



asociación  
mexicana de  
tanatología, a. c.

SER RESILIENTE ANTE UNA PÉRDIDA

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN TANATOLOGÍA

PRESENTA:

C. DENTISTA JULIA VIRGINIA FLORES SANTOYO

PSIC. ALEJANDRA FLORES SANTOYO



ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A  
DISTANCIA, A.C.

**León, Gto. 25 de Septiembre de 2013**

**DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE**

**Presidente de la asociación**

**Mexicana de Tanatología, A.C.**

**PRESENTE.**

**Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentaron:**

**ALEJANDRA FLORES SANTOYO**

**JULIA VIRGINIA FLORES SANTOYO**

**Integrantes de la Generación 2012-2013**

**El nombre de la tesina es:**

**“SER RESILIENTE ANTE UNA PÉRDIDA”**

**Atentamente**

**Lic. Oscar Tovar Zambrano**

**Vice- Presidente del Místico Religiosa**

# ÍNDICE

# PÁGINA

1



|   |    |
|---|----|
| OBJETIVO.....   | 5  |
| 2 AGRADECIMIENTO.....   | 7  |
| 3 INTRODUCCIÓN.....   | 8  |
| 4 LA MUERTE DE UN SER.....  | 9  |
| 5 MUERTE DE NUESTRA PAREJA.....   | 13 |
| 5.1 LA MUERTE DE LOS PADRES.....  | 14 |
| 5.2. LA MUERTE DE LOS HIJOS.....  | 15 |
| 6 TRISTEZA Y DOLOR.....   | 16 |
| 7 ETAPAS DE DUELO.....  | 18 |
| 8 EL CAMINO HACIA LA RESILIENCIA.....   | 23 |
| 8.1 ORIGEN DE LA PALABRA RESILIENCIA.....   | 24 |
| 8.1.1 El apego: plataforma para el desarrollo de la resiliencia o base del desarrollo de la vulnerabilidad..... | 27 |
| 8.1.2 TIPOS DE APEGO.....   | 27 |
| 9 EL CAMINO A LA RESILIENCIA.....   | 31 |
| 10 CARACTERÍSTICAS PARA FORMAR UNA PERSONA RESILIENTE...  | 36 |
| 11 ESPIRITUALIDAD Y RESILIENCIA.....  | 40 |
| 12 CONCLUSIONES.....  | 42 |
| 13 BIBLIOGRAFÍA.....  | 43 |

*LAS TORMENTAS  
HACEN QUE LOS  
ÁRBOLES ECHEN  
RAÍCES MÁS FUERTES.  
-DOLLY PARTON-*

## **1.-OBJETIVO**

Es importante tomar en cuenta que dentro del ciclo vital de la vida, prácticamente todo ser vivo nace, crece, se reproduce y muere, por tal motivo, cada uno va pasando por dichas etapas, y una que generalmente causa un gran miedo es la

que corresponde al morir. Por cierta información recibida a lo largo de nuestra vida, la mayoría de las personas manifestamos un miedo de morir, en parte, porque consideramos el posible dolor sentimental de nuestros familiares causado por nuestro fallecimiento, así como la duda de si podrán sobreponerse después de dicha experiencia.

En nuestra experiencia, la muerte de un ser querido y cercano, generalmente causa un gran impacto, y éste puede ser mayor o menor, al conocer la manera en como sucedió el deceso, dicho impacto, puede generar una serie de emociones que den origen a un desequilibrio, ya sea en una persona o en una familia. En ocasiones, como consecuencia de una pérdida importante, los dolientes optan por alejarse su red de apoyo, dejan de realizar muchas de sus actividades cotidianas, evitan la interacción o comunicación con otras personas, e incluso, a veces, pareciera que se olvidan de sí mismas.

Pero en cambio podemos observar y convivir con personas que han pasado por la misma situación y que han logrado sobresalir a la pérdida de un ser querido, pasando por un proceso de duelo con sus momentos desoladores y otros donde podemos ver que las cosas marchan bien, y aún así, logran darle un significado positivo a su vida y a la pérdida de dicha persona, no el olvidarlo pero sí, encontrar los legados y la misión de la misma.

Por tal motivo nos dimos a la tarea de investigar sobre la Resiliencia, ¿Cómo lograr ser una persona Resiliente? y ¿Qué necesitamos para serlo? A pesar de que no existen gran numero de investigaciones o textos sobre la Resiliencia en la pérdida de un ser querido, consideramos importante abordar el tema para apoyar a las personas que atraviesan por tal situación. Al acompañarlas desde nuestro rol como tanatólogas, buscamos la manera de que las personas que atraviesan por dicho suceso, logren salir adelante a pesar de la adversidad.

## 2.- Agradecimientos

“Muchas veces, a lo largo de un mismo día, me doy cuenta que mi propia vida y sus logros se han construido gracias al trabajo de las personas que me rodean. También comprendo, con cuanta seriedad debo esforzarme para darles, en correspondencia, tanto como he recibido.”

Albert Einstein

Agradecemos a cada uno de las personas que nos acompañaron durante todo este trabajo, tanto el tomar el diplomado como el estar y comprender nuestro arduo trabajo para realizar el presente trabajo.

### 3.- INTRODUCCIÓN

En la vida nos podemos enfrentar con situaciones que vienen a desequilibrar nuestra vida, nuestro entorno y nuestro contexto. Por diversas experiencias y acontecimientos tenemos que confrontar y elegir salir adelante, a pesar de la adversidad, o nos podemos quedar en una postura cómoda, esperando que las circunstancias y las personas cercanas nos muestren su pesar y nos perciban como desvalidos ante nuestra situación.

Depende de nosotros mismos tomar la decisión de ponernos de pie a pesar de las adversidades, lograr obtener el aprendizaje de la experiencia vivida y darle una re-definición a nuestra vida, para poder llegar a ser persona con resiliencia.

Una de las preguntas que la autora Rosa Argentina Rivas Lacayo menciona y que está totalmente vinculada con este trabajo es “¿Cómo permanecer invencibles cuando sentimos que la vida nos golpea, merma toda nuestra fuerza y diluye todas nuestras ilusiones?” Y es la pregunta que nos hacemos cuando nos encaramos con la pérdida de un ser querido, porque nos sentimos devastados y sin fuerza alguna; sobre todo, cuando existe un lazo familiar tan fuerte y en el cual existe un pasado, un presente y sobre todo un posible futuro el cual es deseado; en el cual se veían involucrados proyectos, sueños y una serie de ilusiones. El reto ante una pérdida importante es, que aún sintiendo una pérdida total de nuestras fuerzas, tengamos ganas de seguir viviendo sin ese ser.

¿Qué sigue después del momento de escuchar que ese ser ha pasado a otra mejor vida?, la manera como recibimos la noticia, ¿Qué pasa por nuestra mente? o ¿En dónde se detiene nuestra mente? Y pasan las horas, y tenemos que asistir a un lugar, y cada que pasamos frente a una funeraria, es uno de los espacios menos cómodos y en el cual no queremos ni poner un pie.

Pero lo que tiene suma importancia es la manera en cómo mueren, si estuvimos asimilando su partida, y sabíamos que por alguna enfermedad y la

evolución de está, podría presentarse la muerte. El deceso por un accidente, el cual impacta de una manera tan grande o el que por alguna enfermedad inesperada, en poco tiempo se agoten las opciones de mejora y llegue la muerte.

Pero, ¿Qué pasa cuando los días van transcurriendo después de que ocurrió algo de esta manera? ¿Qué gira alrededor de la cabeza de los dolientes, cómo confrontan esta situación? y ¿Cuánto tiempo tiene que pasar para que sigamos con nuestra vida y podamos asimilar dicha ausencia?

El deceso de algún ser querido o cercano, en ocasiones puede llevar a cabo un proceso de duelo (del cual en la presente investigación se explicara dicho acontecimiento) y sus etapas de acuerdo a autores que han mencionado, trabajando y experimentado en su propia vida.

Pero lo importante que se va a investigar y mencionar es ¿Cómo podemos sobreponernos de esta crisis?, saber los inicios del término Resiliencia, qué consideramos importante trabajar con personas que solicitan o estamos acompañando en un proceso de duelo. Ya que por las exploraciones que se han hecho, no existe gran información en relación al tema de RESILIENCIA ANTE LA PERDIDA DE UN SER QUERIDO.





Brevedad  
He nacido hoy y de madrugada  
Viví mi niñez esta mañana  
Y sobre el mediodía  
Ya transitaba mi adolescencia.  
Y no es que me asuste que el tiempo se me pase tan aprisa  
Sólo me inquieta un poco pensar  
Que tal vez mañana  
Yo sea  
Demasiado viejo  
Para hacer lo que he dejado pendiente.  
(Cuentos para pensar, Jorge Bucay).

#### **4.- LA MUERTE DE UN SER.**

El Bhagavad Gita (maestro espiritual) habla de la vida con estas palabras: “Así como un hombre abandona las ropas gastadas y adquiere otras nuevas, cuando el cuerpo esta gastado el Yo que vive en su interior adquiere otro nuevo”.

Nuestro principal problema es que todavía no hemos asimilado la idea de que tan sólo es nuestro caparazón el que muere, es decir, el cuerpo o forma que adquirimos al presentarnos a los demás mortales. Nosotros somos una mente consciente habitando un cuerpo y por ello hemos de entender que aunque el cuerpo se extinga con el proceso de la muerte, la esencia que lo habitaba sigue su camino en la eternidad del Universo.

Para la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, la experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento. Es un nacimiento a otra existencia que puede ser probada de manera muy sencilla.

De igual manera ella menciona que en el momento de la muerte hay tres etapas:

- La primera etapa, refiere que la muerte física del hombre es idéntica al abandono del capullo de seda por la mariposa, (la observación que se hace es que el capullo de seda y su larva pueden compararse con el cuerpo humano). Morir significa, simplemente, mudarse a una casa más bella, de manera simbólica. Esta etapa está provista de energía física.
- En la segunda etapa, cuando la mariposa ha abandonado su cuerpo, nosotros vemos importantes acontecimientos que es útil que conozcamos rápidamente para no sentirnos atemorizados frente a la muerte. Dicha etapa está provista de energía psíquica.
- En la última etapa tenemos necesidad de un cerebro que funcione, es decir, de una conciencia despierta para lograr comunicarnos las personas. En el momento en que este cerebro tarde o temprano presente daños importantes, la conciencia dejará de estar alerta, apagándose. y en el momento en que esta falte, la mariposa se encontrará fuera del capullo que la contenía. No significa que ya está muerta, sino que el capullo de seda ha dejado de cumplir sus funciones.

La energía Psíquica y Física son dos energías que el hombre pudiera manipular. Por lo tanto, tenemos la posibilidad de elegir la forma de utilizar esas energías, sea de modo positivo o negativo.

Mientras que para algunos animales existen comportamientos innatos para morir, en el hombre sus actitudes y comportamientos ante la muerte son aprendidos culturalmente; dichas costumbres han variado de un tiempo a otro, a veces la muerte es vista como un hecho natural e inevitable, otras como un enemigo al que hay que conquistar.

No hace mucho tiempo, la muerte se consideraba como una parte normal del ciclo de la vida. Existían familias que por su educación y costumbres, preferían

que sus familiares murieran en su casa, rodeada por la familia y los amigos, los niños presenciaban el proceso de la muerte y participaba en el funeral y los ritos de entierro.

Existen personas que en ocasiones se esfuerzan por prolongar la vida o minimizar el dolor. En vez de considerarlo como una parte natural e inevitable de ser humano.

Para nuestro inconsciente, es inconcebible imaginar un verdadero final de nuestra vida aquí en la tierra, el final siempre se atribuye a una intervención del mal que viene de fuera, esto quiere decir que, en nuestro inconsciente sólo podemos ser matados; nos es inconcebible morir por una causa natural o por vejez. La muerte de por sí va asociada a un acto de maldad, es un acontecimiento aterrador, algo que exige pena y castigo.

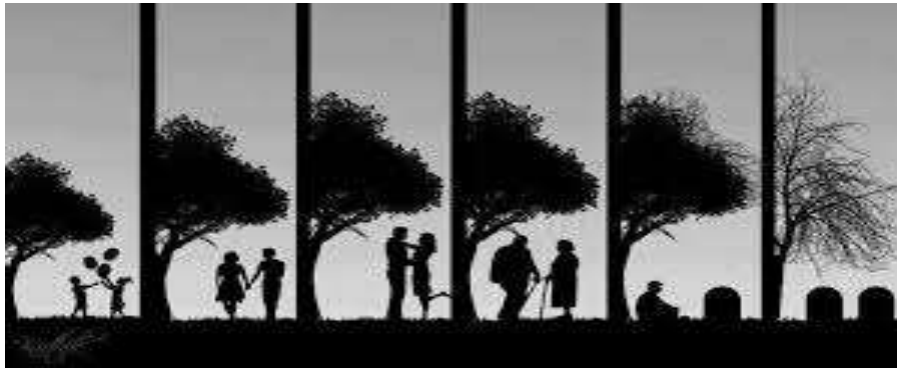
En nuestra cultura mexicana, y de acuerdo con los rituales y la religión católica. Cuando la persona fallece, se lleva el cuerpo a un depósito de cadáveres o a una agencia funeraria donde otros extraños lo embalsaman, lo visten, lo perfuman y lo arreglan con cosméticos para dar la apariencia de que sigue luciendo vivo. Ello posiblemente implica más NEGACIÓN. Esto nos ha llevado a tener una despersonalización de la muerte, y a evadir nuestros sentimientos.

Anteriormente, después del fallecimiento, los miembros de la familia se ocupaban del entierro. Las mujeres lavaban y vestían el cadáver, mientras los hombres construían el ataúd y excavaban la tumba. Lo cual consideramos que es darle una despedida a la persona e involucranos en el adiós de una manera amorosa.

Se enterraba el cuerpo en los terrenos de la casa, donde las personas que vivían aún, continuaban considerando al fallecido parte de su ambiente; lo anterior

se han ido eliminando y en algunas culturas han perdido el contacto personal en los ritos mortuorios.

La comunicación entre el ser querido y los miembros de la familia también se fue modificando. El tener que enfrentar y decir noticias que no se podían expresar o compartir fue difícil y se modificó introduciendo la “mentira”, en un intento por “no afectar los sentimientos” de la persona, las mentiras se introdujeron en el proceso del fallecimiento: doctores mentían, enfermeras y los miembros de la familia y, a la larga, la persona en agonía también mentía. La muerte se volvió un TABÚ.



## 5.- LA MUERTE DE NUESTRA PAREJA

La muerte de un cónyuge es un golpe psicológico grave, una de las pérdidas más grandes de la vida.

Cuando muere un cónyuge, todos los sueños que se compartieron, la cercanía emocional, los años de vida juntos, debe de convertirse en recuerdos. En un matrimonio de muchos años, los dos han sido uno, en muchas formas funcionales y emocionales.

Si tu cónyuge era relativamente joven, a ambos se les han arrebatado muchos años de compartir alegrías, hijos, objetivos y desarrollo juntos.

La palabra *Viudo* significa Vacío, sin un compañero. Tu dolor en la desgracia es único, tu relación era única. Las circunstancias de la muerte son especiales y únicas para ti.

Dentro de un marco de tiempo, si se sabe que el cónyuge tenía una enfermedad incurable y moriría en un futuro cercano, es posible que te empieces a prepara psicológicamente para la muerte. Sin embargo, no todas las personas somos tan objetivas al enfrentar esa realidad.

Tener el conocimiento anticipado es un regalo del tiempo si se usa para dar inicio a elaborar el duelo, y aún así, se pueden presentar sentimientos contradictorios antes de que muera, los cuales pueden ser, desde desear que se

apresure el fin para aliviar el sufrimiento al mismo tiempo, hasta sentir ansia y temor de perder a tu pareja; y al mismo tiempo, sentir enojo por las demandas emocionales y físicas que se imponen.

Si no se tiene una advertencia previa y la muerte es inesperada, el periodo inicial de conmoción e incredulidad es más prolongado. Ya que quedan cabos sueltos e incompletos, por lo tanto se requiere de más tiempo para poner en orden pensamientos y sentimientos.

El segundo año es el periodo en el cual probablemente se empiece a entablar nuevas amistades, hacer cambios, fijarse metas. Emocionalmente, se estará más capacitado para liberarse de los efectos del pasado.

## **5.1 LA MUERTE DE LOS PADRES**

Los factores clave que determinan la forma en que el fallecimiento de un padre afectará a un hijo adulto son: la naturaleza de la relación con ese padre, la edad del hijo cuando ocurre la muerte, la madurez emocional del hijo sobreviviente, el periodo de advertencia previo a la muerte y el tiempo que el padre y el hijo han dedicado a discutir los aspectos tanto prácticos como emocionales que comprenden el deceso del padre.

Cuando muere uno de los padres la edad del niño influye en la forma en que manejará el dolor. Para un niño pequeño, la muerte de un padre es un misterio. El niño tendrá sentimientos de culpa y pensará que él causó el fallecimiento con alguna acción “mala” o perversa, o lo puede invadir el temor a ser abandonado o castigado.

## 5.2 LA MUERTE DE LOS HIJOS

La muerte de un hijo, es algo que a las personas les resulta muy difícil comprender. Independientemente de la edad del hijo, ya sea bebé, niño pequeño, adolescente o adulto, cuando mueren los hijos los sentimientos son devastadores. El papel de un padre es cuidar, amar, proteger y educar a su hijo. Los padres esperan morir antes que sus hijos, porque se supone que es el orden natural de la vida.

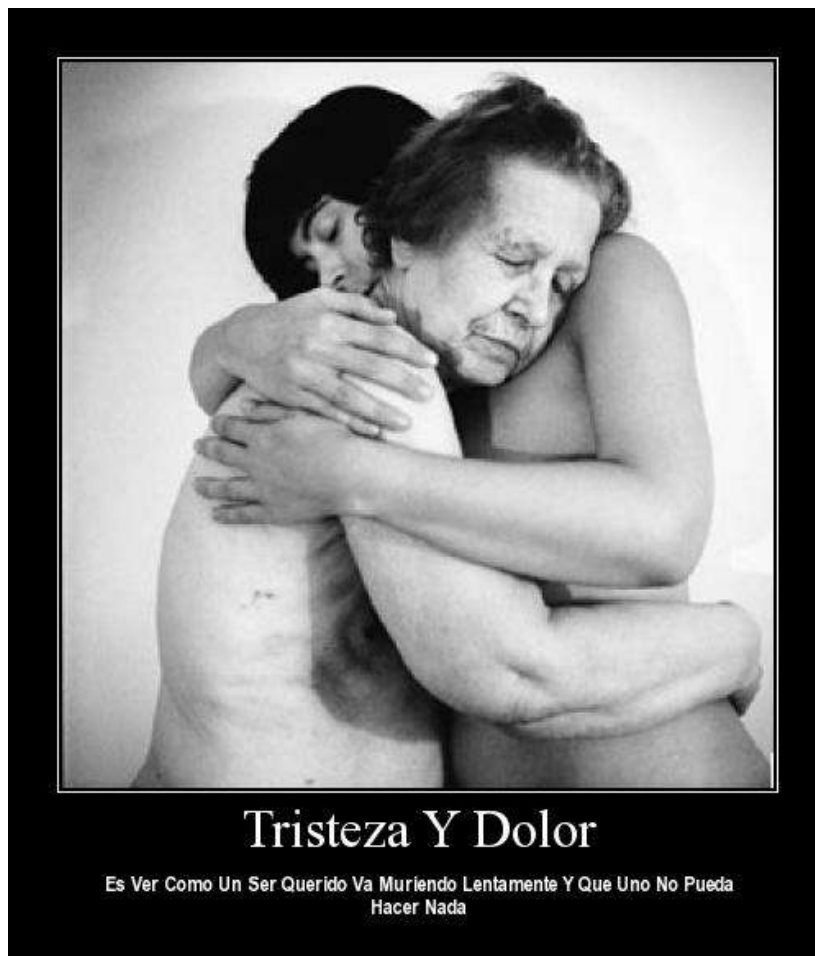
Aunque la muerte se lleve a tu hijo, el amor nunca desaparece.

El duelo de la muerte de un hijo es uno de los más prolongados y una de las pérdidas con las que es más difícil vivir.

La muerte de un hijo obliga a los padres a confrontar su propia comprensión acerca del significado de la muerte.

Es fundamental no olvidar las necesidades de los hijos sobrevivientes en la familia. Es inevitable que sufran por la muerte de un hermano o hermana, incluso inconscientemente se pueden sentir responsables, e incluso que surja en ellos el temor por su propia muerte.

Es fundamental saber que la vuelta a casa tras el entierro, abre un periodo difícil, quizá el más difícil y largo de dolor para quienes han perdido a un ser querido. Necesitan llorar, necesitan el espacio y el tiempo en el cual deben de ir deshaciendo todos los nudos que se han ido formando dentro.



## 6.- TRISTEZA Y DOLOR

Dolor, de origen *dwel*, que quiere decir “batalla”, “pelea entre dos”, y que sugiere que en el proceso interno de la elaboración de una pérdida, se establece una lucha, un duelo de hegemonías entre la parte de mí que, atada a la realidad, acepta la pérdida, y la que quiere retener, la que no está dispuesta a soltar lo que ya no está.

Otra derivación *dolos* (origen también de nuestro término jurídico “dolo”) quiere decir “engaño”, “estafa”, “falsedad”, y que nos lleva a pensar en el engaño de todos los que nos han ayudado a creer que podríamos conservar para siempre lo que amábamos, y que todo lo deseado podría ser eterno.



La negación de la pérdida es un intento de protegernos contra el dolor y contra la fantasía de sufrir. Una etapa normal del recorrido puede incluir un momento de negación de la realidad desagradable, lo consideramos un desvío cuando la persona se estanca en esa etapa y sigue negando la pérdida más allá de los primeros días.

La negación es una forma de fuga, de huir de lo doloroso. No resuelve nuestra pérdida, sólo la posterga. El negador vive en un mundo de ficción donde lo perdido todavía no se fue, donde el muerto “vive”.

El desvío hacia el sufrimiento, es la decisión de no seguir avanzando. Una especie de pacto con la realidad que conjuga un mayor dolor ante la posibilidad de tener que soltar lo perdido y mi deseo de no soltarlo nunca.

### SUFRIR ES HACER CRÓNICO EL DOLOR.

En este sentido el sufrimiento siempre es patológico. El sufrimiento es racional aunque no sea inteligente. Induce a la parálisis, quiere permanecer y necesita testigos.

El dolor en cambio es silencioso, implica aceptación, estar en contacto con lo que sentimos, con la carencia y con el vacío que dejó lo ausente.

El dolor se conecta con un sentimiento: la tristeza. Una emoción normal y saludable.

La tristeza puede generar una crisis, permite luego que uno vuelva a estar completo.

La diferencia más importante entre uno y otro es que el dolor siempre tiene un final, en cambio el sufrimiento podría no terminar nunca. Y la manera en que podría perpetuarse es en una enfermedad llamada: DEPRESIÓN. La cual es una enfermedad de naturaleza psicológica, que incluye un trastorno del estado de ánimo.



## 7.- ETAPAS DE DUELO

Los seres humanos somos diferentes, cada uno de nosotros es un ser único, una mezcla de diferentes influencias. Somos una acumulación de material energético como lo menciona la autora Nancy O' Connor, quien también nos refiere que venimos de diversos factores culturales, con antecedentes familiares y con nuestras propias experiencias personales, por lo tanto cada uno tiene su propia manera de enfrentar los problemas.

El duelo es un proceso personal e intransferible, como el dolor, y cada cual lo vive a su manera.

El duelo sigue un patrón predecible; aun cuando cada uno siga los pasos de un propio patrón, pero es útil saber que los demás comprenden nuestros sentimientos.

La pérdida de alguien por muerte es una herida, debemos darnos a nosotros mismos tiempo para sanar ese mal. Sólo el tiempo nos dará una distancia respecto de los sucesos de la muerte y la relación personal que teníamos con esa persona. Considerando importante tomar en cuenta que el tiempo por sí solo no cura, pero la duración del proceso de duelo ayudará a recuperar la entereza, si es que nos permitimos experimentar y sentir lo que sea necesario para liberar a la persona fallecida y proseguir con nuestra vida.

Cada cultura, religión, etc. tiene su manera y tiempo de guardar el luto dependiendo a las costumbres establecidas dentro de éstas.

Es importante saber que para superar y elaborar el duelo por una pérdida un año no es suficiente. Si se permite que la elaboración del duelo siga su curso natural, es posible anticipar un posible marco característico de tiempo.

Los pasos que la Dra. Nancy O' Connor no da son:

👉 **Primera etapa: Ruptura de los antiguos hábitos.**  
(Desde el día del fallecimiento hasta ocho semanas).

Las semanas que siguen de manera inmediata a una muerte son un periodo de entumecimiento y confusión, nada es normal; prevalece los sentimientos de choque, incredulidad, protesta y negación.

Ya que la muerte es una separación obligada. Si el fallecimiento fue repentino e inesperado, la angustia es más aguda.

Tu vida cambia a partir de que recibes la noticia, es posible que te sientas indefenso e impotente para controlar los acontecimientos que se generan en tu vida, pero al mismo tiempo sientes la necesidad de atender una rápida ola de actividades, y tomar decisiones importantes, si es el caso.

En cuanto a los hábitos y los patrones, al irse aclarando un poco la confusión, empiezas a estar más consciente de la necesidad de abandonar los patrones acostumbrados en la relación ahora interrumpida.

Cuando las personas viven juntas, se forman una serie de hábitos, pequeñas formas de interactuar que se vuelven rutinarios, y cuando estas situaciones se interrumpen, tienes que reprogramar tus expectativas a nivel emocional, físico y psíquico.

👉 **Segunda etapa: Inicio de reconstrucción de la vida**  
(De la octava semana hasta un año)

Después de que han pasado unos cuantos meses, el dolor y la confusión siguen siendo agudos, pero estos van disminuyendo gradualmente; la recuperación empieza a darse de manera automática y sin una percepción consciente.

La salud, es otro factor importante. Es posible que estés débil físicamente y seas vulnerable y susceptible a enfermedades menores.

En el transcurso del primer año, las perturbaciones emocionales requieren de una gran cantidad de energía. El llanto espontáneo, en momentos y lugares inesperados, es sorprendente y, a veces, resulta mortificante. El sentirse triste y llorar es positivo, de hecho, es benéfico, purifica y cura.

Gran preocupación o sentimientos de impotencia son sensaciones comunes en la elaboración de duelo y son aspectos normales de la depresión causada por el dolor. Los lapsos mentales de igual manera son normales.

Probablemente surgirá la idea del suicidio, esto es normal y común, siempre y cuando no se vuelva obsesiva y persistente en tu mente.

Los sueños, ensueños y fantasías son una guía de tu proceso durante el primer año. Soñar con la persona amada es parte de la elaboración del duelo y la despedida.

Los días festivos y las celebraciones familiares serán una dura prueba el primer año. Ocasiones especiales, son las más difíciles de sobrellevar ante la ausencia del ser querido.

La fecha del aniversario de la muerte, sobre todo si el fallecimiento ocurrió en la cercanía de un día festivo o el cumpleaños de alguien será otra fecha difícil.

### **Tercera etapa: Búsqueda de nuevos objetivos de amor y amigos** (A partir del primer año hasta dos años)

La vida ha vuelto a la “normalidad”. Algunos hábitos antiguos se han restablecidos firmemente y las nuevas costumbres se han vuelto cotidianas. Las tareas fluyen, el dolor emocional es menos agudo. El duelo puede subsistir como un rito, pero su intensidad ha disminuido significativamente y no es tan devastador como en un principio.

Después del primer año, los hábitos en cuanto a comer y dormir deben haber recuperado la normalidad. Regresa la risa espontánea, la diversión, la felicidad y un cierto sentido del humor.

La salud, vuelve a ser la habitual o incluso puede llegar a mejorar, a condición de que se hayan enfrentado y liberado los conflictos emocionales y el dolor de la pérdida.

En esta etapa ya debes contar con nuevos amigos, algunos de los cuales han vivido experiencias similares.

### **Cuarta etapa: Terminación del reajuste** (Después de los primeros dos años).

Esta etapa final se caracteriza por la terminación de duelo. Los hábitos cotidianos de la vida se han mezclado, se han unido los patrones antiguos con los nuevos y se llevan a cabo sin un pensamiento consciente. Viviendo una nueva vida.

El espacio habitacional, los arreglos para el trabajo, el cuidado de los niños, las actividades en el tiempo libre, las citas y otras amistades y relaciones se han establecido en un flujo cómodo.

Elisabeth Kübler-Ross nos habla de 5 etapas de duelo las cuales son:

- ☞ Negación y Aislamiento
- ☞ Ira.
- ☞ Pacto o negociación.
- ☞ Depresión.
- ☞ Aceptación.



*Lo posible de lo imposible se mide por la voluntad del ser humano.*

(Autor desconocido).

*El hombre que se levanta es aún más fuerte que el que no ha caído.*

(Viktor Frankl.)

## 8.- El camino hacia la Resiliencia

“La Resiliencia es una nueva concepción del ser humano que pasa de estar desvalido y a merced de fuerzas superiores y externas, a considerarse capaz de enfrentarse y superar las adversidades haciéndose responsable y tomando las riendas de su propia vida.” (Gema Puig y José Luis Rubio 2011).

Desde años atrás, investigadores e investigadoras, ya estaban sentando las bases del conocimiento de la Resiliencia. En la siguiente organización a modo de hitos, se remarcan los momentos que han sido fundamentales en la evolución del constructo de la resiliencia:

|          |  |
|----------|--|
| 1942     | Primer artículo publicado. Scoville usa el término para referirse a situaciones peligrosas que no afectan a niños pero si al desarraigo familiar.  |
| Los 70's | Adquisición de la definición del campo de la física para llevarlo al campo de la Psicología por Bowlby. Lo define como un soporte moral, cualidad de una persona que no se desanima y no se deja abatir. |
| Los 80's | Primeros estudios longitudinales, Wener (1982) y Werner y Smith (1992), Gramezy, Mastern y Tellegen (1984), Gamezy (1992); Benson (1997).  |

|      |   |
|------|---|
|      | La Resiliencia es un proceso dinámico entre factores. Luthard (2000)  |
| 1991 | Se llevo a cabo por primera vez un seminario sobre el tema, en Lesotho organizado por la Fundación Bernard van (Puerta de Kliniket, 2002).  |
| 1992 | Lösel presenta los resultados de su investigación ante la Asamblea General del BICE en Ginebra, incorporando la resiliencia a algunos programas, siendo la primera vez que el concepto se aplicó como orientador de un trabajo fuera del mundo anglosajón (Vanistendael, 1996) pasando de la investigación a la práctica. |

### 8.1 ORIGEN DE LA PALABRA RESILIENCIA





Vanessa Narváez Peralta, Psicóloga, la define como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas, y ser transformados positivamente por ella.

El doctor Gerónimo Acevedo, médico y miembro fundador de la Sociedad Latinoamericana de Logoterapia, la define así: La Resiliencia, consiste en tener la capacidad de afrontar el sufrimiento, reconstruirse y no perder la capacidad de amar, de luchar, de resistir.

Ser resiliente es tener habilidad del alquimista: procurar convertir el plomo en oro, tener la capacidad de reírse hasta de uno mismo, de mostrar empatía y, de manera muy importante, poseer la imaginación para ocuparse en planificar la vida de manera realista y creativa.

Resiliencia es el arte de navegar en medio de las tormentas. Pero es importante señalar que ser resiliente no significa ser invulnerable.

Boris Cyrulnik llegó hasta este concepto de una manera fortuita. Reside en Toulon, una pequeña ciudad a orillas del Mediterráneo. Durante la Segunda Guerra mundial fue una base de construcción y reparación de submarinos. Estos, al sumergirse, suelen estar sometidos a una gran presión e incluso llegan a deformarse en situaciones extremas. Sin embargo, el hecho de que no se vayan al fondo y sean reconocidos como buenos navíos, depende precisamente de su Resiliencia: capacidad para recuperar su forma natural después de la presión.

Boris Cyrulnik ha realizado aportes sustantivos sobre las formas en que la adversidad hiere al sujeto, provocando el estrés que generará algún tipo de enfermedad y padecimiento. En el caso favorable, el sujeto producirá una reacción resiliente que le permita superar la adversidad. Su concepto de "oxímoron", que describe la escisión del sujeto herido por el trauma, permite avanzar aún más en la comprensión del proceso de construcción de la Resiliencia, a la que le otorga un estatuto que incluye entre los mecanismos de defensa psíquicos, pero, aclara,

más consientes. Estos corresponderían en realidad a los mecanismos de desprendimiento psíquicos.

Cyrulnik plantea que "todo estudio sobre Resiliencia debería trabajar tres planos principales:

- La adquisición de recursos internos que se impregnan en el temperamento, desde los primeros años, en el transcurso de las interacciones precoces pre verbales, explicará la forma de reaccionar ante las agresiones de la existencia, ya que pone en marcha una serie de guías de desarrollo más o menos sólidas.
- La estructura de la agresión explica los daños provocados por el primer golpe, la herida o la carencia. Sin embargo será la significación que ese golpe haya de adquirir más tarde en la historia personal del magullado y en su contexto familiar y social, lo que explique los devastadores efectos del segundo golpe, el que provoca el trauma.
- La posibilidad de regresar a los lugares donde se hallan los afectos, las actividades y las palabras que la sociedad dispone en ocasiones alrededor del herido, ofrece las guías de Resiliencia que habrán de permitirle proseguir un desarrollo alterado por la herida.

Este conjunto constituido por un temperamento personal, una significación cultural y un sostén social, explica la asombrosa diversidad de los traumas.

Freud habla de las tres causas de sufrimiento humano son: los desastres de la naturaleza, el propio cuerpo o las relaciones con los otros seres humanos, esta última era la causa más frecuente e importante. Plantea la existencia en el sujeto de un "sustrato de seguridad" derivado de una base emocional equilibrada, posibilitada por un marco familiar y social estable. Son los padres o cuidadores sustitutos, como mediadores con el medio social, los que ayudan a su constitución a través de una acción neutralizadora de los estímulos amenazantes. Se trata de

lo que Bowlby y Ainsworth llaman una relación de apego seguro y al mismo se remite Cyrulnik para caracterizarlo como una base para la construcción de Resiliencia, aún cuando admite que una base insegura se puede corregir con buenas experiencias futuras.

### **8.1.1 El apego: plataforma para el desarrollo de la resiliencia o base del desarrollo de la vulnerabilidad.**

El apego - la forma como se vinculan el cuidador y el niño a edad temprana - constituye un factor decisivo en la construcción de la personalidad, y en cómo el individuo aprende a regular sus propias emociones. El apego da lugar a los primeros sentimientos y sensaciones positivos (afecto, seguridad, confianza) o negativos (inseguridad, miedo, abandono).

El apego puede definirse como el vínculo que una persona establece para formar un lazo emocional intenso con otra. Esta tendencia del ser humano, especialmente en su edad temprana, a vincularse emocionalmente con la persona que percibe como su cuidador, es una necesidad biológica primaria (no aprendida), tan esencial como la necesidad del hambre o la sed.

Lo cierto es que la formación del apego ejerce una influencia fundamental para la salud mental y el desarrollo emocional del niño, y tiene un alto impacto en la organización y regulación cerebral. Además tendrá una incidencia determinante en la forma como esa persona en la edad adulta se relacionará y comportará con otras personas.

El estilo de apego, pues, comporta un factor de Resiliencia psicológica o un factor de riesgo, en cuanto al potencial que tiene para fomentar la salud y bienestar emocional, y el adecuado funcionamiento cognitivo; o por el contrario, por ser la fuente de problemas psicológicos.

### **8.1.2 Tipos de apego**

Dependiendo de la respuesta del cuidador, el niño puede desarrollar varios tipos de apego:

- **Apego seguro**, Se da cuando el niño desarrolla la confianza de que su cuidador (es) se mostrará (n) sensible (s) y colaborador (es) a sus necesidades básicas o ante una situación amenazante y atemorizante. En la edificación de este tipo de apego, la madre juega un papel fundamental. La figura materna es la base para la construcción de la Resiliencia.
- **Apego ambivalente**, En este caso el niño se siente inseguro de su cuidador, ya que éste no es congruente ni consistente en la respuesta hacia el niño. En este contexto se establece una relación del cuidador con el niño caracterizada por baja comunicación verbal, bajo contacto físico, así como bajo nivel de respuesta al llanto y vocalizaciones del niño. Como consecuencia el niño desarrolla un comportamiento colérico y ambivalente, mostrándose pasivo, dependiente y poco disponible a acceder a reglas y límites.
- **Apego inseguro (evasivo)**, Se da cuando el adulto no responde a las demandas de protección del niño, o lo hace de manera inconsistente, produciendo inseguridad en éste. Este tipo de vínculo impide que el niño satisfaga su necesidad de seguridad, dando lugar al aislamiento del niño (evitación del contacto) o al desarrollo de una actitud ansiosa al percibir falta de disponibilidad de su cuidador.
- **Apego desorganizado**, Este apego se da cuando el cuidador(es) es ambivalente en su trato y forma de vincularse al niño, al que algunas veces acepta y responde favorablemente y otras veces le rechaza, generando en el niño temor y confusión ante el cuidador. Bajo esta forma de vinculación afectiva el cuidador no ofrece al niño angustiado respuestas que tiendan al bienestar de este.

Boris Cyrulnik, utiliza para entender el fenómeno de la Resiliencia el concepto de "**oxímoron**", que es una figura de la retórica que consiste en reunir dos términos de sentido opuesto para generar un nuevo significado: la "oscura claridad", un "maravilloso sufrimiento", el "sol negro" de la melancolía.

No se trata de la ambivalencia que caracteriza un movimiento pulsional donde se expresan sentimientos opuestos de amor y odio hacia una misma persona. El oxímoron revela el contraste de aquel que, al recibir un gran golpe, se adapta dividiéndose. La parte de la persona que ha recibido el golpe sufre y produce necrosis, mientras que otra parte mejor protegida, aún sana pero más secreta, reúne, con la energía de la desesperación, todo lo que puede seguir dando un poco de felicidad y sentido a la vida.

Felicidad existe únicamente en la representación mental, por tanto es siempre fruto de la elaboración. Es algo a trabajar. Y ella se construye en el encuentro con el otro.

La Resiliencia se teje: no hay que buscarla sólo en la interioridad de la persona ni en su entorno, sino entre los dos, porque anuda constantemente un proceso íntimo con el entorno social. Esto elimina la noción de fuerza o debilidad del individuo.

Tiene contactos con la noción de apuntalamiento de la pulsión. Como dice Freud "la libido sigue los caminos de las necesidades narcisistas y se adhiere a los objetos que aseguran su satisfacción". La madre que es la primera suministradora de satisfacción de las necesidades del niño, es el primer objeto de amor y también de protección frente a los peligros externos; modera la angustia, que es la reacción inicial frente a la adversidad traumática, en grado o medida aún mínima.

Es difícil prever las reacciones al estrés que vamos a tener porque su misma naturaleza (súbita e inhabitual) nos incapacita para anticipar respuesta alguna. Pero sí hay ciertos factores que auguran resistencia al estrés:

- Control de las emociones y valoración positiva de uno mismo.
- Estilo de vida equilibrado.
- Apoyo social y participación en actividades sociales.
- Implicación activa en el proyecto de vida (vida rica).
- Afrontamiento (exitoso) en las dificultades de la vida diaria.
- Aficiones gratificantes.
- Sentido del humor.
- Actitud positiva ante la vida.
- Aceptación de las limitaciones personales.
- Vida espiritual.

La existencia de una red vincular amortiguadora del impacto traumático ayudará a reconducir las tensiones hacia un terreno productivo y sublimatorio. La red vincular proveerá de una serie de parapetos frente al trauma para reducir el sentimiento de vulnerabilidad.

## 9.- EL CAMINO A LA RESILIENCIA

Los caminos hacia una recuperación son muchos, y cada persona suele forjarse el suyo, algunos con ayuda y otros sin ella. Es de gran ayuda buscar momentos de armonía y paz, que se pueden fomentar por medio de encuentros con la naturaleza, música, lectura y relajación. Un paso primordial es la conversión del bienestar interno en una manifestación real externa, y la mejora de la vida cotidiana haciendo algo bueno para uno mismo.

El duelo, como lo vimos en el capítulo anterior, es un doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está.

Una de las sensaciones corporales que sienten los que están de duelo, es el llamado “duelo del cuerpo”, el cual puede llegar a manifestarse por medio de:

- Náuseas
- Palpitaciones
- Opresión en la garganta
- Dolor en la nuca
- Nudo en el estomago
- Dolor de cabeza
- Insomnio
- Fatiga
- Sensación de falta de aire

Otros síntomas que se pueden presentar durante este proceso, así como conductas habituales después de una pérdida importante son:

- Llorar
- Suspirar
- Buscar y llamar al ser querido que no está
- Querer estar solo, evitar a la gente
- Dormir poco o en exceso
- Padecer distracción, olvidos, falta de concentración
- Soñar o tener pesadillas

Jorge Bucay en su libro de ***Hojas de Ruta***, nos habla de las recomendaciones para recorrer el camino de las lágrimas (y sobrevivir), las cuales son las siguientes:

- 1. Permítete estar de duelo.** Date permiso de sentirte mal, necesitado y vulnerable, ya que es el primer paso para el camino y ningún camino se termina si antes no se comienza el recorrido. Lo cual consideramos que es fundamental para lograr ser una persona Resiliente, tema que se aborda en el siguiente capítulo.
- 2. Abre tu corazón al dolor.** Registra y expresa las emociones que surjan, no las reprimas. Es importante no hacerse el fuerte, no guardar hacia adentro, ya que con el tiempo el dolor ira disminuyendo. Recorrer el camino de punta a punta es condición para cerrar y sanar las heridas. Importante no guardar todo por miedo a cansar o molestar.
- 3. Recorrer el camino requiere tiempo.** Dicen que el tiempo cura todo. Pero en realidad el tiempo solo quizá no sea suficiente. Lo que es realmente importante es lo que cada uno hace en el tiempo.

Es importante no hacerse expectativas mágicas. Y sobre todo prepararse para las recaídas, las cuales pueden llegar en el momento menos esperado.



No esperar llorar hoy por lo de mañana, ni seguir llorando por lo de ayer.  
Llorar es para hoy.

- 4. Se amable contigo.** Las emociones que estas viviendo, y aunque sean muy intensas y displacenteras es importante no olvidar que son pasajeras. Los momentos más difíciles en el proceso del duelo se suele presentar después de meses de la pérdida, cuando los demás comienzan a decirte que ya tendrías que haberte recuperado. Tus tiempos son tuyos. Ten paciencia.
- 5. No tengas miedo de volverte loco.** Podemos vivir sentimientos intensos en respuesta a situaciones de duelo sin que esto te lleve a un desequilibrio.
- 6. Aplazar algunas decisiones importantes.** Decisiones como vender casa, cambiarte de residencia, dejar un trabajo. Son decisiones que se deben de tomar con suma claridad; dado que en el recorrido del camino, sería preferible dejarlas para más adelante.
- 7. No descuides tu salud.** En ocasiones estamos tan ocupados en el proceso interno, estamos tan atentos a sentir penoso, que no prestamos atención a nuestro propio cuerpo.
- 8. Agradecer las pequeñas cosas.** Es necesario valorar las cosas buenas que sigues encontrando en tu vida en esta situación de catástrofe. Sobre todo, los vínculos que permanecen.
- 9. Anímate a pedir ayuda.** No interrumpas tu conexión con otros, aunque ellos no estén hoy recorriendo este camino. Dales oportunidad a tus amigos y seres queridos de estar cerca. Pide lo que necesitas. No es más sabio ni más evolucionado el que no precisa ayuda, sino el que tiene conciencia y valor para pedirla cuando la necesita.

**10. Procura ser paciente con los demás.** Ignora los intentos de algunas personas de decirte cómo tienes que sentirte y por cuánto tiempo, no todos comprenden lo que estás viviendo.

**11. Mucho descanso, algo de disfrute y una pizca de diversión.** Date permiso para sentirte bien, reírte con los amigos, hacer bromas.

**12. Confía en tus recursos para salir adelante.** Recuerda cómo resolviste situaciones difíciles que te sucedieron anteriormente. Necesitas dar algunos pasos difíciles para recuperarte.

**13. Acepta lo irreversible de la pérdida.** Aunque sea la cosa más difícil que has hecho en tu vida, ahora tiene que aceptar esta dura realidad: estás en el camino de las lágrimas y no hay retorno. El camino sólo sigue hacia adelante. Mientras creas en algún pequeño lugarcito que el otro volverá, que la situación va a volver a ser la que era, que el muerto va a regresar, nunca terminarás el recorrido.

**14. Elaborar un duelo no es olvidar.** El proceso del duelo permite buscar para tu ser querido el lugar que merece entre los tesoros de tu corazón.

Es poder pensar en él, y no sentir ya ese latigazo de dolor.

**15. Aprende a vivir de “nuevo”.** Hacer el duelo significa también aprender a vivir sin algo, sin alguien, de otra forma.

Es aprender tomar decisiones nuevas por ti mismo, aprender a desempeñar tareas que antes hacía otro.

**16. Céntrate en la vida y en los vivos.** Llega un momento en que sabes que es necesario soltar el pasado. La vida te espera llena de nuevas posibilidades.

**17. Define tu postura frente a la muerte.** La idea de “que significa morir” es tan teórica que vivencialmente puede ser para cada uno. Existen muchos temas que pueden estar si resolver, pero hay otros que es necesario tener “acomodados”:

- La identidad sexual,
- La posición filosófica,
- La relación de los padres,
- El proyecto de vida, y
- La postura frente a la muerte.

**18. Vuelve a la fe.** Existen cosas que no pueden ser manejadas por uno solo.

Existen personas que encuentra que llevar estos problemas a Dios es una manera tranquilizadora de aligerar la carga que les pesa en el corazón.

**19. Busca las puertas abiertas.** En ocasiones estamos tan cegados por nuestras emociones, que no vemos las “nuevas puertas” que se abren.

**20. Cuando tengas una buena parte del camino ya recorrida, háblales a otros sobre tu experiencia.** No minimices la pérdida, ni menosprecies tu camino. El contar a otros sobre tu experiencia hacen más fácil su propio recorrido, y facilita tu propio rumbo.

Saber crecer es, ejercer nuestra capacidad de reconstruir el sentido de la vida como respuesta a las tormentas más destructivas que hayamos vivido. William James, afirma que cambiando nuestro pensamiento podemos modificar o cambiar nuestra vida.

Al ser Resilientes y crecer, tenemos la oportunidad de reinventarnos e infundir a la vida un nuevo color.

La Resiliencia nos da la capacidad de doblarnos sin rompernos y, una vez doblados, volver a enderezarnos.

Tener una actitud resiliente no significa que no tendremos que cruzar por los grandes abismos de la incertidumbre, el estrés o el conflicto. Significa tener la capacidad para descubrir en nosotros mismos los recursos necesarios para transitar por tales situaciones, superarlas y prosperar.

## 10.- CARACTERÍSTICAS PARA FORMAR UNA PERSONA RESILIENTE

Los factores importantes que deben estar presentes para que exista la fortaleza que nos haga capaces de resistir los embates son: coherencia, resistencia al estrés y su manejo, control interno, fluir y esperanza.

Las características para poder ser resiliente son:

© SABER COMUNICARNOS. Expresar lo que sentimos nos ayuda a desahogar emociones que, de pretender ocultarlas, pueden llegar a distorsionarse y, ocasionar más dolor y mayores problemas. A través de comunicarnos y escucharnos objetivamente a nosotros mismos podemos reflexionar la experiencia desde una perspectiva nueva.

Existen estrategias que nos ayudan a expresar y a iniciar el proceso de comunicación que favorece el camino al equilibrio y la salud mental.

1. Llorar, nos libera, reprimir las lagrimas nos estresa. Si ha valido la pena amar a alguien, valdrá la pena llorarle. Al llorar escribimos la historia de nuestro dolor.

Las lágrimas facilitan el camino de la comunicación emocional, nos ayudan a desprendernos de lo que tenemos que dejar ir y facilitando que el proceso de sanación se inicie.

2. Hacer silencio, tiene gran poder para ayudarnos a curar las heridas. Nos propone el reto de cambio y nos obliga a cuestionar nuestras actitudes, clarificar valores, dismantelar ideas erróneas, combatir nuestro egoísmo y abrirnos al autoconocimiento y a la presencia de Dios en nuestro interior.
3. Asertividad, el ser asertivo es muy importante en nuestra comunicación y en el proceso natural que nos ayuda a sanar. De esta manera reclamamos el lugar que nos corresponde, defendemos nuestros derechos y reconocemos afirmativamente los límites que son sanos.

El no ser asertivos equivale a acumular inconformidades y rencores que tarde o temprano saldrán a la luz, pero completamente distorsionados por el resentimiento.

4. Expresar el dolor. ¿Cómo expresar de una manera adecuada lo que sentimos?

El doctor David Viscott recomienda lo siguiente:

**Con sencillez:** decir como hemos sido lastimados de una manera que se sepa con claridad que sentimos dolor.

**De forma directa:** a la persona que esta directamente involucrada en la situación. Aun cuando este muerta, es importante sacar ese sentimiento.

**Abiertamente:** no negar lo que sentimos.

**Con vulnerabilidad:** si nos sentimos heridos y frágiles, es importante decirlo.

**Sin Miedo:** no permitir que el miedo al rechazo nos haga permanecer en silencio.

**Con honestidad:** permanecer en el presente, en la situación actual.

**Sin “Machacar”:** Debemos dar voz a los conflictos de nuestro corazón.

- 🕒 **CONTAR CON UNA BUENA AUTOESTIMA.** Nuestra autoestima nunca dependerá de lo que nos haya sucedido o de lo que otras personas hagan o digan, sino de que nosotros cultivemos los ingredientes necesarios para sentirnos y estar bien con nosotros mismos.

Los grandes principios de la autoestima son:

- Valorarse a uno mismo.
- Respetarse a uno mismo.
- Confiar en uno mismo.
- Aceptarse a uno mismo.

Somos resilientes cuando nos sentimos dignos de ser amados. Somos más resilientes por haber superado obstáculos.

Ⓢ AUTÓNOMIA. Con frecuencia renunciamos a nuestra libertad, como si prefiriéramos ser esclavos con tal de mantener situaciones que suponemos nos generan seguridad.

Ser resilientes nos exige tener autonomía para definir qué situaciones aceptamos y cuales no. Ser autónomos también nos da el privilegio de renunciar a beneficios o anhelos personales a favor de otras personas.

#### FACULTADES DE LA LIBERTAD

- Imaginación
- Conciencia ética
- Voluntad de sentido

**Ser autónomos nos evita caer en el papel de víctimas.**

Ⓢ RESPONSABILIDAD. ¿Qué es la responsabilidad? La capacidad de compromiso para guiar nuestras acciones a través de los principios y valores universales que favorecen y sostienen y hacen la convivencia de los seres humanos.

Tal vez parezca injusto, pero si asumimos responsabilidad por todo en nuestra vida, obtenemos el poder de cambiarlo.

Viktor Frankl afirma que el saber que si existe algo que permita al hombre mantenerse en pie en las peores circunstancias y condiciones interiores, afrontando así los poderes del tiempo que a los débiles les parecen tan fuertes y fatales, es precisamente saber adónde va, el sentimiento de tener una misión.

- ② INTELIGENCIA. Ser inteligentes significa ser conscientes del impacto que nuestro pensamiento tiene, cuestionar nuestras creencias, polarizar nuestras imágenes y palabras para así motivarnos en otras direcciones.

Es de suma importancia tener una Resiliencia interiorizada, e intervienen los siguientes factores para lograrlo:

- Ser una persona con sentido del humor, a las personas resilientes se les reconoce por ser directas y poseer la capacidad de reírse de ellas mismas.
- Saber perdonar, ya que esto es la llave que abre las puertas de la paz y la libertad. Perdonar nos da libertad para que las actitudes y los actos de otras personas dejen de tener poder sobre nosotros.
- Madurez, la madurez emocional nos exige autodisciplina, entendida como el esfuerzo y la capacidad de posponer o renunciar a ciertas gratificaciones por el provecho y beneficio que se obtendrán posteriormente. Y es importante tener una madurez espiritual, que es darle sentido a lo que ocurre. Organizar nuestra historia. Comprender y dar.
- Tener apoyo social, de nuestras redes de apoyo (amigos, familiares, psicólogo, tanatólogos, médico, etc).
- Ser optimistas.

## 11.- ESPIRITUALIDAD Y RESILIENCIA.

La espiritualidad es una noción más conocida que la Resiliencia pero con interpretaciones tan múltiples y tan divergentes, que el riesgo de no comprenderla es muy elevado. Por eso proponemos una pequeña clarificación sin pretensiones intelectuales ni metafísicas, que tiene por único objetivo facilitar la lectura de la presente investigación.

Vivimos nuestra realidad cotidiana en un mundo material situado en el tiempo y el espacio. Este mundo material parece a veces sugerir otro mundo, mucho más allá de nosotros o en el centro mismo de nuestra intimidad. Por ejemplo, la belleza de la naturaleza puede maravillarnos, superarnos totalmente, como si existiese otro mundo al que no podemos palpar inmediatamente. O una muy hermosa melodía puede conmover una zona íntima de nuestro ser de la que no teníamos ni siquiera conciencia. El primer ejemplo es una experiencia de la trascendencia, el segundo de la inmanencia.

La experiencia de la trascendencia o de la inmanencia puede sugerirnos la existencia de una realidad no material, más allá del tiempo y del espacio, que deja huellas en nuestra experiencia. Esta realidad está más allá de nuestra comprensión y de nuestro control, pero sin embargo, sentimos a veces que es importante para nosotros. La llamamos “espiritual” en un sentido amplio.

Si esta realidad espiritual adquiere un carácter más personalizado lo llamamos a veces Dios. Nuestra vida individual o comunitaria se transforma cuando tratamos de vivirla en relación con esta realidad espiritual, en el sentido amplio, o en el sentido más preciso de Dios. Llamamos a este proceso de transformación “vida espiritual”, o en una palabra “espiritualidad”.

La religión sitúa la vida espiritual en una comunidad con una tradición. Ella se basa en una fe en Dios, busca una organización y una expresión comunitarias



así como un apoyo para la vida espiritual. Las religiones varían a menudo en función de su fundador y de su cultura de origen.

## 12. CONCLUSIONES

Consideramos que con el trabajo que elaboramos tuvimos un gran crecimiento tanto personal, emocional y sobre todo en conocimientos.

Y a pesar de que es un tema relativamente nuevo y conocido poco dentro de nuestro país, fue muy enriquecedor sabernos y darnos cuenta que a lo largo de nuestras vidas hemos pasado por situaciones de adversidad y hemos logrado ser resilientes ante estos escenarios.

Aun falta mucho material para trabajar de la mano con la Resiliencia y la tanatología y poder lograr que muchas de las personas que nos solicitan nuestro acompañamiento, logren tener esta capacidad y aprender a darle una definición y re- definir su vida antes y después de el suceso.

Nuestro deseo es trabajar en un manual como herramienta para nuestra labor como tanatólogas, con el fin de obtener buenos resultados y tener personas RESILIENTES ante cualquier adversidad presentada.

### 13.-BIBLIOGRAFÍA

- De Cuerpo y Alma. Neuronas y afectos: la conquista del bienestar, Cyrulnik, B.  
Barcelona, España. 2007.  
Editorial Gedisa.
- Déjalos ir con amor. La aceptación del duelo  
O' Connor, N.  
2da edición, México. 2007 (reimpreso 2012).  
Editorial Trillas.
- El concepto de resiliencia familiar: crisis y desafío. En: Sistemas familiares.  
Fuentes, Ma. Elena.  
Año 14, No. 1. Marzo, 1998.  
León, Gto. Marzo, 2006.
- El significado de la muerte  
Hernández, F.  
10 de agosto 2006  
[www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art66/ago\\_art66.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art66/ago_art66.pdf)
- ¿Es posible la felicidad? Vínculo y apego,  
Fuentes, Ma. Elena,  
<http://www.monografias.com/trabajos32/felicidad-posible/felicidad-posible.shtml>.
- Hojas de ruta  
Bucay, J.  
D. F., México. 2012  
Editorial Océano
- Muerte y Duelo.  
Marsellach, G.  
[www.psycoactiva.com/arti/articulo.asp.SiteldNo=826](http://www.psycoactiva.com/arti/articulo.asp.SiteldNo=826)
- Manual de Resiliencia aplicada  
Puing, G. y Rubio, J. L.  
Barcelona, España. Primera edición: octubre de 2011  
Editorial Gedisa.
- La maravilla del dolor

Cyrulnik, B.  
Barcelona, España. 2001  
Editorial: Granica.

- La muerte: un amanecer  
Kübler-Ross, E.  
España. 2012  
Editorial Luciérnaga.
- La vida con el dolor de la pérdida de un ser querido,  
Anji Carmelo  
La Vanguardia - 09/07/2000  
<http://www.dueloanjicarmelo.com/duelo/Articulos.htm>
- Los patitos feos  
Cyrulnik, B.  
Barcelona, España. 2001  
Editorial: Gedisa.
- Resiliencia – Descubriendo las propias fortalezas,  
Melillo, A. y Suárez, N.  
Buenos Aires, Argentina. 2001  
Editorial Paidós.
- Resiliencia y espiritualidad, el realismo de la fe  
VANISTENDAEL, S.  
Oficina Internacional Católica de la Infancia  
Ginebra, Suiza. 2003  
[http://www.addima.org/Documentos/Articulos/ResilienciaEspiritualidad\\_BICE2003.pdf](http://www.addima.org/Documentos/Articulos/ResilienciaEspiritualidad_BICE2003.pdf)
- Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad.  
Rivas, R. A.  
Editorial: Urano
- Saber perdonar. Paz y libertad.  
Rivas, R. A.  
Editorial: Urano, 2012
- Sobre la muerte y los moribundos. Alivio del sufrimiento psicológico.  
Kübler – Ross, E.

MEXICO, 2011  
Editorial Debolsillo.