a separaciones y fallecimientos. El diseño del taller estuvo encaminado a favorecer la expresión emocional de los participantes, en torno a sus respectivas experiencias de duelo, mediante la expresión oral, como escrita. La evaluación se realizó cualitativamente, a través de observación, autorregistros y cuestionarios, en los cuales se muestran tanto las elaboraciones en torno a la pérdida que vivieron los participantes, principalmente a través de sus recursos espirituales, así como el fortalecimiento de los recursos psicológicos de tipo afectivo como la empatía, y los sociales como la conformación de redes de apoyo. La retroalimentación de los participantes señala agradecimiento e interés porque talleres similares continúen llevándose a cabo.

Keywords:
Perda; Recursos espirituais; Recursos afetivos; Intervenção psicossocial

ABSTRACT

The objective of this chapter is to describe the experience of the implementation of a workshop in order to strengthen affective psychological resources in the face of the experience of mourning due to the death or separation of a loved one. The workshop participants were settlers of La Aldea neighborhood, which is part of the semi-rural area of the municipality of Morelia, Michoacán, in Mexico. They had direct or indirect migratory experience. The design of the workshop was aimed at favoring the emotional expression of the participants, around their respective grieving experiences, through oral expression, as well as writing through self-records. The evaluation was carried out qualitatively, through observation, self-records and questionnaires which show both the elaborations around the loss that the participants experienced, mainly through their spiritual resources, as well as the strengthening of psychological resources, such as the empathy which is an affective resource, and the formation of support networks, which is a social resource. Feedback from participants indicates appreciation and interest that similar workshops continue to take place.

CC BY NC SA

RESUMO

O objetivo deste capítulo é descrever a experiência de aplicação de uma oficina de fortalecimento de recursos psicológicos afetivos diante do luto pela morte ou separação de um ente querido. Os participantes foram quatorze habitantes do bairro La Aldea, que faz parte da zona semirrural do município de Morelia, Michoacán, no México, que afirmaram ter vivido experiências de perdas ligadas a separações e mortes. O desenho da oficina visou favorecer a expressão emocional dos participantes, em torno de suas respectivas vivências de luto, por meio da expressão oral, bem como da escrita. A avaliação foi realizada qualitativamente, por meio de observação, autorregistros e questionários, que mostram tanto as elaborações em torno da perda que os participantes vivenciaram, principalmente por meio de seus recursos espirituais, quanto o fortalecimento dos recursos psicológicos de tipo afetivo como a empatia , e os sociais como a formação de redes de apoio. O feedback dos participantes indica apreço e interesse por workshops semelhantes continuarem a ser realizados.

Palavras-chave: Perda; Recursos espirituais; Recursos afetivos; Intervenção psicossocial

INTRODUCCIÓN

En el contexto de la pandemia por COVID-19 la Red para la promoción de la Salud, Educación y Bienestar psicosocial conocida como RED CORYMI (2021) como parte de un proyecto de investigación e incidencia financiado por CONACYT, buscó la forma de acercar servicios psicológicos a grupos vulnerables, especialmente a personas que viven en comunidades rurales y a personas con experiencia migratoria. En este trabajo se reporta el acercamiento que se tuvo con colonos de una localidad marginal del municipio de Morelia a quienes se les impartió un taller denominado: “Mis recursos psicológicos ante la ausencia de mi ser querido” cuyo facilitador fue el Mtro. Juan Carlos Ortiz Ruiz, el tema de este taller forma parte de la línea de investigación en la que se ha trabajado en los últimos años (Ortiz-Ruiz, 2022; Ortiz-Ruiz et al., 2021), sin embargo, en sus estudios previos su abordaje estaba concentrado en la generación del conocimiento, mientras que la aplicación del taller que aquí se presenta, permitió poner dicho conocimiento en práctica y, beneficiar con ello, a una comunidad interesada en contar con más información y apoyo en aspectos emocionales.

El duelo

El duelo es una experiencia compleja, derivada de la pérdida de alguien o de algo significativo, comúnmente asociados con los fallecimientos de las personas amadas. Esto se explica por la tendencia de los seres humanos a establecer fuertes lazos emocionales, derivados de una necesidad humana de protección y seguridad. La pérdida de esos lazos emocionales, que implican diferentes formas de protección, seguridad, y de afecto, tienen mayor potencial de activar las reacciones de apego más intensas: como el llorar, gritar, o bien la expresión del enojo, la incredulidad y la agresividad (Gómez-Sancho, 2018). La pérdida genera manifestaciones cognitivas, emocionales, conductuales, y somáticas, que, si bien son diversas, se consideran normales (Bui, 2017; Worden, 2013).

La elaboración del duelo implicaría la construcción de sentido en torno a la persona fallecida o ausente, partiendo del reconocimiento de aquellos elementos que constituyen el vínculo afectivo entre la persona fallecida y quien le sobrevive (Neimeyer, 2002). La construcción de sentido de la pérdida tiene por finalidad atribuir significados a los sucesos dolorosos, ocurridos a través de la organización de las experiencias de manera narrativa (Aulet et al., 2019).

Los recursos psicológicos

Los recursos psicológicos son definidos como un conjunto de elementos y aptitudes, tangibles o intangibles, que ayudan al individuo a afrontar situaciones percibidas como estresantes o amenazantes; en este sentido, son factores de protección psicológica que ayudan a las personas a llevar a cabo procesos de evaluación y de afrontamiento ajustadas a las situaciones adversas que se les presentan a lo largo de la vida y en consecuencia, que permiten resistir y aprender de las vicisitudes de la vida, por lo que inciden de manera positiva en el bienestar y la salud de las personas (Vega-Vázquez et al., 2011).

Los recursos psicológicos se encuentran tanto en la persona, a modo de recursos individuales, como también en su contexto social inmediato. A pesar de que se trata de un constructo en constante revisión y sistematización, el modelo de recursos psicológicos planteado por Rivera Heredia et al. (2006), Rivera-Heredia y Pérez-Padilla (2012) y descrito con mayor detalle por Ramírez-Baeza y Rivera-Heredia (2018) presenta una clasificación basada en seis tipos de recursos psicológicos: 1) recursos afectivos, referidos al manejo que la persona tiene de sus emociones y la forma en que recupera el equilibrio en situaciones desbordantes; 2) recursos cognitivos, que refieren a las percepciones y creencias entorno al sí mismo, hacia los demás, y hacia la vida; 3) los recursos instrumentales, que contemplan las habilidades para relacionarse con los demás; 4) los recursos sociales se conciben como la red de apoyo y la capacidad de buscar ayuda, y el altruismo, 5) los recursos materiales, entendidos como los recursos con los cuales dispone la persona para la satisfacción de sus necesidades elementales, como lo son la alimentación, la vivienda, y la vestimenta. Adicionalmente se incorporan 6) los recursos familiares (Rivera-Heredia & Andrade Palos, 2010), que se evalúan a través de las relaciones intrafamiliares con las dimensiones de unión y apoyo, expresión y dificultades.

Los recursos espirituales

Los recursos espirituales son otro tipo de recursos psicológicos, que pueden o no estar asociadas a las creencias religiosas, y constituyen estrategias de afrontamiento ante las angustias derivadas del sufrimiento, muerte, o de la soledad, al tiempo que se sustentan en una serie de elementos, como la creencia de la existencia de una realidad más allá de la experiencia ordinaria, en ritualizaciones que tienen por finalidad entrar en contacto con otro plano espiritual, o en la posesión de códigos morales o principios éticos, textos sagrados, con los que se promueve la generación de estados internos que pretenden armonizar al individuo con lo divino, y con la creencia en una forma de vida trascendente posterior a la muerte (Yofre, 2008). El afrontamiento religioso espiritual puede ser un factor protector para generar una respuesta resiliente ante situaciones de enfermedad o de discapacidad, debido a que propician una interpretación de las situaciones dolorosas, tanto en quienes padecen, como en quienes les acompañan. Sin embargo, también pueden generar respuestas como la culpabilidad y al autocastigo, lo que evidencia que los axiomas en los que se soportan las creencias religiosas, pueden orientarse por una parte hacia la comprensión, la empatía y el amor, o bien, hacia la persecución, la amenaza o el miedo (Huerta-Ramirez y Rivera Heredia, 2018). Esto implica, que la religiosidad puede favorecer el afrontamiento resiliente, o bien, pueda constituirse como un factor

que lo obstaculice (Simkin, 2017; Urchaga-Litago, Morán-Astorga & Fínez-Silva, 2019).

Se cuenta con antecedentes de intervenciones basadas en el fortalecimiento de los recursos psicológicos que se han empleado en población con diversos tipos de experiencias migratoria en el estado de Michoacán (Rivera-Heredia, 2021), sin embargo, ninguno de ellos estuvo enfocado en el proceso de duelo en personas que viven en una comunidad semi rural, por lo que este abordaje permitirá ampliar el conocimiento sobre la utilidad y pertinencia de este enfoque y tema en este tipo específico de población.

Contexto del lugar donde se realizó la intervención y contacto inicial

La colonia La Aldea, de Morelia, Michoacán, se encuentra habitada por muchas personas que tuvieron que asentarse de manera irregular. Se perciben carencias de pavimentación así como de piso firme en las casas, y un entorno de violencia por robos, venta de droga, y violencia intrafamiliar.

Figura 1. Imagen de los alrededores de la Colonia La Aldea en el municipio de Morelia, Michoacán, en México

La líder de esta colonia, había manifestado ante personal del Sistema Municipal para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) su interés en que se llevarán a cabo pláticas o talleres con los pobladores. Su necesidad coincidió con la realización de un proyecto derivado de la RED CORYMI (2021), en el que se ofrecía impartir talleres para promoción del bienestar psicosocial a comunidades de alta vulnerabilidad social, principalmente rurales o migrantes, entre los que se encontraba el presente taller sobre manejo del duelo. Un integrante de la red es quien busca a un funcionario del DIF municipal ofreciendo la impartición de este taller y dicho funcionario lo deriva con la líder de la colonia para que inicien conversaciones y vean la posibilidad de llevarlo a cabo.

Características de los participantes

La intervención se realizó a un grupo de 14 personas, 13 mujeres y un hombre con un rango de edad de entre 20 a 83 años, que asistieron de manera itinerante durante las cuatro sesiones (Tabla 1). Entre los participantes nueve tenían familiares migrantes directos (64.2%), tanto en el interior del país, como en EE. UU. Las experiencias de separación familiar estuvieron presentes en 13 de los 14 participantes

(92%), mientras que el tener familiares fallecidos en 10 de los 14 participantes (71.4%). Además, tenían familiares que se dedicaban al trabajo agrícola, mientras que cuatro de los participantes tenían experiencia migratoria en el interior del país.

Tabla 1. Categoría 2 cosas positivas y negativas que he oído de MÍ

Nombre*	Sexo	Edad	Escolaridad	Ocupación	Sesiones asistidas	Con familiares fallecidos	Con separación familiar
Raquel	Mujer	34	Preparatoria	Trabajadora	4	X	X
Chelo	Mujer	48	Preparatoria	Trabajadora	4	X	X
Isabel	Mujer	28	Secundaria	Vendedora	4	X	X
Karla	Mujer	32	Secundaria	Trabajadora	2	X	X
Rosa	Mujer	54	Primaria	Vendedora	2	X	X
Laura	Mujer	58	Primaria	Trabajadora	2	X	X
Jessica	Mujer	23	Preparatoria	Trabajadora	1		X
Isela	Mujer	20	Licenciatura	Estudiante	1		X
Valeria	Mujer	26	Preparatoria	Trabajadora	1		X
Beatriz	Mujer	61	Sin estudios	Ama de casa	1	X	X
Lucia	Mujer	75	Sin estudios	Trabajadora	2	X	
Reyna	Mujer	83	Sin estudios	Ama de casa	2	X	X
Ricardo	Hombre	78	Sin estudios	Trabajador	3	X	X
Mago	Mujer	72	Sin estudios	Trabajadora doméstica	1	X	X

Nota: *Todos los nombres utilizados son pseudónimos.

Aspectos metodológicos en torno al diseño e implementación del taller

Cabe recalcar que, desde un inicio, la líder de la colonia solicitó que el taller fuera diseñado de forma abierta y flexible para que los futuros asistentes acudieran a la sesión que pudieran, o que al menos cada sesión se entendiera por sí misma. Ella fue quien dio aviso a los vecinos de la colonia para que asistieran al taller y prestó su casa para la realización de las sesiones.

El taller tuvo por objetivo fortalecer los recursos psicológicos afectivos, empleados ante las experiencias de duelo de los participantes. Se abordó específicamente el recurso psicológico del manejo de emociones que puedan resultar desagradables, como la tristeza, el enojo, el miedo, y la angustia. El método elegido para el diseño y comprensión del taller fue de tipo cualitativo y es denominado método fenomenológico (Creswell & Poth, 2018), dado que se trabajó con la expresión y los significados con los que los participantes daban sentido a su experiencia emocional.

El taller (ver Tabla 2) se diseñó y se planificó con 4 sesiones. Las primeras 2 sesiones tuvieron la finalidad de favorecer el contacto de los participantes con sus

propias emociones, identificándolas, simbolizándolas mediante la escritura, y expresándolas verbalmente a otros en un ambiente favorable para ello, esto con la finalidad de familiarizarles con la dinámica. Las dos sesiones posteriores tuvieron por finalidad contactar con las emociones generadas por la ausencia de un ser querido, y de igual modo, identificarlas, simbolizarlas y expresarlas verbalmente, con lo cual se espera tener un efecto integrador de sus experiencias, con su sentir y su expresión, y con ello abonar a la resignificación de la pérdida, tal como lo propone Neimeyer (2002).

Todas las sesiones trabajaron la misma secuencia hacia el interior de las mismas, que iniciaba con una exposición por parte del facilitador, seguido por la aplicación de autoregistros, para posteriormente realizar ejercicios de reflexión sobre los mismos, y continuar con una retroalimentación. Para finalizar se realizaba el cierre. La forma en la que se abordó el trabajo de los recursos psicológicos afectivos constó de instar a los participantes en abordar sus emociones en cuatro pasos, los cuales fueron: 1) identificación de la emoción, 2) reconocimiento de la emoción (nombrar la emoción), 3) aceptación de que se siente la emoción, y 4) expresión de las emociones.

Los autorregistros, inspirados en la técnica de reestructuración cognitiva (Chávez-León, et al., 2014) y el trabajo de grupo focal (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2012) fueron elementos clave para la intervención, a través de los cuales se plantearon temas de reflexión a los participantes en torno a las emociones y a la experiencia de duelo. Ejemplos de ello pueden apreciarse en la Figura 2. Mediante el análisis de la expresión oral y escrita de las emociones planteadas, se espera que los propios ejercicios de expresión favorezcan el reconocimiento y la autorregulación de las emociones desagradables.

La evaluación del taller, en cuanto a evaluación de proceso, se realizó mediante los autorregistros respecto a la expresión emocional, y mediante observaciones basadas en los diarios de campo redactados después de cada sesión por el facilitador. Y la evaluación final se captó a través de la aplicación de una escala de satisfacción de los usuarios.

Tabla 2. Características del taller "Mis recursos psicológicos ante la ausencia de mi ser querido"

Nombre	Mis recursos psicológicos ante la ausencia de mi ser querido
Objetivo	Fortalecer los recursos afectivos de afrontamiento ante el duelo por la ausencia de un ser querido
Tipo de taller	Vivencial/psicoeducativo
Número de sesiones	4
Duración	8 horas
Materiales	Hojas y lapiceros para autorregistros
Nombre de cada sesión	1. ¿Qué emociones sentiste el día de hoy? 2. ¿Qué siento, qué pienso y qué hago? 3. ¿Qué es el duelo? 4. ¿Qué más siento por mi ser querido ausente?
Estructura general de las sesiones	Exposición por parte del facilitador Trabajo con un autorregistro Socialización del ejercicio Retroalimentación Cierre y evaluación de la sesión
Escenario de aplicación	El taller se realizó en el domicilio particular de la líder de colonia
Evaluación	Autorregistros Observación Cuestionario de satisfacción de usuarios

Fuente: Formato de las características del taller proporcionado por parte de la Red Corymi

Para favorecer un ambiente adecuado para la expresión emocional, se tomaron en cuenta los siguientes criterios, los cuales fueron planteados y acordados con los participantes: 1) Alentar su participación, 2) No excluir a ningún participante, 3) No juzgar lo expresado por ningún participante, dado que se habla desde la propia experiencia, y 4) Respetar los turnos para hacer uso de la palabra.

Consideraciones éticas

A todos los participantes se les entregó su respectivo consentimiento informado, y manifestaron verbalmente y por escrito su disposición a participar en el taller. Se les puntualizó de igual forma la confidencialidad de la información, y la disposición para omitir la información que considerasen especialmente delicada, o con la cual no se sintieran cómodos. En los informes escritos de esta intervención se reserva la identidad de los participantes mediante el uso de pseudónimos.

HALLAZGOS

Sesión 1. De todas formas, haya o no haya, una tiene que salir a trabajar

Observaciones. El taller se realizó en la casa de la señora Raquel, líder de la colonia. La casa es austera, y semi rural, debido a que tienen gallinas, perros, y un fogón de leña al aire libre, en el patio, donde estaba dispuesta la mesa del comedor, sillas y sillones (mueblería de segundo uso) para llevar a cabo el taller. Durante las cuatro sesiones, la asistencia de los participantes fue intermitente argumentando que tenían que llegar a sus hogares por la hora y hacer preparativos del hogar. Cabe recalcar que casi la totalidad eran mujeres, en la mayoría de los casos, jefas de familia. Debido a este factor, Raquel, la líder de la colonia, había solicitado que las sesiones de los talleres fuesen no secuenciales. Se llegó a contar con la asistencia de 13 personas, siendo 4 las más constantes. Todo ello durante la contingencia sanitaria en el mes de Octubre de 2021.

Desarrollo de la sesión. Al iniciar la sesión, se repartió el material entre los asistentes, consistente en una copia de consentimiento informado, una copia del círculo de emociones, y una hoja de autorregistro de emociones. Se les invitó a revisar el círculo de las emociones, y mencionar las que sentían con mayor frecuencia. Los participantes reaccionaron de manera muy distinta al tema. La señora Reyna, adulta mayor, permaneció en silencio, observando y escuchando, mientras que el señor Ricardo, adulto mayor también, tendió a acaparar la palabra, argumentando que la felicidad era la mejor de las emociones, mientras que las emociones consideradas negativas, como el enojo o la tristeza eran causantes de enfermedades. Puso de ejemplo el virus del Covid-19: Eso es pura cosa del gobierno (…) pero sobre todo es de la cabeza. Muchos andan asustados y dicen que lo tienen y no lo tienen. Al respecto, la señora Raquel comentó: El cuñado de mi esposo, él murió de COVID y no pudieron verlo. Yo si conozco gente que se contagió y ya no salió del hospital. Sin embargo, Raquel puntualizó: De todas formas, haya o no haya (COVID) una tiene que salir a trabajar.

El resto de las participantes compartieron experiencias agradables y desagradables en el hogar. Aunque de manera general, los asistentes manifestaron un rechazo a las vivencias emocionales relacionadas con la tristeza y el enojo, asi como dificultad para manejarlas, debido a experiencias de maltrato, violencia y abuso sexual en el interior de

sus núcleos familiares. Sin embargo, al cierre de la sesión, los asistentes que permanecieron, hicieron comentarios sobre lo novedoso que les resultó platicar sobre sus emociones, destacando que eran personas que, a pesar de vivir en la colonia, no se conocían entre sí.

Sesión 2. No estaba sola, no me había dado cuenta de que mi esposo y mis hijos estaban ahí

Desarrollo de la sesión: La sesión inició directamente con el ejercicio de autorregistro, que tuvo la finalidad de explorar los pensamientos, y los comportamientos que hubiesen tenido al vivir emociones de alegría, tristeza y enojo. Las asistentes escribieron rápidamente el ejercicio, antes del tiempo previsto para ello. Se les preguntó al respecto para realizar una primera socialización del tema. Al respecto de la alegría, venía aparejada con experiencias relativas a la contemplación y a la tranquilidad de la naturaleza, a la apreciación aunque fuese brevemente de un entorno agradable. Otras asistentes hablaron de la alegría que sentían al compartir cotidianamente el cariño con sus hijos. Una participante más, habló de cómo disfrutaba trabajar en lo que se pudiera, por ganar dinero; describió la gratificación de sentirse capaz y suficiente para consigo misma por el hecho de ganar dinero. Posteriormente, el señor Ricardo, tendió de nuevo a acaparar la palabra. Mencionó de nueva cuenta que la alegría era la única emoción que valía la pena, y que él estaba siempre alegre, o buscaba sentirse alegre, porque las otras emociones traen enfermedades. Mencionó que a él le gustaba cantar, y contar chistes, y mantenerse activo, y que la gente lo reconocía por eso. Esto implica que él gestiona sus vivencias emocionales desagradables a través del canto, el chiste y su sentido del trabajo. Sin embargo, lo prolongado de sus intervenciones, comenzaron a impacientar a las asistentes, y comenzaron a interrumpirlo.

Chelo comenzó a hablar abiertamente de sus experiencias: fui niña de la calle, dijo, y viví situaciones feas en mi propia casa, de las propias personas que esperas que te quieren y te cuiden. Aunque no lo mencionó explícitamente, parece ser que los asistentes entendieron que se trataba de experiencias de abuso sexual. Isabel dijo que ella había vivido una situación similar con su hija; que se encontraba desesperada e impotente por el hecho de querer ayudarla, y no tener claro cómo hacerlo, porque ella misma también lo vivió. En ese momento soltó el llanto, de manera contenida. La participante Chelo se levantó de su lugar, y fue a abrazarla. Lo hago porque creo que lo necesitas, dijo Chelo. Isabel se calmó, Chelo volvió a su lugar, e Isabel, retomando la palabra mencionó que lo único que ella pensaba que podía hacer era apoyar a su hija con la psicóloga, y que vendía pollos toda la semana, para tratar de juntar dinero para pagar las consultas psicológicas a las que llevaba a su hija. El señor Ricardo, que previamente había acaparado la comunicación, ahora se mostró atento. Le preguntó en dónde vendía sus pollos y en cuánto los vendía; Isabel le dijo dónde, y él mencionó que estaban a buen precio, y que iría a comprar. Isabel agradeció, y cerró su participación diciendo lo que más me desespera es estar sola, porque mi familia no me apoya con lo que vivió mi hija. Chelo intervino, y mencionó que ella también se sentía sola, y que esa sensación persistió desde niña hasta parte de su adultez, hasta que cayó en cuenta que no lo estaba, no estaba sola, no me había dado cuenta de que mi esposo y mis hijos estaban ahí acompañándome siempre.

En este punto se intervino, haciendo hincapié en

que justo a partir de estos patrones de pensamiento, como la generalización, una persona puede vivir años bajo la percepción de que se está completamente sola, cuando puede no ser así. Se habló de algunas de las distorsiones cognitivas asociadas a emociones de tristeza y enojo, como lo es la generalización, el cómo deben de ser las cosas, y el pensamiento dicotómico, y se les ejemplificó con algunas frases que delineaban dichas distorsiones. Sin embargo, se recalcó que es fundamental reconocer las emociones, y una manera de regularlas, es cuestionando los pensamientos que tienden a incrementar su intensidad. Dado que el periodo de tiempo inicialmente contemplado de socialización se alargó por las emotivas intervenciones de los participantes, se concluyó la sesión posterior a la exposición.

Sesión 3. No hay que "engrirse" con las cosas ni con las personas, porque no son de uno

Desarrollo de la sesión. Se abordó la temática del duelo. Se les repartieron hojas a los participantes en los que se explicó la definición de duelo y sus manifestaciones emocionales, comportamentales, cognitivas y somáticas más comunes, que si bien implican sufrimiento, se manifiestan de manera distinta en cada persona. Se les preguntó a los asistentes sobre lo que pensaban acerca del duelo. El primero en participar fue el señor Ricardo, quien comentó que el duelo es engrimiento[1]. Su intervención fue prolongada, y la sintetizó con una frase final: no hay que engrirse con las cosas ni con las personas, porque no son de uno. Se reafirmó ese comentario en el sentido de que el engrimiento se puede entender como el apego, pero que a veces uno no se da cuenta que está engrido, hasta que pierde aquello que lo ingre, y que el duelo puede generarlo desde la ausencia total de una persona como el papá, la mamá, la pareja, o los hijos, hasta mascotas, trabajos, objetos de valor, o funciones corporales. Se puntualizó que cuando una persona pierde algo o alguien con quien se encuentra afectivamente vinculada, sobreviene un proceso de duelo, que es universal y que todos en algún momento de la vida los sentimos, pero que es importante reconocerlo, dado que sus manifestaciones más comunes se pueden confundir con enfermedades, o incluso pueden propiciarlas.

Se les invitó a hablar sobre lo que pensaban de la pérdida y el duelo, o si querían compartir alguna experiencia relacionada. Esto dio lugar a varias intervenciones y un diálogo prolongado. Al respecto Raquel tomó la iniciativa, hablando de la pérdida de su suegra. Comentó que la relación fue complicada en un inicio, dado que la consideraba insuficiente para su hijo, insuficiente como esposa. Sin embargo, a raíz de una crisis

familiar en la cual su suegra enfermó gravemente, Raquel estuvo asistiéndola, mientras sus hijos permanecieron distantes. A partir de ese momento la relación entre ellas cambió. Su suegra le enseñó a cocinar, a manejar automóvil, y articularon una dinámica de apoyo mutuo en torno a las labores del hogar y la maternidad. Se generó tal vínculo de confianza entre ellas, que su suegra optó por heredar a Raquel la casa en la que actualmente viven con sus hijos y su esposo. Ella describe que aunque fue una relación compleja y ambivalente afectivamente, la extrañaba mucho.

La señora Reyna parecía estar atenta a lo que se decía, sin embargo ella no hablaba. Se le preguntó

[1] En el contexto de la conversación, el señor (Ricardo) se refirió al engrimiento como el acostumbrarse al trato que reciben las personas o los animales, de tal forma que se apegan a quien se los proporciona.

acerca de lo que pensaba del tema, y si le gustaría comentar algo. Dijo que ella estaba solita, que sus hijos vivían en Apatzingán, Michoacán, y que no venían a verla desde hace años, ni se comunicaban con ella. Se le preguntó acerca de lo que sentía al pensar en sus hijos, y respondió que ya estaba acostumbrada a estar sola, y que se sentía tranquila estando así. Posteriormente se preguntó al grupo sobre si había ausencias en sus vidas, tomando en consideración lo que había comentado la señora Mago. La señora Chelo intervino y mencionó haber padecido cáncer, viviendo el curso de la enfermedad con la ausencia y el distanciamiento de su padre, de su madre y la mayoría de sus hermanos. Comentó que dicha experiencia le había hecho reconocer y valorar lo que tenía presente, como su vida, sus hijos, y su esposo. Compartió experiencias de la vida cotidiana para ejemplificar la interacción con su esposo y sus hijos, que la hacían sentir feliz y agradecida con Dios por poder estar con ellos a pesar de la amenaza permanente que representa la enfermedad. El deterioro de su estado de salud que padeció, le permitió reconocer la presencia afectiva de su familia.

Finalmente, se le preguntó a Isabel si quería participar. Habló de su hermano, diciendo que la forma en que murió fue terrible y dolorosa para su familia. Compartió que su hermano había sido descuartizado y lo habían entregado a la puerta de su casa en una bolsa de basura. Comentó que era joven cuando esto ocurrió. Ellos no supieron de él durante semanas, y después lo entregaron en esas condiciones. Mencionó más detalles del suceso de la problemática que derivó de una muerte de su hermano, pero a petición de ella se omiten dichos comentarios.

Para finalizar la sesión, se les preguntó qué pensaban de lo que se había dicho, sobre todo en torno a la diversidad de emociones que fueron expresadas por todos, como la tranquilidad, la tristeza, la angustia y la desesperación. Se recalcó que las pérdidas pueden generar manifestaciones emocionales simultáneas, a veces contradictorias, y que es recomendable darle su lugar a esas emociones, aceptar que se puede sentir dolor, angustia, desamparo, enojo. El vínculo afectivo y la historia de ese vínculo es lo que genera estas emociones.

Se les invitó a que hablaran de cómo se sentían al finalizar el taller. Dijeron que se sentían relajadas, y que era una experiencia nueva hablar de estos temas con personas que no conocían. Isabel mencionó que se sentía bien por el hecho de hablar de lo que le dolía, y le dijo a la señora Reyna, la voy a adoptar como mamá.

Sesión 4. Me siento agradecida por todo lo que me enseñó: planchar la ropa, cocinar y hacer tortillas. Así pude valerme por sí misma

Desarrollo de la sesión. La sesión comenzó directamente con el ejercicio de autorregistro, el cual tuvo por finalidad redactar recuerdos que provocaran emociones de alegría, nostalgia y agradecimiento; y una pregunta final, al respecto de ¿qué les dejó?, espiritual y materialmente hablando, el tiempo que convivieron con su ser querido ahora ausente. Esta última pregunta tuvo la finalidad particular de abonar a la resignificación de la pérdida, entendida como el reconocimiento de lo aportado por el ahora ausente a la vida de la persona afligida (Neimeyer, 2002).

Se les repartieron los formatos, y las asistentes comenzaron a llenar las hojas de autorregistro. La señora Reyna no tomó su hoja, dado que previamente había comentado que no sabía escribir. Le comenté

que podríamos esperar un poco para que contestaran los demás sus respectivos ejercicios, y comenzar con ella para escuchar sus experiencias. Ella estuvo de acuerdo. Unos minutos después, comenzamos. Comentó que el recuerdo que le generaba alegría era el haber convivido con su mamá, y por eso la extrañaba mucho, que a pesar de los años, es una pérdida que se tiene que vivir con ella, que no se puede superar. Respecto al agradecimiento, comentó: me siento agradecida por todo lo que me enseñó: planchar la ropa, cocinar y hacer tortillas. Así pude valerme por mí misma. Mencionó que regularmente le rezaba a su mamá, cuando no le rezo, no me siento a gusto.

Posteriormente Raquel habló nuevamente sobre su suegra. Durante trece años, su relación fue conflictiva, dado que se sentía no aceptada, y rechazada por su suegra, mencionado que inclusive le acercaba a otras mujeres a su hijo. Sin embargo comentó que en los últimos tres años de la vida de su suegra estrecharon lazos, dado que su suegra se vivía sola y rechazada por sus propios hijos, y ella como nuera, se mantuvo a su cuidado, acompañándole hasta su muerte. En los últimos 3 años de la vida de su suegra, se afianzaron los lazos entre ellas, forjándose un cariño y un respeto mutuo. Comentó que le agradecía que hubiera enseñado a manejar, porque hubo varias situaciones en las que ella tuvo que hacer uso de esa habilidad porque su esposo tomaba mucho alcohol, y gracias a eso pudo ayudar en situaciones de emergencia a su familia. También comentó que a menudo sentía su presencia en la casa.

A partir de ese comentario, las otras dos asistentes comenzaron a hablar de la presencia de la suegra en la casa, que la veían, y que la sentían. Isabel describió que era como si pudiera sentir y ver lo que la suegra de Raquel sentía y veía. Comenzó a contar sobre la disposición de los cuartos, y sobre una preocupación fuerte de su suegra respecto a dos de sus hijas. Raquel asentía, y encontraba sentido a lo que decía Isabel. En un momento dado, le dijo que ella estaba ahí, atrás de Raquel, y que la estaba abrazando. Chelo se levantó, abrazó a Raquel, y después regresó a su lugar, diciendo que le había dolido la cabeza, es muy celosa tu suegra, comentó a Raquel. Isabel dijo que la suegra quería un altar, y que fuera dispuesto en uno de los cuartos. Raquel comentó que sí, era posible, porque ella pensaba no poner altar de muertos por la carestía, pero Isabel insistió en que su suegra quería su altar, y que ahora ella lo sabía.

Chelo e Isabel hablaron de las zonas de la casa donde la sentían: el patio, y la cocina. Raquel empezó a llorar, empezó a llorar Chelo, y después Isabel. Isabel aseguró que la suegra se comunicaba con ella. Le pregunté a Isabel cómo era que se comunicaba, y ella dijo que le venían a la mente como flashazos, y que podía sentir lo que ella sentía, y ver lo que ella veía, puedo ver lo que ella vio, como desde sus ojos. Chelo, quien también decía que la veía, describió una vivencia similar.

Isabel de nueva cuenta habló de su hermano, y que ella sintió paz con el ejercicio. Explicó que lo había soñado al tiempo de haber muerto, cuando ella tenía 12 años. Que le decía que él estaba bien, que había muerto porque Dios quería a alguien de su familia con votos[2] y que estaba tranquilo porque sabía la situación por la que murió, y que había perdonado al hombre que lo mató, ahora él se encargaría en el cielo de enseñar a perdonar a quienes no podían

[2] Por el contexto de su intervención, Isabel se refirió a votos matrimoniales, es decir, a que su hermano se había casado por la Iglesia.

perdonar, comentó. Habló también de que, en el sueño, había una zona luminosa en el cielo, una zona intermedia de luz, y una zona oscura, y que en la zona oscura, estaban las almas de las personas difuntas a las que no les rezaban; a los de la zona intermedia les rezaban de vez en cuando, y las que estaban en la zona de luz eran a las que les rezaban constantemente sus seres queridos. Ella dijo que se sentía tranquila por él, porque sabía que estaba bien. Pidió hojas para hacer el ejercicio de la carta a la persona ausente, para poder escribirla con su esposo.

Chelo habló de la biblia, y que en el ejercicio le habían venido a la mente muchas personas, pero que eligió hacerle una carta a su salud, y a la enfermedad que está atravesando, el cáncer. Se aprovechó para darle unas hojas extra para escribirle a sus seres queridos ausentes, y a su yo del presente, del pasado y del futuro, dado que manifestó la inquietud de cómo se percibía a sí misma antes, ahora, y ante la incertidumbre de su futuro.

La sesión contó con una atmósfera muy cálida y cordial. Raquel preparó café, y ofreció unas piezas de pan, al tiempo que, preguntando por sus impresiones del taller, se aprovechó para cerrar con el tema del agradecimiento. Comencé agradeciendo por el café, el pan y por su puesto, por su presencia, su tiempo, sus palabras y su escucha. Ellas agradecieron la presencia del facilitador y se agradecieron entre ellas, por haberse conocido más y por haber encontrado un espacio en donde poder hablar y escucharse. La sesión finalizó con una breve retroalimentación sobre los recursos psicológicos, puntualizando que justo al compartir y hacer saber a otros sus emociones y experiencias, se están estimulando y fortaleciendo sus propios recursos, como lo es la expresión y regulación de las emociones, la empatía, y por supuesto, el lazo social entre ellas, que constituye los cimientos para la conformación de una red de apoyo, recurso psicológico muy valioso en entornos y situaciones de vulnerabilidad y adversidad. Se les repartió el formato de hojas para escribir una carta a su ser querido ausente, y cerramos la sesión.

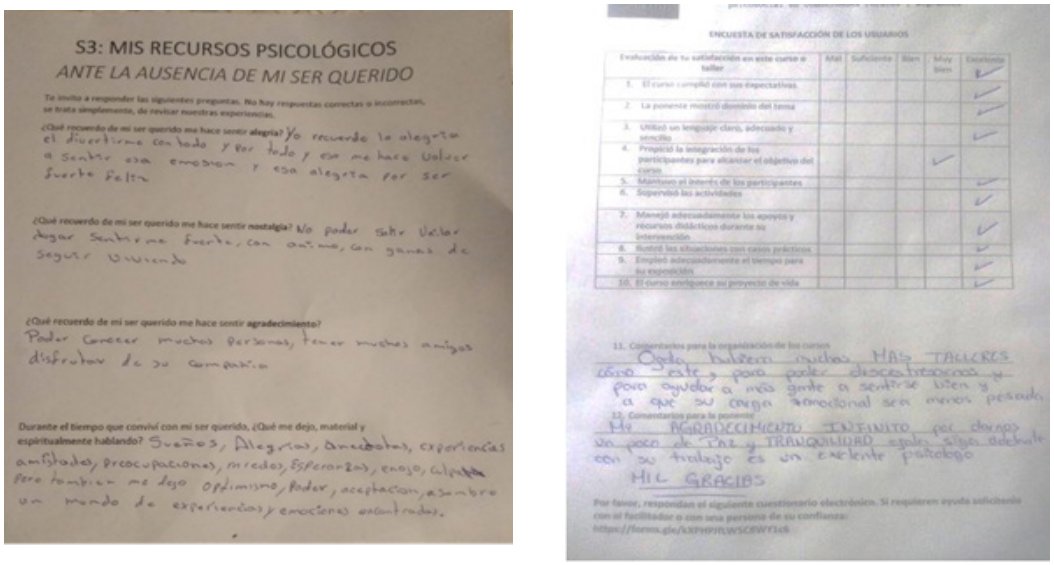


Figura 1. Ejemplo de autorregistro de una sesión y del cuestionario de Satisfacción de usuarios

Evaluación del taller y reflexiones finales

La flexibilidad del diseño del taller, adecuada para los múltiples cambios que ocurren en las dinámicas de trabajo en comunidad abierta, tal y como lo reporta Rivera Heredia et al. (2012), aunque tuvo la ventaja de adaptarse a las necesidades de esta población representó ciertas limitaciones respecto a las evaluaciones del taller, por lo que se optó por realizar ejercicios de expresión de emociones y de evaluación en cada una de las sesiones (autoregistros), y la posibilidad de evaluar los efectos de la misma quedó enmarcada en la observación. Dado que se prepararon ejercicios por escrito para cada sesión, de manera general, los participantes, a excepción de los adultos mayores, realizaron todos los ejercicios de escritura que se les propusieron, y todos compartieron sus experiencias emocionales en la medida en que se sintieran con la confianza para hacerlo. Entre los comentarios que expresaron al término del taller se encuentran:

> Ojalá hubieran muchos más talleres como este, para poder desestresarnos y para ayudar a más gente a sentirse bien y a que su carga emocional sea menos pesada. Me gustaría recibir más sesiones porque son unas personas muy capacitadas. Me gustaría que recibieran la ayuda más personas.

En ese sentido, el taller cumplió con su objetivo primordial con quienes acudieron al mismo. Sin embargo, en el caso de las personas que asistieron sólo a una o dos sesiones, su ausencia puede explicarse tanto por sus demandas personales, como por la resistencia, dificultad o indisposición a hablar de sus experiencias desde lo emocional, como quedó delineado en la primera sesión.

Cabe destacar primeramente, que la postura de los asistentes ante el COVID era de escepticismo por una parte, y por otra, tenía que ver con el hecho de asumir que tenían que trabajar y continuar su vida a pesar de esta pandemia, en donde se pudo constatar que los grupos sociales económicamente desfavorecidos por lo general continuaron trabajando, pues de no hacerlo no habrían podido sobrevivir (Orellana-Centeno & Guerrero-Sotelo, 2021; Palomera-Chávez et al., 2021) por lo que la demanda de seguir trabajando resulta imperiosa entre los colonos: de todas formas uno tiene que ir a trabajar, expresaban. Personas con eventos traumáticos a cuestas, que parecían interactuar bajo la lógica de que el COVID-19 no era ni su principal preocupación, ni un motivo suficiente para temer salir a trabajar por su sustento.

Al inicio del taller se identificaron dificultades respecto del manejo y la aceptación de emociones desagradables, particularmente con el enojo, la tristeza y el miedo, lo cual forma parte de los recursos afectivos (Rivera-Heredia et al., 2006). Sin embargo, destaca que dicha dificultad estaba presente en la mayoría de las participantes desde antes de que la contingencia sanitaria apareciera, lo cual pudiera explicarse como un factor cultural que favorece la expresión de emociones agradables y la contención y evitación de emociones desagradables. Y, en el caso de algunas participantes, deriva de experiencias traumáticas que fueron compartidas durante el taller.

Respecto a las experiencias de duelo entre las participantes, se encuentran situaciones de abandono, desprotección, separaciones, y fallecimientos. Los

participantes mostraron, al compartir sus vivencias, elaboraciones en torno a la pérdida, como lo es la actitud del señor Ricardo, quien junto con el rechazo personal que tiene respecto de las emociones desagradables, se puede apreciar, en contraste, su capacidad para disfrutar al cantar, al trabajar, y al contar chistes; todas ellas son elaboraciones que permiten gestionar dichas emociones generadoras de malestar (Aulet, et al., 2019; Neimeyer, 2002).

De igual modo, lo dicho por las participantes en torno al rezar, al sueño sobre el ser querido fallecido, y el sentir y escuchar al difunto (Walsh, 2020; Worden, 2013), pueden identificarse como manifestaciones del duelo, y como recursos espirituales que permiten continuar con el vínculo afectivo con los finados (Bui, 2017; Foster et al., 2011; Yoffe, 2008; Yoffe, 2015).

Es de recalcar que por la propia dinámica, se fortalecieron recursos psicológicos muy particulares, los cuales fueron la empatía, como consecuencia de expresar y escuchar no sólo sus emociones, sino las de los demás integrantes del grupo, así como sus experiencias asociadas; y la conformación de una red de apoyo, debido a que a partir de la expresión emocional, los asistentes pudieron identificar problemáticas compartidas, experiencias dolorosas similares, y encontrar formas distintas de transitar por ellas, mostrando conductas solidarias y de apoyo entre unos y otros. La respuesta ante estos procesos de identificación en las experiencias de los otros, generó un efecto de cohesión, principalmente entre las tres asistentes más constantes: Ahora ya no la sacan de aquí, comentó Chelo, refiriéndose a que Isabel ahora asistía de manera constante a la casa de Raquel. Esto plantea una evaluación positiva de la intervención (Figura 2). Adicionalmente, además de los recursos individuales, familiares y sociales identificados, ante las experiencias de duelo emergieron los recursos espirituales (Walsh, 2020).

Es de señalar que los roles de género estereotipados sobresalen en algunos de los relatos y las actitudes de asistentes al taller, como por ejemplo en el acaparamiento de la palabra del hombre asistente, así como de los roles subordinados de las mujeres en los núcleos familiares; estos elementos sólo constituyen indicios de la necesidad de entender algunos fenómenos de la migración que vive la comunidad como un proceso situado en un contexto socio-histórico que perfila no solo el reconocimiento de los recursos psicológicos, sino de los otros recursos, necesarios para la sobrevivencia (Medina-Maldonado, Torres-Torres, y Navarro de Sáez, 2013; García Medrano, 2021).

Respecto a la retroalimentación final, al concluir las sesiones del taller, las participantes comentaron sentirse diferentes de cómo empezaron, sobre todo, quienes acudieron a más de 3 sesiones. El último ejercicio, de la carta al ser querido ausente, generó la percepción de que es posible hablar de la pérdida, y que ésta no sólo implica el dolor. Al igual que al inicio del taller, agradecieron el espacio para poder expresarse, y hablar de experiencias que difícilmente habrían compartido con personas que no conocían, pero con las cuales fueron sintiendo mayor confianza a medida que avanzaban las sesiones. Manifestaron el interés de continuar con actividades de este tipo. No sólo para abordar temáticas de duelo, sino también para hablar del consumo de sustancias, de violencia intrafamiliar, del manejo de la ira, para adultos, y por supuesto para los niños de la colonia.

Se contribuyó con este taller a abonar al reconocimiento de la experiencia emocional del duelo, específicamente a la aceptación de las emociones

vividas por los asistentes, en torno a sus pérdidas significativas, y es que en el taller no sólo se habló de la tristeza, el enojo y sus emociones derivadas, como la nostalgia y el rencor, sino también de emociones ligadas al agradecimiento, y el consuelo. En este sentido, el objetivo del taller, que estaba dirigido al fortalecimiento de los recursos psicológicos, conlleva el reconocimiento de la experiencia emocional de la pérdida en sus múltiples matices, y esto sí se logró entre los asistentes.

La experiencia de este taller que se impartió de manera presencial, cuenta con una alternativa a distancia, que es también un taller de tres sesiones videograbadas conducidas por la Dra. Rocío Figueroa al que puede tenerse acceso mediante la página web de la Red Corymi (2021) y forma parte de la suma de esfuerzos para acercar los servicios psicológicos a los diferentes grupos poblaciones, sobre todo, hacia aquellos para quienes en el momento actual este tipo de oportunidades son de difícil acceso.

El trabajo en zonas marginales con población abierta, conlleva grandes retos, por lo que el presente capítulo abona a describir y sistematizar una experiencia de intervención psicosocial en una comunidad semi rural del municipio de Morelia, la cual puede enmarcarse dentro del campo de la Psicología Social Comunitaria, así como dentro del área de Psicología de la Salud, con intervenciones que buscan llevar el conocimiento psicológico a quienes tienen poco acceso al mismo, lo que también puede denominarse como un acercamiento a la búsqueda de justicia social.

Entre las limitaciones de este trabajo destaca que el diseño de investigación predominantemente cualitativo no permite contar con resultados que puedan ser generalizables a otra población, no obstante si proporciona elementos para trazar la ruta de las características de la población, sus reacciones a las actividades propuestas y el cómo evalúan las mismas; dichos elementos se pueden retomar a futuro, en otro tipo de diseños de investigación con un mayor control de variables, cuyos resultados sean más contundentes y generalizables. No obstante, el beneficio del taller impartido en los participantes queda ahí, en el significado que le dan a la experiencia vivida.

Se concluye este trabajo con el comentario de una de las participantes, que se convierte en un impulso para continuar impartiendo talleres de este tipo en comunidad abierta: Mi agradecimiento infinito por darnos un poco de paz y tranquilidad, ojalá siga adelante con su trabajo.

REFERENCIAS

Aulet, A.; Herrero, O.; Neimeyer, R. (2019). Ser tú o ser yo, esa es la cuestión. Elaboración del duelo por la muerte de una madre. Revista de psicoterapia, 30 (114),155-170. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7134553

Bui, E. (2017). Grief: From Normal to Pathological Reactions. En E. Bui (Ed.), Clinical Handbook of Bereavement and Grief Reactions, (pp. 85–101). Humana Press. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65241-2

Chávez-León, E.; Benitez-Camacho, E., y Ontiveros-Uribe, M. P. (2014). La terapia cognitivo conductual en el tratamiento de la depresión del trastorno bipolar tipo I. Salud mental, 37(2), 111-117. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000200004&lng=es&tlng=es

Creswell, J. W. y Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches. SAGE

Foster, T. L., Gilmer, M. J., Davies, B., Dietrich, M. S., Barrera, M., Fairclough, D. L., Vannatta, K, y Gerhardt, C. A. (2011). Comparison of Continuing Bonds Reported by Parents and

Siblings After a Child's Death from Cancer. Death Studies, 35(5), 420–440. https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553308

García Medrano, A. E. (2021). Construcción socia de familia y de roles de género en el hogar en diferentes generaciones. Tesis de Grado. Universidad Autónoma del Estado de México http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/111724

Gómez-Sancho, M. (2018). El duelo y el luto. Manual Moderno

Hamui-Sutton, A. y Varela-Ruiz, M. (2012). La técnica de grupos focales. Investigación en educación médica, 2 (1), 55-60. DOI: 10.1016/S2007-5057(13)72683-8

Huerta-Ramírez Y. y Rivera Heredia M.E. (2018). Resiliencia, recursos familiares y espirituales en cuidadores de niños con discapacidad. Journal of Behavior, Health and Social Issues. Doi: 10.1016/j.jbhsi.2018.01.005

Medina Maldonado, V. E., Torres Torres, L. M., & Navarro de Sáez, M. (2013). Grupo Focal de discusión como herramienta para el estudio de las relaciones de género en miembros de una comunidad urbana. Enfermería Global, 12(29), 436-44

Neimeyer, A. R. (2002). Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo. Paidós

Orellana–Centeno, J.E. y Guerrero–Sotelo, R. N. (2021). Impacto socioeconómico de la COVID-19 en el escenario mexicano. Acta Odontológica Colombiana. 11(2), 127-135. https://revistas.unal.edu.co/index.php/actaodontocol/article/view/97196

Ortíz-Ruíz, J. C. (2022). Duelo y recursos psicológicos ante el fallecimiento de migrantes en EUA. Experiencias desde Chucándiro, Michoacán. [Tesis para obtener el grado de Maestría en Psicología]. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Ortíz-Ruíz, J. C., Rivera-Heredia, M. E., & Pintor-Sánchez, B. E. (2021). Experiencias de pérdida ambigua y duelo: familiares de migrantes mexicanos fallecidos en Estados Unidos. En A. V. Parra-González (Coord.) Políticas públicas en defensa de la inclusión, la diversidad y el género: III Migraciones y Derechos Humanos; (pp. 281-291). Universidad de Salamanca. https://doi.org/10.14201/0AQ0298

Palomera-Chávez, A., Herrero, M., Carrasco-Tapias, N. E., Juárez-Rodríguez, P., Barrales-Díaz, C. R., Hernández-Rivas, M. I., Llantá-Abreu, M. del C., Lorenzana-Montenegro, L., Meda-Lara, R. M., & Moreno-Jiménez, B. (2021). Impacto psicológico de la pandemia COVID-19 en cinco países de Latinoamérica. Revista Latinoamericana de Psicología. 53, 83-93. DOI: 10.14349/rlp.2021.v53.10

Ramírez-Baeza, R., & Rivera-Heredia, M.E. (2018). Crecer ante la adversidad de la violencia en el entorno. Segunda parte: resiliencia y recursos psicológicos. En O. Esparza Del Villar, P. Montañez, I. Carrillo, & M. Gutiérrez (coords). Fenómenos de la Violencia en México y su repercusión psicológica en la población. (197-226). Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Red Corymi (2021). Proyecto de investigación Fortalecimiento de la salud física y emocional de los trabajadores agrícolas en comunidades de alta intensidad migratoria ante el COVID-19 en el Occidente de México, http://www.redcorymi.org/redcorymi.html

Rivera-Heredia, M. E., (2021). Intervenciones dirigidas al fortalecimiento de los recursos psicológicos de los familiares de migrantes. Experiencias de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana, en Armenta, C., Dominguez, A. C., Cruz del Castillo, C. La Psicología Social en México. (63-76) Universidad Iberoamericana y Asociación Mexicana de Psicología Social. https://ibero.mx/sites/all/themes/ibero/descargables/publicaciones/psicologia_social_mexicana.pdf

Rivera-Heredia, M. E., & Andrade-Palos, P. (2010). Escala de evaluación de las relaciones intrafamiliares (E.R.I.). Uaricha, Revista de Psicología, 14, 12-29. Disponible en red: http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/issue/view/40/36

Rivera-Heredia, M. E., Andrade-Palos, P., & Figueroa, A. (2006). Evaluación de los recursos de los adolescentes: validación psicométrica de cinco escalas, en Asociación Mexicana de Psicología Social (414-420), XI Congreso de Psicología Social, volumen 1. Asociación Mexicana de Psicología Social.

Rivera-Heredia, M.E., Cervantes-Pacheco, E.I., Obregón-Velasco, N., & Martínez-Ruiz, D.T. (2012). "Lo que todo migrante necesita saber": experiencia de una intervención sobre migración y salud en una comunidad

rural, en López-Barbosa, L.A., Aboites, G. y Martínez-Gómez, F (compiladores). Globalización y agricultura. Nuevas perspectivas en la sociología rural. Saltillo, Coahuila: UAAAN–UadeC.

Rivera-Heredia, M. E., & Pérez-Padilla, M. L. (2012). Evaluación de los recursos psicológicos. Uaricha, 9(19), 1-19. http://www.revistauaricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/285/240

Simkin, H. (2017). La salud mental en la psicología de la religión y de la espiritualidad. Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara 2(2). P.p. 169-204. Doi: 10.32351/rca.v2.2.33

Urchaga-Litago D., Morán Astorga C., Fínez-Silva J. (2019) La religiosidad como fortaleza humana. International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD, 1(1). P.p. 309-316. https://www.redalyc.org/

Currículo de Autores

Paulina de la Torre Vidal

Es licenciada en Psicología por la UMNSH, instructora de inglés por la SEP y activista por los derechos de las mujeres y personas con discapacidad. Actualmente es asistente de investigación CONAHCYT donde colabora en proyectos de psicología social y comunitaria. Realizo un Diplomado en Perspectiva de Género y otro en Derechos Humanos y Políticas Públicas con Perspectiva de Género. Sus líneas de investigación se relacionan con los trastornos de la conducta alimentaria, los estudios de género y la migración.

Mónica Fulgencio Juárez

Es licenciada en Psicología y maestra en Psicología General Experimental por la Universidad Nacional Autónoma de México, doctora en Psicología por la Universidad de Guadalajara. Actualmente es profesora e investigadora de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1, es miembro de la Sociedad Mexicana de Psicología y de la Asociación Americana de Psicología.

Daniela Galván Bárcenas

Licenciada en Psicología por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Actualmente es pasante de Psicología en el Hospital Infantil Eva Sámano de López Mateos. Realizó un diplomado en Formación Psicoterapéutica por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, tiene experiencia en Psicología Infantil impartiendo talleres desde un enfoque cognitivo conductual y experiencia en el área clínica. Sus líneas de investigación se relacionan con estudios conductuales, trastornos del estado de ánimo y trastornos de la conducta alimentaria.

Andrea Godinez Magaña

Es licenciada en Psicología por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Actualmente es tallerista con temas relacionados a las emociones y salud mental. Sus líneas de investigación se relacionan con estudios sociales relacionados con estudio de género, la migración y los trastornos alimenticios. Fue tallerista practicante en Centro de Integración Juvenil donde participo en proyectos de prevención de consumo de sustancias con jóvenes y niños.

Currículo de Autores

María Inés Gómez del Campo del Paso

Profesora investigadora de tiempo completo en la UMSNH desde hace 17 años. Realiza docencia en materias relacionadas con la psicología humanista e investigación cualitativa. Especializada en programas de intervención grupal en ambientes educativos y organizacionales y técnicas de trabajo grupal con enfoque humanista, con amplia experiencia en dirección de tesis. Autora y coautora de libros y diversos artículos sobre temas de psicoterapia humanista, trabajo con grupos, psicología educativa entre otros, así como ponente en eventos nacionales e internacionales.

Ithzel Liliana Fernández Montaño

Licenciatura en Psicología, maestría en Psicoterapia Humanista, diplomados en Desarrollo Humano, Tanatología, Primeros auxilios psicológicos para migrantes. Integrante del Cuerpo Académico Desarrollo del Potencial Humano. Técnico Académico de la Facultad de Psicología de la UMSNH. Autora de capítulos de libro y artículos en revistas indexadas. Ponente en congresos nacionales e internacionales. Líneas de investigación: Autocuidado, bienestar psicológico, bienestar subjetivo, codependencia y depresión.

Ma. del Rocío Figueroa Varela

Doctora en Psicología por el Doctorado Interinstitucional en Psicología con sede en la Universidad de Guadalajara. Docente e investigadora de la Universidad Autónoma de Nayarit. Miembro fundador de la Red Corymi. Medalla Nayarit a la Investigación Científica y Tecnológica en el área de Ciencias Sociales y Administrativas para el año 2017. Facilitadora de grupo de ayuda mutua de tanatología. Líneas específicas de trabajo en cáncer de Psicología de la Salud y conductas de autocuidado, especialmente en zonas poblacionales vulnerables.

Belem Medina Pacheco

Profesora Investigadora de la Facultad de Psicología de la UMSNH. Con las líneas de investigación Parentalidad Saludable y desarrollo Humano. Autora de diversos artículos en diferentes revistas y capítulos de libro. Conferencista y ponente a nivel Regional, Nacional e internacional. Doctorado en desarrollo humano y acompañamiento de grupos. Maestría en desarrollo del Potencial Humano. Especialidad en psicoterapia Gestalt. Especialidad en Psicoterapia Humanista. Diplomada en Psicoterapia Corporal. Diplomada en Constelaciones Familiares.

Currículo de Autores

Ana Isabel Orozco Orozco

Licenciatura en psicología por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH). Diplomado en Primeros Auxilios Psicológicos en Personas Migrantes, Desplazados y Refugiados. Experiencia profesional: Atención Psicológica online. Atención en crisis vía telefónica (2020). Participación dentro de las actividades académicas del Segundo Encuentro de Investigación y Acción en Temas Migratorios (2018). Producción académica: tesis de licenciatura en tema migratorio y publicación de dos cuentos terapéuticos en la revista Milenaria Ciencia y Arte de la UMSNH.

Juan Carlos Ortiz Ruiz

Maestro en Psicología por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Sus líneas de investigación están centradas en los procesos de duelo y aflicción de las personas migrantes y sus familias. Docente universitario. Ejerce la práctica clínica privada. Miembro fundador de la Red Corymi. Entre sus publicaciones científicas recientes se encuentran el artículo Traslados de migrantes fallecidos de Estados Unidos a Michoacán, en la Revista Interdisciplinar Da Mobilidade Humana.

María de la Luz Pérez Padilla

Doctora en Psicología por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH). Profesora investigadora de tiempo completo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Guadalajara en el Centro Universitario de los Lagos (UdeG Lagos), Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Miembro del cuerpo académico "Psicología social y salud" Algunas publicaciones: "Niñez y Migración", "Los procesos socioemocionales en los niños ante la migración" "Mexican Retornados: The Re-acculturation of Mexican Emigrants" entre otros.

María Elena Rivera Heredia

Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Profesora investigadora de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Fundadora de la RED CORYMI. Líneas de investigación: 1) Recursos psicológicos y promoción de la salud; 2) Prevención de conductas problema en adolescentes; 3) Intervenciones psicológicas con migrantes y sus familias. Ha participado en proyectos de investigación con financiamiento internacional. Entre sus libros se encuentran: "Migración: miradas y reflexiones desde la Universidad".

Currículo de Autores

María de Lourdes Vargas Garduño

Doctora en Ciencias Sociales, con especialidad en Psicología Social. Maestra en Filosofía de la Cultura. Licenciada en Psicología. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores, con nivel 1. coordinadora del Cuerpo Académico consolidado "Educación, cultura y procesos de aprendizaje", y miembro titular del Consejo Mexicano de Investigación Educativa (COMIE). Ha publicado diversos artículos, capítulos de libros y libros. Ha coordinado proyectos de investigación financiados por CONACyT, la CGEIB y por otros organismos. Líneas de investigación: interculturalidad, educación inclusiva, diseño curricular.

Eduardo Viera

Licenciado en Psicología - Universidad de la República del Uruguay. Psicólogo Social - Escuela "Dr. Enrique Pichón Riviére", Uruguay. Doctor en Psicología - Universidad Nacional de San Luis, Argentina. Magister en Ciencias Humanas, Estudios Latinoamericanos - Universidad de la República del Uruguay. Especialista y diplomado en Intervención Psicosocial en violencia política y catástrofes. Grupo de Acción Comunitaria; Universidad Complutense de Madrid. Jubilado de docencia universitaria y secundaria. Co-productor de la serie de libros "Poesía política latinoamericana" (Uruguay). Autor de múltiples artículos publicados en libros colectivos y revistas científicas varias. Evaluador nacional e internacional de textos, ponencias y tesis de maestría y doctorado.

Tamara Melina Villar Zepeda

Lic. en Psicología, Maestra en Psicoterapia Humanista. Especialidad en Psicoterapia corporal core energética, especialidad en constelaciones familiares. Docente de la facultad de Psicología desde el 2006. Líneas de investigación son autoestima, autoconcepto, emociones y sentimientos y psicoterapia corporal. Colaboradora en el cuerpo académico Desarrollo del Potencial Humano.

Lucía María Dolores Zúñiga Ayala

Licenciada en Psicología UNAM, Maestra en Psicología del Trabajo UAQ, Profesora e Investigadora en la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Docente de la Licenciatura en Psicología desde hace 19 años, ha escrito diversos artículos y capítulos de libros. Miembro Fundador de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología (ALFEPSI), Miembro del Consejo Mexicano de Psicología (CMP Tesorera) y de la Asociación Michoacana de Psicólogos y Psicoterapeutas (AMIPSI, Vicepresidenta).

Políticas Editoriales

Enfoque y Alcance

Simbiosis es una revista multidisplinaria en Educación y Psicología, semestral, arbitrada por el sistema "doble ciego" y de acceso abierto que publica ensayos, artículos originales, experiencias psicoeducativas, estudio de caso y reseñas de libros. Su formato es digital y sus colaboraciones son en español y portugués con resúmenes en inglés.

El objetivo de difundir estudios científicos y humanísticos, a través de la revista Simbiosis, obedece, primeramente, a la necesidad de abrir espacios para gestar la valoración y el impulso por parte de investigadores docentes y psicólogos en producir teorías y prácticas originales que impacten en las realidades socioculturales y contextos de los pueblos de América Latina.

En tal sentido, es oportuno trabajar en pro del diálogo interteórico, intertécnico, intermetodológico como la clave heurística que puede producir creaciones de los psicólogos y educadores latinoamericanos. Adicionalmente, darle relevancia al conocimiento de las preocupaciones y aportaciones de los autores latinoamericanos en psicología, educación, filosofía y en otras ciencias y profesiones.

Políticas de sección

La revista *Simbiosis* acoge los criterios de la Asociación latinoamericana para la formación y la enseñanza de la Psicología.

La presentación y envío de un trabajo al Consejo Editorial, no implica necesariamente la publicación del mismo. Esto dependerá del arbitraje, de la evaluación de la pertinencia de la publicación en la Revista, evaluada de manera anónima por al menos dos expertos. El material presentado no será devuelto a su/s autor/es en caso de no publicación.

En coherencia con la diversidad expresiva de los trabajos, conceptos, y formas en que se realiza la formación y la enseñanza de la Psicología en toda la América Latina, la Revista aceptará formas narrativas diversas, siempre y cuando sean formalmente adecuadas y rigurosas.

Los trabajos deberán tener un máximo de 15 hojas, incluyendo tablas, figuras y bibliografía. Deben de presentarse y enviarse en procesador de textos Word, formato carta (21,59 x 27,94), en fuente tipo Calibri y a 12 puntos de tamaño (pica 12), a espacio y medio y con 2 x 2 cm de márgenes por los cuatro bordes (superior, inferior, izquierda, derecha), y alineación izquierda.

Todas las páginas estarán numeradas incluyendo bibliografía, ilustraciones, gráficas, tablas y anexos.

Los artículos deberán enviarse por correo electrónico como archivo adjunto en Word de versión reciente.

En la primera hoja deberá incluirse:

- Título (Mayúscula, Calibri 16; longitud máxima de 15 palabras).
- Autor(es), centrado; primero nombre(s) y después apellido(s).
- Entidad o Institución a la cual pertenece/n, centrado
- Ciudad y país de residencia
- Resumen no mayor de 150 palabras repetido en 3 idiomas precedido del título: español, inglés y portugués
- Inmediatamente después del resumen, se señalarán de 3 a 5 palabras claves (en ambos idiomas).
- Las figuras o gráficos deberán estar insertas en el texto.
- Dirección electrónica y ORCID del o los autores en pie de página, con una pequeña ficha que contenga: Títulos profesionales, grados académicos, categorías académicas e investigativas, instituciones en las que trabaja, otras referencias que den testimonio de quién es el autor desde un punto de vista profesional y científico.
- Se reciben trabajos en los idiomas español y portugués en el correo electrónico:
- Los trabajos deben ser inéditos y no haber sido presentados a la evaluación simultánea de otra revista o medio de difusión.
- Para la normalización de las citas en el texto y notas al pie de página consultar el Manual de Normalización de Trabajos Científicos en el sitio de la BVS ULAPSI (http://newpsi.bvs-psi.org.br/ulapsi/ManualCitacoesTextoNotasPagina.pdf)

- Para la normalización de las referencias consultar el Manual en el sitio de la BVS ULAPSI (http://newpsi.bvs-psi.org.br/ulapsi/ManualReferencias.pdf)
- Deben enviarse preferentemente artículos inéditos. Cuando se solicita la publicación en la revista de un artículo ya publicado en otro medio, los autores deberán hacer saber esto al conocimiento del Comité Editorial, y testimoniar el acuerdo de la editora que ya lo publicó. El Comité Editorial analizará y resolverá si es o no conveniente la publicación de dicho material.
- Citas en el texto y notas al pie de página: Las notas al pie de página deben ser evitadas siempre que sea posible. Sin embargo cuando sean incluidas deben ser indicadas con números arábigos secuenciales, inmediatamente después de la frase a la que se refieran. Se presentan al pie de la misma página. Se deben presentar las referencias de los autores citados en el texto, al final del mismo y no en las notas al pie de página.

Citas en el texto y referencias bibliográficas

CITAS

A continuación se presentan algunos ejemplos del estilo BVS - Ulapsi:

Cita textual

La información textual que ha sido citada y que contiene menos de 40 palabras se coloca entre comillas. Antes de la cita precisar el autor y el año y al final de lo textual: entre paréntesis el número de página de donde se extrae la información, seguido de la letra p y un punto.

Citas con 40 palabras o más, se escribirán en un párrafo separado, con sangría de cinco espacios al margen izquierdo, sin comillas y transcritas a un espacio entre líneas. Lo extraído textualmente deberá de colocarse con letra cursiva.

Cita indirecta (hace referencia a una idea no textualmente).

Cita de un autor(a):

- Álvarez (2011) reportó como resultado de su estudio….
- Son características del adolescente…. (Mendoza, 2012)
- En el año 2012, Jáuregui identificó….

Cita de varios autores (as):

- Cuando un trabajo tiene dos autores(as), siempre se citan los dos apellidos.
- Cuando un trabajo tiene tres a cinco autores(as), se citan todos los autores(as) la primera vez que ocurre la referencia en el texto. En las citas subsiguientes del mismo trabajo, se escribe solamente el apellido del (la) primer(a) autor(a) seguido de la frase "et al." y el año de publicación.
- Cuando un trabajo tiene seis o más autores(as), se cita solamente el apellido del (la) primer(a) autor(a) seguido por la frase "et al." y el año de publicación.
- Si se citan dos o más obras de diferentes autores(as) en una misma idea, se colocan ordenados alfabéticamente.
- Cuando se citen trabajos del mismo autor (es) y de la misma fecha, se añadirán al año las letras a, b, c.

Cita de cita:

- Transcripción directa o indirecta de un texto al que no se ha tenido acceso. Se emplea la expresión "citado por" para identificar la fuente consultada.

Ejemplos:

- Para Castañeda (2009, citado por Muñoz, 2011) o Para Castañeda (2009) citado por Muñoz (2011).

Proceso de revisión por pares

Dictámenes

Cada artículo recibido será enviado a 2 revisores integrantes del Comité de Evaluación Externo, expertos en la temática y de países distintos al del/los autor/es del artículo propuesto, a quienes se les solicitará leer los trabajos validándolos respecto a su cumplimiento de las Normas Editoriales y mostrando

su relevancia en torno a la pertinencia en el cumplimiento de los objetivos de la Revista. En caso de disparidad de decisiones entre los evaluadores, se recurrirá a un tercer árbitro.

Los miembros del Comité de Evaluación Externo que revisen los trabajos podrán solicitar a su/s autor/es la aclaración o corrección parcial de los mismos.

Si el artículo no resulta aprobado los evaluadores expresarán sus observaciones a los autores, las cuales las harán llegar de manera confidencial y personal.

Frecuencia

El lapso de publicación de la Revista Simbiosis es semestral, cada número aparece publicado una vez se ha cumplido con todo el proceso de recepción, evaluación de árbitros, corrección y diagramación para poder ofrecer a su público dos números por año en los meses de enero y julio.

Principios éticos y buenas prácticas

Los artículos publicados son sometidos al cumplimiento de los principios éticos contenidos en las diferentes declaraciones y legislaciones sobre propiedad intelectual y derechos de autor específicos del país donde se realizaron el estudio. Por tal motivo los investigadores o autores de los artículos aceptados para publicar y que presentan resultados de investigaciones, deben descargar y firmar la declaración de originalidad, de cesión de derechos y de cumplimiento total de los principios éticos y las legislaciones específicas.

Las opiniones vertidas en los artículos no serán responsabilidad de la revista ni de las instituciones involucradas en su publicación, sino exclusivamente del/los autor/es de los mismos.

La presentación del trabajo no implica necesariamente la publicación del mismo. El material presentado no será devuelto a su/s autor/es en caso de no publicación.

El autor deberá dar crédito a los autores de cuya fuente extrajo información, presentando adecuadamente las citas y referencias en su trabajo. La institución en donde se efectuó el estudio deberá haber autorizado la realización de la investigación. Así también se deberá haber obtenido el consentimiento

informado y asentimiento informado (de ser pertinente), salvaguardando la normativa de la Declaración universal de principios éticos para psicólogas y psicólogos, adoptada por la Asamblea de la Unión Internacional de Ciencia Psicológica (IUPsyS) en Berlín, el 22 de julio de 2008 y por la Comisión Directiva de la Asociación Internacional de Psicología Aplicada (IAAP), en Berlín, el 26 de julio de 2008 (http://es.scribd.com/doc/33372705/Declaracion-Universal-de-Principios-Eticos-para-Psicologas-y-Psicologos)

Secciones la revista

Investigación. Bajo este rubro, los trabajos deberán contemplar criterios como el diseño pertinente de la investigación, la congruencia teórica y metodológica, el rigor en el manejo de la información y los métodos, la veracidad de los hallazgos o de los resultados, la discusión de resultados, conclusiones, limitaciones del estudio y, en su caso, prospectiva. Los trabajos tendrán una longitud máxima de 6500 palabras y mínima de 4500, incluidas gráficas, notas y referencias. Las páginas deberán ir numeradas y estar escritas a espacio y medio.

Experiencias pedagógicas. Deberán contar con un sustento teórico-metodológico encaminado a mostrar innovaciones educativas. Los trabajos tendrán una longitud máxima de 6500 palabras y mínima de 3500, incluidas gráficas, notas y referencias. Las páginas irán numeradas y se escribirán a espacio y medio.

Estudios de caso. Deben seguir la estructura: Introducción, Método (participantes, instrumentos y procedimiento), Resultados y Discusión. Extensión: Máximo 5500 palabras mínima 3500 palabras.

Reseñas de libros. Deberán aproximarse de manera crítica a las ideas, argumentos y temáticas de libros especializados. Su extensión no deberá exceder las tres mil palabras, calculadas con el contador de Word, incluidas gráficas, notas y referencias. Las páginas irán numeradas, con interlínea de espacio y medio.

Eventos. Los docentes e investigadores que asistan a eventos académicos nacionales o internacionales divulgarán las ponencias, conferencias, foros, simposios entre otras actividades que se hayan sido presentadas o por presentar en un evento. El archivo debe ir estructurado de la siguiente manera: objetivos, resultados, conclusiones y propuestas generados en los mismos. Deben señalar datos de identificación: nombre del evento, lugar, fecha y objetivos. También forman parte de esta sección, la promoción y difusión de Jornadas, Congresos, Reuniones y Conferencias nacionales e internacionales de interés para los lectores. Máximo tres cuartillas.

Política de acceso abierto

Simbiosis en su misión de divulgar la investigación y apoyar el conocimiento y discusión en los campos de interés proporciona acceso libre, inmediato e irrestricto a su contenido de manera libre mediante la distribución de ejemplares digitales. Los investigadores pueden leer, descargar, guardar, copiar y distribuir, imprimir, usar, buscar o referenciar el texto completo o parcial de los artículos o de la totalidad de la Revista, promoviendo el intercambio del conocimiento global.

La revista atiende a la licencia Creative Commons (CC) de Atribución – No comercial – Compartir igual, 4.0 Internacional: "El material creado puede ser distribuido, copiado y exhibido por terceros si se muestra en los créditos. No se puede obtener ningún beneficio comercial y las obras derivadas tienen que estar bajo los mismos términos de licencia que el trabajo original".

Para más información: http://co.creativecommons.org/tipos-de-licencias/

Las licencias CC se basan en el principio de la libertad creativa con fines académicos, científicos, culturales. Las licencias CC complementan el derecho de autor sin oponerse a este.

Derechos de autor

- **Versión presentada**: Obra que debe cumplir con las normas de presentación, estructura, citación y referencias de la revista para proceder a escoger y asignar a cada artículo los revisores externos a la revista y especialistas en la temática del original. Ellos evaluarán la calidad, pertinencia y aspectos éticos del documento con el objeto de registrar sus observaciones y así lograr una mejora para el mismo. El proceso de revisión será llevado a cabo bajo la modalidad de doble ciego, conservando el anonimato durante todo el proceso tanto para los autores como para los revisores. Aquí se determinará si se aprueba con o sin observaciones o se rechaza el artículo para su publicación.
- **Versión aceptada:** se refiere a la versión corregida y aceptada definitivamente para publicación. La misma pasa a la fase de corrección de estilo. Las modificaciones editoriales se hacen para mejorar la redacción, ortotipográficos y evitar errores gramaticales.
- **Versión publicada:** es la versión final que se difunde a través del sistema OJS.
- Se insta al reconocimiento y referencia de la editorial. Se recomienda incluir el DOI (Digital Object Identifier).

Antiplagio

Todos los artículos sometidos a revisión en la revista Simbiosis son inspeccionados por una disciplinada política antiplagio que vela por la originalidad de los artículos. Para ello se utilizan distintos servicios especiales que analizan los textos en busca de coincidencias gramaticales y ortotipográficas, lo que garantiza que los trabajos sean inéditos y que cumplan con los estándares de calidad editorial que avalen producción científica propia.

Autoarchivo

Simbiosis mantiene dentro de su política el depósito y su autoarchivo que otorga a los autores la libertad de archivar la versión post-print (la versión publicada en la revista) en sitios web personales, repositorios, blogs, páginas institucionales o cualquier otro medio electrónico. Por ende, Simbiosis invita a los articulistas y colaboradores a publicar y difundir sus manuscritos publicados en la revista a través de otros medios dispuestos para tal fin, siempre y cuando se reconozca y proporcionen información sobre el derecho a la primera publicación de su manuscrito en acreditación a la Revista Simbiosis. Una vez se disponga del documento en pdf editado, el autoarchivo se deposita en los sistemas de información:

- Open Journal System (OJS).
- Repositorio del Proyecto CIDE. (El repositorio está en proceso de ser poblado con esta revista.)

Protocolos de Interoperabilidad

La totalidad de las publicaciones realizadas por el Centro de Investigación y Desarrollo Ecuador a través de la Editorial CIDE en los diversos portales de las Revistas de la institución incorporan dentro de sus políticas el protocolos de interoperabilidad que permiten a sus contenidos ser recolectados por otros sistemas de distribución, como repositorios digitales y cosechadores (harvesters). Las revistas que se publican mediante OJS (Open Journals System 3.1.2.4) incorporan el protocolo de interoperabilidad OAI-PMH (Open Archive Initiative-Protocol for Metadata Harvesting) en la con la posibilidad de obtener diferentes formatos para los metadatos. La URL para realizar las peticiones se encuentra en: https://revistasimbiosis.org

Simbiosis

REVISTA DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

Vol. 3 N° 5 | Enero- junio 2023

ISSN-e: 2992-6904

ASOCIACIÓN MEXICANA DE ALTERNATIVAS EN PSICOLOGÍA

CIDE