RESILENCIA: ESTILO DE VIDA. ¿NACEMOS O NOS HACEMOS PERSONAS RESILIENTES?

MONOGRAFIA

Adrián Armín Acosta.	Licenciado en Psicología	UNC
Claudia M. Bonadé.	Abogada	UCC
Nancy Cassanelli.	Licenciada en gestión Educativa	UNSE
Rosanna Gregorini.	Médica	UNC

AÑO 2016

Contenido

CAPITULO I 3
INTRODUCCION 3
PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOGIA 3
NUESTRA MIRADA 3
CAPITULO II 9
PLANTEO DEL TEMA. ¿NACEMOS O NOS HACEMOS RESILIENTES? 9
CAPITULO III 10
DESARROLLO 10
TITULO I 10
ASPECTOS BIOLOGICOS 10
1.1 CONCEPTO DE RESILIENCIA 10
1.2 NOCIONES BIOLOGICAS 10
1.3 DE LO MICRO A LO MACRO Y VICEVERSA 13
1.4 El PROCESO DE AUTORREGULACION 16
TITULO II 21
ASPECTO EDUCATIVO 21
2.1 LA RESILIENCIA EN LA ESCUELA. ¿OPCION O DESTINO? 21

2.2 OBSTACULOS RELEVANTES 23
2.3 RESILIENCIA EN LA ESCUELA 25
2.4 OPTIMIZACION DEL APRENDIZAJE 28
TITULO III 31
ASPECTOS SOCIO CULTURALES 31
3.1 RESILIENCIA SOCIAL. 31
3.2 ROL DE LA MUJER EN LAS CIVILIZACIONES ANTIGUAS. NOCIONES GENERALES. 32
3.3 LA MUJER EN LA EVOLUCION DEL DERECHO. 35
3.4 LA MUJER Y SU RESILIENCIA SOCIAL A TRAVÉS DE EXPRESIONES DE ARTE. 37
3.5 RESILIENCIA. HOMBRES Y MUJERES. 39
CAPITULO IV 41
CONCLUSIONES 41
BIBLIOGRAFIA 42

CAPITULO I

INTRODUCCION

PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOGIA
NUESTRA MIRADA

En nuestra vida cotidiana, damos por supuesto muchas cosas sobre las que ya no pensamos de manera consciente, por ejemplo, suponemos que la ley de la gravedad hará que las cosas caigan de arriba hacia abajo y nos sostendrá afirmados en la tierra, que los perros ladran, que el fuego quema, etc. Estos hechos no nos implican mayores preocupaciones, y enfocamos nuestra atención hacia aquello que tenemos para hacer ese día, nuestros planes. Sin embargo, nuestros planes del día se apoyan en que esos supuestos y presunciones existan y se cumplan. Es decir que difícilmente podríamos llevar a cabo un plan efectivo para nuestro día, si en medio del mismo, la ley de gravedad dejase de estar vigente, el fuego mojara, etc. Si algo de esto último ocurriera la ajenidad que sentiríamos en esa situación se debería a que la misma chocaría con nuestra visión de mundo: aquello que percibimos, como real, posible y verdadero.

Ahora bien, ¿Qué tiene que ver todo esto con la resiliencia, la Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) y la gente de a pie?

Sintéticamente, y a manera de ejemplo, diremos que cada vez que una persona cualquiera concurre a un médico por un problema de salud (dolor de garganta por mencionar uno), ese profesional, lo sepa o no, comparte una visión de mundo que influirá en su teoría respecto de que es saludable y lo que no, y por lo tanto, en el tratamiento que indicará al consultante. Esto determinará que una persona reciba un tratamiento solamente farmacológico, o se le ofrezcan otras alternativas terapéuticas focalizadas en el desarrollo de sus propios recursos, su capacidad de resiliencia entre muchos otros.

En este trabajo observaremos lo que sucede desde la mirada de la PNIE. Para contextualizar lo aquí expuesto desde dicho enfoque, nos referiremos brevemente a dos visiones de mundo: por un lado *el mecanicismo* más emparentado con la medicina occidental tradicional y *el contextualismo funcional* que, a nuestro humilde entender, se corresponde más con la mirada de la PNIE.

En el mecanicismo los objetos y eventos se asumen como partes integradas de un mismo sistema. Es como si se diera por sentado que nuestra realidad es un gran mecanismo o una gran máquina. Se asume que el universo está organizado como esa gran máquina, siguiendo siempre los mismos principios o leyes de funcionamiento. Por lo tanto, la veracidad de lo que digo o pienso, estará dada por su correspondencia con esa realidad o gran máquina: esa organización, esas leyes, ese funcionamiento natural que rige a las cosas del mundo.

Retomando el ejemplo de nuestro consultante que va al médico: Desde una visión mecanicista lo importante será entender los mecanismos de desarrollo y origen de la enfermedad, es decir, cual fue el proceso que desencadenó sus síntomas (esa falla en la

máquina). El objetivo será eliminar estos síntomas, para que el sistema vuelva a su normal funcionamiento u organización. Por lo tanto, la terapéutica posiblemente se centrará en eliminar los síntomas y todo aquello que pueda favorecer su aparición. “Evite la actividad física porque pone en riesgo sus articulaciones”, “Tome este analgésico para el dolor de cabeza” “No coma nada con azúcar porque es malo para su glucemia”, “Tome este antibiótico, este antialérgico e inyéctese este glucocorticoide para eliminar esas molestias que tiene usted en la garganta”. Es en esta visión de mundo, en donde estas afirmaciones encuentran su correspondencia y su sentido. El médico es ubicado en ese lugar de técnico o especialista preparado para observar con objetividad la falla de la máquina y suprimir el problema junto con todo aquello que favorecería su reaparición.

Por otro lado, en el contextualismo funcional, la veracidad de una idea o una palabra viene dada por su función o su utilidad (lo que interesa) y no por que tan bien se corresponda o refleje ese mecanismo o realidad supuestos a priori. El criterio de validez es si esa idea nos lleva a una acción efectiva, o al logro de la meta que nos hemos propuesto, es decir, lo más importante son sus consecuencias prácticas.

La metáfora en este caso no es la gran máquina sino el acto en contexto (tanto histórico como actual), es decir que conocer el contexto en el que sucede permite conocer la función de un acto, evento, etc. en ese contexto particular. Por lo tanto, si queremos conocer el propósito, para qué o función que cumple un acto, evento, objeto, síntoma, etc., se hace necesario conocer el contexto en el que éste se sitúa.

En el ejemplo del consultante que va al médico por un dolor de garganta desde una visión contextualista, se observará el síntoma -en el contexto de esa persona- que es individual, particular y único, mirado de manera holística. Esto quiere decir, la persona vista desde su cuerpo, desde su historia de vida y su relación con el entorno y consigo misma. Es allí en donde el síntoma aparece y donde cumple una función. Solo a manera de ejemplo: ese dolor de garganta aparece en una persona que posee altos niveles de auto-exigencia, con muchas dificultades a nivel laboral, mala relación con su pareja, problemas de salud de su hijo y escaso desarrollo de actividades recreativas. Quizás, en esta persona particular, única, en un momento y modo de relación individual con lo que le sucede, ese síntoma puede funcionar como una señal de su cuerpo (posiblemente no la primera) de que algo debe cambiar en su vida para evitar un daño físico mayor (un acv, un cáncer, etc.). En otra persona tal vez ese mismo síntoma funcione de manera muy diferente e indique alergia, resfrío, ansiedad, un desarrollo congénito irregular, etc.

El médico o profesional contextualista/PNIE asume que en cada contexto particular cada cosa cumple una función específica. Entonces, su primer objetivo será ir a lo particular, la persona, y luego buscará aquella intervención o aquello a cambiar que nos acerque juntos a la meta que nos proponemos: Una vida plena. A lo mejor, este momento particular y único de la historia de esa persona sea un buen momento para retomar la clase de zumba y rever en detalle su modo de relacionarse con lo que le sucede. Como se puede apreciar, las intervenciones del profesional no se focalizan en desaparecer el síntoma, sino en todo aquello que esa persona pueda hacer en este momento para acercarse a una vida plena.

Esta individuación de la terapéutica, no implica el abandono de los principios generales de la ciencia, sino por el contrario, nos involucra más en la tarea de estudiar y utilizar a los mismos para que la intervención sea más efectiva en cada contexto.

Desde luego, con vastísimas las diferencias entre ambas visiones ya que ubicarse desde una u otra es como jugar un juego diferente. Supongamos que comparásemos las diferencias entre básquet y fútbol, las diferencias entre esos dos juegos también son muchas ya que parten de aplicar reglas diferentes, tal cual, lo hacen estas dos visiones. No pretendemos hacer una crítica desde una visión sólo para desacreditar a la otra o negarla, esto equivaldría a que un basquetbolista critique al fútbol porque no aplica las reglas del básquet. No. Seguramente hay contextos en donde esa visión y esas reglas tendrán un sentido más pertinente (el campo de las reacciones químicas, solo por nombrar un ejemplo).

Es ardua la tarea que se propone desde la PNIE, habrá que trabajar juntos, con un equipo, con los consultantes, y con una relación amorosa y humana que permita el desarrollo de los recursos necesarios para una mejor relación con nosotros y nuestra vida.

Se hace patente la necesidad de la transdisciplina para hacer posible una evaluación de los distintos contextos de una misma persona. Esa construcción conjunta de conocimientos y miradas nos dará la posibilidad de generar una intervención pertinente única para colaborar con esa persona en la meta que ésta se proponga para sí misma.

Para sintetizar, a los fines de este trabajo nos basta con presentar ambas visiones. Esto se debe a que desde la visión PNIE de las

personas y sus problemas, estos están unidos al contexto actual e histórico de la misma. Es como decir que cada persona tiene una historia, eventos que le van sucediendo y le generan sufrimiento, pero también dentro de ese contexto existen las posibilidades de actuar e influir activamente sobre lo que le sucede para construir vitalidad. Estas posibilidades se constituirán en el estilo de relación que establece una persona con lo que le sucede, existiendo algunos más efectivos para alcanzar una vida más plena.

Recapitulando, aclaramos: no hay soluciones generalistas; no hay fórmulas aplicables a todas las personas para conseguir una vida plena. Cada persona por su contexto y su estilo de relación con el mismo, se constituye en un caso único. Será necesario conocer la persona y la relación que establece con su sufrimiento con el fin de determinar las acciones concretas que le permitirán acercarse a la meta que la PINE se propone: la mejor calidad de vida posible para esa persona. Somos protagonistas activos en la relación que establecemos con nuestro sufrimiento. Por lo tanto, atendiendo al estilo de la relación que la persona establece con lo que le sucede ésta puede generar nuevas posibilidades o recursos para desarrollar la mejor calidad de vida de la que es capaz. Este trabajo habla sobre la resiliencia y las personas en ciertos contextos donde aparece. Decimos que estos contextos pueden favorecer o no, la aparición de la resiliencia en algunas personas y no que la causan. Ya que cuando hablamos del sufrimiento y la potencialidad humana no siempre dos más dos es cuatro. Esta es nuestra mirada.

CAPITULO II

PLANTEO DEL TEMA. ¿NACEMOS O NOS HACEMOS RESILIENTES?

El organismo humano y su sistema integrador, el cerebro, poseen una cualidad predeterminada que sería la de vivir en felicidad y armonía. La felicidad es la consecuencia natural e indirecta de la propia naturaleza humana. Es una meta no fácil de alcanzar, debido a factores del ambiente, que es cambiante y plantea permanentes desafíos de adaptación más o menos extremos; y a factores del propio ser humano, el cual tiene vulnerabilidades intrínsecas que suelen coincidir con los sistemas más sofisticados del organismo, como el cerebro, el sistema inmune, y el sistema hormonal.

En tal sentido hay edades de mayor vulnerabilidad, y también el género o sexo cuentan a la hora de enfrentar los desafíos de la existencia. La felicidad es un término amplio y abstracto que se ha relacionado con bienestar, calidad de vida, plenitud existencial, salud, y si bien todo esto contribuye y se relaciona, “no la conforman”. Este concepto se relaciona más directamente con una actitud hacia la vida, que contiene un conjunto de ideas, sentimientos y conductas y que se va construyendo evolutivamente bajo la influencia de factores tanto internos: que serían los biológicos, como de factores externos, del ambiente.

En el presente trabajo haremos foco en describir un estilo de relación con las adversidades o los contextos que nos generan sufrimiento, el estilo resiliente. Y atenderemos a observar algunos entornos en donde este estilo aparece, permitiendo a las personas

afrontar las adversidades y desarrollar su potencialidad, descubriendo en qué medida nacemos o nos hacemos personas resilientes.

CAPITULO III

DESARROLLO

TITULO I

ASPECTOS BIOLOGICOS

1.1 CONCEPTO DE RESILIENCIA

Etimológicamente el vocablo “Resilio” significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Desde el punto de vista de la biología y la neurociencia, el cerebro es el órgano ejecutor central del sistema biológico responsable de la resiliencia y el encargado de regular los mecanismos neurobiológicos, cognitivos y psicológicos del individuo vinculados con la respuesta al estrés y la resiliencia.

1.2 NOCIONES BIOLOGICAS

Los organismos adaptativos complejos basan el éxito de su supervivencia en la capacidad de adaptarse al entorno cambiante a corto y largo plazo. Los mecanismos alostáticos, esto es, cambios generados por el organismo a partir de influencias externas llevan finalmente al cambio adaptativo. Si este resulta en un organismo apto para continuar su ciclo habitual, hablamos de resiliencia y si por el contrario, los resultados son mal adaptativos se genera la vulnerabilidad, con sus consecuencias deletéreas para el individuo y a más largo plazo, para la especie.

Los mecanismos de resiliencia van desde sus niveles inferiores, moleculares, fisiológicos y bioquímicos hasta los más altos, la

resiliencia conductual en sus aspectos cognitivos y emocionales, pasando por las etapas intermedias: el procesamiento de la información que ejerce el SNC en sus redes y en los sectores anatómicos que la conforman. Resiliencia y vulnerabilidad, las dos cara de una moneda resultan pues, de cambios plásticos, las huellas que va dejando la vida en el cerebro, la mente y el cuerpo, en una integración biopsicosocial que también incluye aspectos culturales de la compleja vida social de los seres humanos, que le confieren aspectos particulares y a su vez generan los procesos patológicos del cerebro y la mente que le son propios.

El fenotipo resultante nos conforman en un “yo” irrepetible, ontológico y único: La persona humana.

Al hablar de resiliencia hablamos de un estilo de afrontamiento de las personas ante un entorno desfavorable. Las personas que desarrollan este estilo parecen siempre encontrar las fuerzas para resolver las crisis. Y no solo eso, sino también salir fortalecidos de las mismas. Se trata de una habilidad universal que podemos desarrollar y construir.

“…porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer…”

¿Qué nos lleva a ser o no resilientes?

En este contexto, el estrés podría definirse como el conjunto de respuestas de un organismo frente a los cambios y estímulos que atentan contra la homeostasis (equilibrio dinámico). Si bien en un principio, constituye un mecanismo fisiológico necesario, especialmente durante la etapa aguda, el estrés crónico induce alteraciones en el cerebro y en el funcionamiento de todo el

organismo. Aquí surge entonces el término de alostasis, refiriéndose al proceso activo mediante el cual el organismo responde a los cambios diarios manteniendo la homeostasis.

Cuando la magnitud de los cambios supera la capacidad adaptativa del sistema (aumento de la carga alostática) el cerebro y el cuerpo pueden sufrir consecuencias deletéreas a nivel de las funciones fisiológicas, psicológicas y conductuales.

La evidencia empírica sugiere que los determinantes de la resiliencia son complejos e incluyen factores sociales, psicológicos y biológicos (genéticos y epigenéticos). En los resilientes, las variables constitucionales biológicas y genéticas interactúan con las variables ambientales y las conductas aprendidas, para resolver determinadas situaciones adversas. O sea, podemos considerar a la resiliencia como una función o propiedad compleja de los sistemas biológicos, que opera en los diferentes niveles de organización de los seres vivos (desde el nivel molecular y celular, hasta el nivel social y de adaptación ambiental). Permite al organismo adaptarse a las situaciones y cambios permanentes, mantener la homeostasis de las principales funciones biológicas y hacer posible que el sistema regrese a un estado previo de funcionamiento fisiológico y adaptativo, cuando un factor estresante provoca daño o alteración.

La regulación hormonal del estrés está a cargo del eje cortico-límbico-hipotálamo-hipofisario-adrenal y el sistema simpático (adrenérgico) con liberación de catecolaminas centrales y neurotransmisores excitatorios (SNC) y producción de citoquinas proinflamatorias.

En contra partida, el sistema nervioso parasimpático contrarresta esta acción. En forma similar la dehidroepiandrosterona se opone a los efectos del cortisol. La hiperactividad del sistema hipotálamo hipofisario adrenal y del sistema excitatorio glutamatérgico, propios del estrés prolongado, ejerce efectos nocivos sobre el cerebro, siendo las estructuras más afectadas el hipocampo, estructura esencial en el procesamiento de las secuenciación temporal de la memoria, en el procesamiento de la memoria episódica, declarativa, espacial y contextual, en el control de las emociones (memoria emocional), las memorias emocionales adversivas y las neuronas vinculadas a la adicción y la conducta de búsqueda de droga (hipocampo-amígdala) y en el procesamiento nociceptivo (dolor).

El hipocampo, es el tejido cerebral que ha demostrado poseer mayor plasticidad (potenciación a largo plazo, remodelación dendrítica, recambio sináptico y neurogénesis), siendo todo esto susceptible al estrés crónico. También se afecta la corteza prefrontal (corteza ejecutiva, procesamiento de funciones complejas) y la amígdala (vinculada al procesamiento del miedo y de las emociones más primitivas).

La neurogénesis y la plasticidad cerebral, son reguladas por un complejo sistema de mediadores neuroquímicos que incluyen diferentes tipos de neurotransmisores, hormonas y péptidos (neurotrofinas, opiáceos).

1.3 DE LO MICRO A LO MACRO Y VICEVERSA

En la vida orgánica hay resiliencia desde los niveles más simples a los más complejos. En este aspecto la resiliencia puede ser innata o adquirida. La célula, puede desarrollarla gracias a un equilibrado balance de factores de crecimiento y muerte neuronal. El

ser humano nace con ella o la desarrolla de acuerdo a sus experiencias tempranas y a la adaptación al sistema familiar, social y cultural que la circunda. Hablamos entonces de resiliencia celular, resiliencia personal y resiliencia social.

Resiliencia Celular La resiliencia celular, comprende los mecanismos que posee la célula como sistema vivo para propender a su crecimiento y maduración y evitar su muerte. Es básica para los procesos de Neuroplasticidad. Para ello, es necesario una permanente interrelación entre estímulos excitatorios e inhibitorios que luego de su procesamiento resultan en neurogénesis o aumento de espinas dendríticas y sprouting axonales por un lado o muerte celular y podas sinápticas por el otro. El sistema nervioso es sumamente activo, necesitando para su crecimiento y maduración un balance adecuado de ambos procesos.

Cada célula está en continuo cambio para adaptarse a las situaciones favorables o amenazantes, tratando de lograr homeostasis que nunca será lograda, ya que la misma generará nuevos cambios. La homeostasis total solo se logra con la muerte. Es decir, toda neurona debe fabricar o recibir productos que impidan el homicidio o suicidio celular.

De la correcta suma algebraica resultante de los efectos entre mecanismos celulares de transmisión de mensajes físicos o químicos, con sus secuencia de primeros, segundos y terceros mensajeros que llevan (en la mayoría de los casos) a la derepresión génica para la formación de proteínas receptoriales y no receptoriales, por un lado y los mecanismos de neurotóxicidad mediados por ácidos excitatorios y mensajeros retrógrados tipo óxido nítrico o acido araquidónico, que llevan a la muerte por apoptosis o

necrosis, por el otro, resultaran los mecanismos neuronales y gliales, que permiten adquirir respuestas adaptativas plásticas.

En la alostasis, participan numerosos fenómenos que dependen de la información genética. Existen variaciones sutiles, en la organización estructural del gen, llamados polimorfismos, de modo que aun conteniendo la misma información, este emergerá y se actualizará de modo diferente en las distintas personas (expresiones sutiles a nivel molecular, expresiones significativas a nivel de la respuesta al estrés) modelando rasgos de personalidad “sui generis”. El objetivo de una alostasis en permanente búsqueda de ajustes es tener una vida emocional primaria armoniosa, un estado de equilibrio dinámico que se refleje en: emociones positivas, sólidas defensas inmunitarias, procesos inflamatorios eficaces y breves, en pro de la cura de infecciones y heridas, armoniosa liberación de hormonas que van troquelando el desarrollo y crecimiento, sistema corporal en perfecto nivel de modulación con el entorno, mente activa en constante evolución abierta al aprendizaje y un sutil y constante fluir de la energía vital.

De lo expuesto sin lugar a dudas podemos afirmar que: La biología cuenta, entonces, a la hora de la resiliencia.

Resiliencia personal: Pasamos entonces a entender el concepto de resiliencia personal, como aquellos mecanismos que le permiten a un individuo aprovechar las crisis para su crecimiento. En este sentido, resiliencia sería lo contrario a distrés. La resiliencia es una vulnerabilidad positiva, una capacidad innata o adquirida para evitar que las situaciones amenazantes deterioren nuestro funcionamiento biopsicosocial. El individuo resiliente sale refortalecido de toda crisis, porque refuerza sus mecanismos

homeostáticos para afrontar nuevas situaciones adversivas. Por lo tanto, como premisa básica, nuestro modo de reaccionar ante situaciones adversas a las cuales nos vamos a enfrentar, depende tanto de lo heredado como de lo aprendido.

La suma de predisposición genética y eventos adversos tempranos, pueden crear un fenotipo vulnerable, en donde predomina la hiperactividad del eje HHA y sistema CRH, hiperactividad del sistema noradrenérgico, afección de la neurogénesis del hipocampo y neurotóxicidad del mismo. Esto llevaría, frente a una vulnerabilidad aumentada al estrés y eventos vitales, que se generen alteraciones biológicas, con cambios conductuales y emocionales. Ser resiliente entonces es enfrentar situaciones adversivas y salir fortalecido, recordando que la resiliencia es tan antigua como para que molecularmente la presente cada célula de nuestro organismo, tan actual como para que la despleguemos como persona y tan compleja como para que la transmitamos y la transformemos culturalmente. Y por último:

La resiliencia social, que más adelante será tratada desde el punto de vista socio cultural, pero que brevemente resumimos se trata, del proceso por el cual frente a una situación adversa que afecta a muchos puedan juntos afrontarla para lograr el bien común.

1.4 El PROCESO DE AUTORREGULACION

El cerebro humano, se caracteriza por la lenta y prolongada maduración que se extiende por los primeros veinte años de vida y se caracteriza por la sucesión de fases críticas y fases sensibles del desarrollo. Estas fases ocurren cada cierto número de años y están

al servicio de la epigénesis, es decir preparan al cerebro como órgano integrador para las demandas sociales que deberá ir enfrentando. La primera de todas las fases críticas es prenatal y ocurre durante el tercer mes del embarazo (amplia conectividad entre hemisferio cerebral derecho y sistema límbico, encargado de transmutar sensaciones y procesos biológicos en emociones). Nuestros hipocampos son entonces, estructuras cruciales para el aprendizaje, reforzando el principio que sostiene que todo aprendizaje es una "cognición emocional", entrelazada íntimamente con la vivencia personal. Este sistema límbico y su modulación y otras estructuras relacionadas se preparan y permiten enfrentar el laborioso proceso de nacer, en donde el fenómeno central será la liberación de cortisol. Para ello la maduración de estructuras límbicas se acopla armoniosamente a un proceso crucial de las regiones que van a percibir a otro ser humano de un modo intensamente emotivo, brindándole la seguridad y garantías de los primeros cuidados sin los cuales no podría sobrevivir. En este proceso de apego, se liberan grandes cantidades de sustancias químicas que consolidarán el naciente sistema de respuesta al estrés: oxitocina (hormona del amor) y dopamina (hormona de optimismo).

La oxitocina tiene entre otros, como estímulo liberador el inicio y el mantenimiento del trabajo de parto. La existencia de extensas redes neuronales con receptores para la misma, generados en el último trimestre del embarazo permiten suponer su importancia durante el parto y en el proceso de apego (acción ansiolítica al neutralizar el cortisol y analgésica atenuando el dolor en el niño y en la madre parturienta). Es un neurotrófico indispensable, para que las primeras redes neuronales del cerebro humano, se establezcan con

una precisión tan delicada que permitan habilidades esenciales para la supervivencia: interacción con el otro, capacidad de lectura emocional y regulación de respuesta a la ansiedad.

A su vez las conexiones desde amígdala e hipocampo hacia el circuito de la gratificación, provocan liberación de dopamina y la emoción resultante es el placer y la instintiva búsqueda de reeditar la experiencia.

Será en esta danza amorosamente sensorial interpretada por él bebe y la mujer, que se sentaran las bases para una alostasis saludable y desde ella para la resiliencia biológica ante las adversidades. A los dos meses el bebé empieza a sonreír socialmente, lo cual significa dos mensajes cifrados muy potentes: el intenso proceso de apego se ha consolidado y el niño se abre a nuevas vinculaciones, usando la sonrisa como arma de seducción. La maduración en el segundo semestre de la vida de la corteza del cíngulo provocaran al niño miedo a lo desconocido; desde la perspectiva de la alostasis experimenta en este momento una carga alostática nueva (los extraños lo atemorizan).

Hasta los 18 meses de edad, los bebes requieren confortamiento externo para recuperar y mantener el equilibrio interno. En su imaginario, particular construcción mental del mundo, el niño identifica numerosas amenazas y echa mano a conjuros universales: el chupete o el pulgar (pezón materno), la sabanita o pañal (símbolo del útero), peluche (animal guardián) que provocan gran, liberación deoxitocina y liberación del cortisol, modulando positivamente la impronta emocional de la experiencia.

A partir de los 18 meses comienza la conquista de la auto-regulación, proceso gradual y dependiente de un gran sentimiento de confianza básica elaborado en la etapa anterior: certeza de que es digno de amor, digno de recibir la fuente de fortaleza para afrontar la vida con optimismo.

Amar nos compromete, de golpe, instándonos a dar lo mejor en el cultivo de ese sentimiento. Un niño amado es un ser iluminado, radiante, ávido de aprendizajes, seguro de la bondad de quienes dicen quererlo. Habita el paraíso.

Cuando la fantasía, el juego, la magia no logran el bálsamo efectivo, el abrazo amoroso y la voz dulce de su cuidador son el instrumento de la regulación emocional, junto a la maduración de una habilidad esencial para ajustarse dinámicamente a las demandas del medio: la capacidad de lectura, de señales implícitas, especialmente de aquellas con alto contenido emocional (leer mensajes emocionales del otro y reproducir sus gestos, conductas y patrones relacionales) a través de las neuronas en espejo.

Las demandas externas que el ser humano debe enfrentar en los primeros veinte años de la vida son crecientemente complejas. En los primeros años, la autorregulación emocional va de la mano de adultos afectuosos y flexibles, pero paulatinamente se agregan factores culturales, desafíos sociales, aderezados con pérdidas y otras adversidades. Para ello el cerebro se modifica y alrededor de los cinco años de edad sufre un procesos de desconstrucción y reconstrucción estructural (poda sináptica y reconectividad), de manera tal que a los siete años el niño está listo para inaugurar cerebro nuevo, dispuesto a enfrentar los desafíos existenciales y culturales que le impone la vida.

Este proceso de poda sináptica y reconectividad, ya había ocurrido anteriormente, entre los seis y diez meses de edad, precedidos por la fase de conectividad acelerada del último trimestre del embarazo y se reeditara al menos en dos oportunidades: prepubertad (10 – 11 años) y durante la adolescencia media (16 años). Ambos procesos, poda de conexiones y reconectividad, configuran las etapas criticas del desarrollo (vulnerabilidad máxima pero que conduce a mayor crecimiento y mayores habilidades para la vida).

Los niños necesitan para su desarrollo un nicho sensorial que los envuelva y los guie. Este, está conformado por lo afectivo de la vida cotidiana: ofrecer al niño alimentos, hablarle, cuidar su cuerpo, jugar con él. Esta estructura sensorial compuesta por el dador de cuidados, proporciona tutores del desarrollo: el olor del hueco supraclavicular, el brillo de los ojos, el modo de acunar, paquete sensorial que se inscribe en la memoria del bebe y del niño. Sea cual fuera la cultura, este nicho sensorial es universal permitiendo la supervivencia.

Esto nos lleva a reflexionar cuanto entonces desde lo personal podemos cambiar el mundo que nos rodea. Convertirnos, aún sin saberlo, en tutores de resiliencia. Ser por un momento el destello de luz que provocara el cambio en el otro y que lo ayudara a encontrar el camino para afrontar sus adversidades. Acompañar y educar, desde nuestra profesión, cualquiera sea ella (de eso se trata la transdisciplina) brindado incondicionalidad y aceptación del otro como ser humano, amor explicito (un abrazo, un beso, la mano en el hombro), respeto.

Es el amor y el afecto el alimento nuestro de cada día.

El conocimiento nos abre puertas, sin duda alguna; nos otorga cultura y nos hace respetables; no obstante, no nos hace personas. Hay que trabajar para volverse humano, dice con sabiduría el profesor Ciro Schmidt.

Desde lo profesional se debe transitar desde lo visible, la alteración funcional y su correlato sintomático – conductual, hacia lo energético, lo molecular y lo estructural, sin omitir nada.

Vale reemplazar el término tratar por reparar, cambiando la mirada, alejando el fantasma del modelo tradicional – un paciente, un diagnóstico, un remedio – para instalar plenamente el modelo humanista holístico, sanador más que meramente curativo.

TITULO II

ASPECTO EDUCATIVO

2.1 LA RESILIENCIA EN LA ESCUELA. ¿OPCION O DESTINO?

"LA MENTE DEL NIÑO ESTÁ LLENA DE GENES MÁGICOS, HECHICEROS Y HADAS MADRINAS, VARITAS MÁGICAS, ESCUDOS, PONIS Y SAPOS. Y HACIENDO MAGIA CON TODOS ELLOS ANIMANDO APARICIONES ENCANTADAS…HAY CÉLULAS NERVIOSAS QUE SE PARECEN A UN BOSQUE DE RAMAS ENTRELAZADAS QUE SE INTERCONECTAN A MIL MILLONES DE PUNTOS DE CONTACTO Y CONVERGEN EN UNA TEXTURA VIVIENTE DE CONCIENCIA…"

MARION DIAMOND

La mente humana es tan compleja, que a diferencia del ámbito material, desobedece las leyes de la Física y de La Matemáticas. Para algunos los ascensores son una aventura, para otros, un cubículo sin aire. Para algunos las derrotas sirven de incentivo e infunden un deseo ardiente de superación, para otros, generan culpa, vergüenza y ganas de ocultar la cara en el mundo. Para algunos, un escenario es un llamado a ponerle alas a la creatividad, para otros, una invitación al miedo, capaz de estrangular la inteligencia y la voz. Somos notablemente complejos y al mismo tiempo, claramente complicados.

Uno de los grandes desafíos a los que se enfrenta la escuela de hoy es el de “Fortalecer el autoconocimiento”, proveerle herramientas al aprendiz para auto regularse, conocerse, aceptarse y comprenderse. Para que ejerza de gestor de su mente. La transmisión De Conocimientos ha dejado de ser hace bastante tiempo: **El Objetivo Principal De La Educación**. De nada sirve, llenar las cabezas con conocimientos, si no pueden gobernarlos y decidir tomando decisiones responsables, justas, equitativas y humanas.

Todos queremos tener una mente saludable, rebosante de placer, libre, segura, resistente y creativa, pero con frecuencia permitimos que esté inadecuadamente dispersa.

Según Vanistendael (1994) puede decirse que lo que implica el concepto de r***esiliencia*** es tan antiguo como la misma humanidad, y que aparece enmarcado en la capacidad de supervivencia del ser humano a través de las diferentes etapas de la historia del mundo.

La resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas. Como ya se expresó en este trabajo, se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno.

Las personas resilientes son socialmente competentes, poseedoras de habilidades para la vida tales como el pensamiento crítico, la capacidad de resolver problemas y de tomar la iniciativa. Además, son firmes en sus propósitos y tienen una visión positiva de su futuro: tienen intereses especiales, metas y motivación para salir adelante en la escuela y en la vida.

Hay dos conceptos que están íntimamente entrelazados y que son**: Afecto y personalizació**n. La escuela construye resiliencia en los alumnos, a través de crear un ambiente positivo. Estas relaciones requieren docentes que tengan una actitud constructora de resiliencia, es decir que transmitan esperanza y optimismo. Los adultos que trabajan en las escuelas, deben buscar las fortalezas de cada alumno con la misma minuciosidad que suelen emplear para detectar sus problemas y hacérselas ver. Esto no implica pasar por alto las conductas inapropiadas o riesgosas. Sólo significa equilibrarlas, para que el alumno reciba tanta retroalimentación sobre sus puntos fuertes, como acerca de sus problemas.

2.2 OBSTACULOS RELEVANTES

El principal obstáculo lo constituye la resistencia: Muchos docentes afirman que los problemas sociales, económicos y culturales impactan fuertemente en la educación sin poder hacer nada para modificarlos.

- En otras oportunidades los docentes se centran en los alumnos con una visión de **carencia y riesgo**. Esta los orienta a detectar problemas y flaquezas y a diagnosticar a los alumnos, sin esforzarse demasiado por encontrar y aprovechar sus fortalezas. Lo que genera comúnmente el rótulo, el preconcepto y en muchos educandos propicia la condena, a modo de profecía auto-cumplida destinado al fracaso.
- La idea de que los docentes sólo deben **enseñar los conocimientos básicos**. (Modelo aún vigente, correspondiente al diseño de una sociedad pos industrial).Y que supone preparar al alumno para el mundo del trabajo. Lamentablemente, es corriente en muchas instituciones, no se ofrece un modelo de docente virtuoso, generador de espacios de encuentro que promuevan en la escuela, la escucha, el análisis o propicien el pensamiento crítico. Quizás esto sea producido por la sobre exigencia a la que se ven sometidos, por cuestiones laborales, personales, factores económicos, falta de descanso adecuado, excesivo trabajo, etc.
- Además, numerosos docentes expresan hoy que “la escuela” se encuentra sola para enfrentar situaciones de gran vulnerabilidad social. Y es en ese abordaje de esas situaciones, que muchos profesionales de la educación se enferman manifestando síntomas claros del **Síndrome de Burnout**. Sin embargo, el contexto social y económico no pueden cambiar mediante este esfuerzo y la meta del sistema educativo se diluye. Se esconden bajo la fachada de la educación falencias sociales que son responsabilidades de

otras áreas del estado, imposibilitándole a la escuela cumplir su función genuina.-

2.3 RESILIENCIA EN LA ESCUELA

Tradicionalmente, en la escuela ha predominado la detección de defectos (dichoso bolígrafo rojo) en lugar de la identificación de fortalezas, sobre todo a nivel estrictamente académico. Pero para promover la resiliencia se han de favorecer climas emocionales positivos y optimistas, en los que el alumno se sienta seguro y responsable, sin estar ello reñido con la debida exigencia. Esta escuela resiliente proactiva ha de contar con docentes que sepan acompañar el proceso de evolución personal de sus alumnos, y que acepten y sepan gestionar la diversidad y la complejidad de las relaciones entre los distintos colectivos (profesores, alumnos o familias).

La resiliencia se trata de un aprendizaje que puede darse durante toda la vida y, más allá de las particularidades de cada uno, todos podemos aprender a ser resilientes. Y de la misma forma, todos los niños, independientemente de que estén inmersos en problemas o no, pueden beneficiarse de los programas educativos que promuevan la resiliencia, capacidad imprescindible no sólo para el desarrollo exitoso del alumno sino también del docente.

Los padres, maestros y miembros de la comunidad son, facilitadores del cambio que se está operando en la mente del aprendiz, según el constructivismo, la pieza principal. Esto es así porque, para los constructivistas, las personas no interpretan literalmente lo que les llega del entorno, ya sea a través de la propia naturaleza o a través de las explicaciones de maestros y tutores. La

teoría constructivista del conocimiento nos habla de una percepción de las propias vivencias que siempre está sujeta a los marcos de interpretación del “aprendiz”.

Es decir: Somos incapaces de analizar objetivamente las experiencias que vivimos en cada momento, porque siempre las interpretaremos a la luz de nuestros conocimientos previos. El aprendizaje, no es la simple asimilación de paquetes de información que nos llegan desde fuera, sino que se explica por una dinámica en la que existe un encaje entre las informaciones nuevas y nuestras viejas estructuras de ideas. De esta manera, lo que sabemos está siendo construido permanentemente.

El aprendizaje como reorganización

¿Por qué se dice que Piaget es constructivista? En términos generales, porque este autor entiende el aprendizaje como una reorganización de las estructuras cognitivas existentes en cada momento. Es decir: para él, los cambios en nuestro conocimiento, esos saltos cualitativos que nos llevan a interiorizar nuevos conocimientos a partir de nuestra experiencia, se explican por una recombinación que actúa sobre los esquemas mentales que tenemos a mano tal como nos muestra la Teoría del Aprendizaje de Piaget. Es decir, contemplamos el proceso de aprendizaje como una construcción de elementos internos que la favorecen y aspectos externos que también pueden optimizarla o empobrecerla.

Al igual que un edificio, que no se construye transformando un ladrillo en un cuerpo más grande, sino que se erige sobre una estructura (o, lo que es lo mismo, una colocación determinada de unas piezas con otras), el aprendizaje, entendido como proceso

de cambio que se va construyendo, nos hace pasar por diferentes etapas no porque nuestra mente cambie de naturaleza de manera espontánea con el paso del tiempo, sino porque ciertos esquemas mentales van variando en su relaciones, se van organizando de manera distinta a medida que crecemos y vamos interactuando con el entorno. Son las relaciones establecidas entre nuestras ideas, y no el contenido de estas, las que transforman nuestra mente; a su vez, las relaciones establecidas entre nuestras ideas hacen cambiar el contenido de estas. La idea de “esquema” en Piaget es bastante similar a la idea tradicional de ‘concepto’, con la salvedad de que el suizo hace referencia a estructuras cognitivas y operaciones mentales, y no a clasificaciones de orden perceptual.

- En estos contextos, es que para Vygotsky, el *entorno social* influye en el aprendizaje más que las actitudes y las creencias; tiene una profunda influencia en cómo se piensa y en lo que se piensa.

El contexto forma parte del proceso de desarrollo y, en tanto tal, moldea los procesos cognitivos. … el contexto social debe ser considerado en diversos niveles: 1.- El nivel interactivo inmediato, constituido por el (los) individuos con quien (es) el niño interactúa en esos momentos. El nivel estructural, constituido por las estructuras sociales que influyen en el niño, tales como la familia y la escuela. 3.- El nivel cultural o social posibilitan un crecimiento o limitan el desarrollo y posibilitan nuevos aprendizajes. Estos autores entre otros marcaron fuertemente corrientes de enseñanza- aprendizaje durante décadas.

2.4 OPTIMIZACION DEL APRENDIZAJE

A los fines de optimizar el aprendizaje en escuelas resilientes, sería importante implementar técnicas y modalidades que promuevan:

Cultivar relaciones sanas.

Hemos de fomentar las relaciones entre compañeros en las que predominen la comunicación, el respeto, la empatía y la cooperación, en detrimento de la competición. Cuando se da importancia a estos aspectos socioemocionales, que por otra parte son imprescindibles en la formación del ciudadano del mañana, y se fomenta el trabajo colaborativo, es más sencillo resolver los conflictos que puedan surgir y se facilita aprendizaje. Nuestro cerebro es social y la promoción de la resiliencia es una tarea colectiva.

El cambio es posible. Como la vida constituye un proceso de transformación continuo, en el aula hemos de aceptar y suscitar un pensamiento crítico y creativo, que permita visualizar nuevas posibilidades. Las ideas novedosas y diferentes facilitan el progreso y abren un mundo lleno de esperanza.

Todos nos equivocamos. Cuando se asume con naturalidad, que el error forma parte del proceso de aprendizaje, aprendemos a tomar decisiones con determinación. Se disfruta el proceso y no nos afecta negativamente el no obtener un determinado resultado, porque sabemos que el análisis de la situación nos permitirá mejorar.

Fomentemos la autonomía. El alumno ha de aprender a ser autónomo y saber distanciarse de opiniones negativas que le puedan perjudicar. Para ello es imprescindible su mejora en la

autorregulación emocional y, en concreto, es muy importante implementar técnicas que permitan -mediante el diálogo interno-, analizar y relativizar el sentimiento provocado por una emoción negativa. La mejora del autocontrol ayuda en la lucha contra el tan temido estrés crónico.

Capacitar a las docentes con estrategias de contención, para el abordaje de resolución de conflictos y técnicas de relajación, entre otros, es de vital importancia para generar ambientes saludables y permitirle al aprendiz un crecimiento emocional en forma paralela con la cognitiva.

Sería muy importante que los docentes conozcan las características del cerebro emocional de los niños que están expuestos a abuso, negligencia, mala nutrición y violencia. Estos niños, al igual que todo niño, llegan al mundo con su sistema reptiliano armado que le permite huir o luchar frente al peligro, el cerebro reptil no puede aprender. En cambio, el cerebro emocional o mamífero tiene capacidad de aprender: puede cambiar lo que viene programado por los genes con nuevas experiencias. Los educadores deberían saber que se puede alterar o mejorar la trayectoria de los cerebros de niños que viven en la pobreza ya que si se cambia el nivel de estrés y de dolor, se cambia lo que sucede en el cerebro. Si éste detecta niveles de estrés elevados, puede bloquear la información. Las emociones de estos niños o adolescentes, se encuentran bloqueados por la memoria de experiencias frustrantes. Por su característica de neuroplasticidad el cerebro cambia positivamente por el estímulo positivo. Quizás no los reciben en sus familias pero sí en entornos escolares que permiten la creatividad y generan libertad. Éstos niños y adolescentes necesitan tener las

ventanas de sus sistema límbico (área de asiento de las emociones) abiertas para aprender. Y requieren de adultos capaces de acompañar y sostener para propiciarles un andamiaje lo suficientemente sólido para cimentar una vida que se mantenga de pie a pesar de las mayores adversidades.

Las escuelas pueden aportar condiciones ambientales que promuevan reacciones resilientes ante circunstancias inmediatas, así como también enfoques educativos, programas de prevención y currículos adecuados para desarrollar factores protectores individuales y sociales.

De este modo, ofrecemos una mirada centrada en la resiliencia para evitar el fracaso escolar o social y también para el personal escolar, ya que todos se benefician con la aplicación de Programas o implementación de Proyectos educativos en que las habilidades socio- emocionales estén presentes, equilibrando los factores que estresan la vida de una comunidad educativa. Y proyectando acciones que creen un lenguaje común, genere sentimientos de pertenencia y prepare personas capaces de enfrentar su vida.

Resulta sumamente importante que los docentes se concienticen de rol co-protagónico que desempeñan siendo tutores de resiliencia.

"Nos *comunicamos con el mundo por Internet, pero tenemos muchas dificultades para hablar con nosotros mismos. Dominamos la tecnología para viajar a otros planetas, pero no para conquistar los espacios en donde nace la timidez, florece la ansiedad, se cultiva el miedo y se siembra el sentimiento de culpa. Exploramos mundos distantes, mas no lo hacemos con nuestros propios mundos"*

TITULO III

ASPECTOS SOCIO CULTURALES

3.1 RESILIENCIA SOCIAL.

Desde el inicio de nuestra existencia vamos atravesando retos y desafíos, desarrollando en cada etapa, una especial capacidad para superar la adversidad. Aprendemos a dejarnos moldear por la vida sin perder nuestra esencia, nos convertimos en seres versátiles, y así vamos adquiriendo un conjunto de habilidades, actitudes y fortalezas, luego de las cuales no volvemos a ser los mismos, pues no somos seres concluidos.

Se afirma que las personas más resilientes, son aquellas que tienen mayor equilibrio emocional, soportando mejor la presión. Esto les permite, tener una sensación de control frente a los acontecimientos infortunados de la vida y una mayor capacidad para afrontarlos.

Esta actitud de confianza e impulso de superación, puede ser tanto personal como Social, conocido este último como "**Proceso de Resiliencia Social**", que es aquel que surge cuando la adversidad involucra a un considerable número de personas que desde una transformación individual, -yendo de lo micro a lo macro- logran en equipo vencer esos obstáculos de manera exitosa, con empuje y determinación, sin pensar en la derrota, a pesar de que los resultados aparentemente están planteados en su contra. Constituyen movimientos donde las víctimas se transforman en actores indispensables para obtener un cambio, y desde ese sentimiento de fuerza se inicia un proceso que crece y se refuerza con la suma de los demás afectados.

En este orden de ideas, y siendo la mujer un claro ejemplo de Resiliencia Personal y Social analizaremos brevemente su papel primero en las civilizaciones primitivas, luego la evolución del reconocimiento de sus derechos y por último las expresiones de arte que sirvieron como disparadores de grandes cambios culturales.

3.2 ROL DE LA MUJER EN LAS CIVILIZACIONES ANTIGUAS. NOCIONES GENERALES.

Anticipándonos a la información histórica que sirvió de base a este trabajo, podemos afirmar que el rol de la mujer no fue el mejor en la mayoría de las civilizaciones antiguas, lamentablemente varias costumbres de esa época perduran en la actualidad en algunos países tales como Siria, Jordania, Palestina entre otros.

Así, haciendo un breve recorrido histórico por las diversas comunidades primitivas y sus costumbres, observamos que la característica común en la mayoría de ellas era la consideración de la mujer como una cosa, como un objeto que carecía de valor y del cual su dueño o amo podía disponer libremente.

En tal sentido, a la mujer le eran encomendadas las tareas más pesadas ya sea de acarrear cargas o acceder a lugares peligrosos para obtener comida como en Tahití, llegando inclusive hasta ser obligadas a pescar -entre tiburones- en la Polinesia. Solo podían alimentarse de las sobras, no compartían ni la mesa ni la habitación con el hombre, debiéndose cocinar sus alimentos en un fuego distinto y con otros utensilios. En África su valor era tan escaso, que ni siquiera tenían una estimación en monedas para ser cambiadas, sino que usaban unidades de la misma especie, es decir, las cambiaban por otras mujeres.

El desprecio hacia ellas no tuvo límites, ser mujer era un castigo, un deshonor, en suma: su existencia carecía de respeto y consideración. En general debían trabajar hasta su muerte interrumpiendo dicha tarea “solo en oportunidad de dar a luz”. Cualquier circunstancia, podía despertar la furia del hombre y terminar con su vida. Existen datos acerca de algunos lugares de Nueva Zelanda, que se caracterizaron por el exceso de hombres, producto del infanticidio femenino, cometido por sus propias madres, quienes preferían sacrificar sus hijas antes que verlas padecer los sufrimientos de la esclavitud. Sus vidas eran tan dolorosas, que el solo presentimiento de que iban a dar a luz una niña les generaba el aborto.

Conmueve pensar, por descabellado que parezca, que fueron las propias mujeres –quienes durante una etapa de la historia “convencidas de su destino cruel”- contribuyeron a reconocer un valor superior a la vida del hombre en desmedro del propio, asesinando o abortando sus hijas, aniquilando también de esta manera sus propias vidas.

Por su parte, los griegos consideraron a la mujer un ser incapaz, su voluntad se encontraba casi anulada siendo la regla: *“bajo ningún aspecto se justifica la mujer fuera de su casa*”. La mujer estaba destinada a la inercia y a la ignorancia: *“no escuches ni hables, sino lo menos posible” “La mujer tiene voluntad, pero es impotente y se la priva de la capacidad jurídica (al igual que esclavos y niños) por debilidad de su naturaleza*” eran, entre otros, los mandatos con los cuales transcurría su vida.- Se las vigilaba constantemente no con la desconfianza del despotismo oriental sino con la “*solicitud afectuosa que se tiene hacia un incapaz de bastarse a sí mismo*.” Llegaban

hasta a imponerles costumbres brutales para exteriorizar el duelo por la muerte del hombre debiendo "*Esposa, hermanas e hijas amputarse una falange digital o introducirse bajo la piel la delgada hoja de una cuchilla"* o peor aún "quemar a la viuda sobre el cadáver de su marido siendo la pila mortuoria el último lecho que compartirá con el hombre". Si bien, hoy este rito bárbaro está prohibido, la disposición es burlada y continua hasta nuestros días.

En Países como Nigeria se realizaba la mutilación genital femenina para hacerlas más puras, práctica que no aporta ningún beneficio a la salud de las mujeres y niñas sino todo lo contrario ya que pueden producir hemorragias graves y problemas urinarios, además de quistes, infecciones, infertilidad y complicaciones de parto. Muchas son las que mueren en el procedimiento, ya que se realizaba casi siempre de manera rudimentaria.

Por último, cabe mencionar que tampoco ayudaron demasiado las creencias primitivas que imperaban en dicha época, caracterizadas por pensamientos poco desarrollados, casi sin intervención de la razón, confusos por demás, que señalaban en la mayoría de los casos a las mujeres como las culpables de cuanta desgracia acaecía, siendo consideradas estrechamente ligadas a la hechicería, a la magia y a los conjuros haciéndoselas víctimas de los más crueles castigos, llegando al extremo de enviar a la hoguera a las viudas por suponer "*que alguna vez había deseado la muerte de su marido*" La llegada del Cristianismo, y su concepción de hermandad otorgó a la mujer un trato diferente, ya no basado en un poder absoluto y arbitrario sino a través de un vínculo afectivo. No obstante sus derechos seguían cercenados por la influencia de usos y costumbres.

De alguna forma, y a la luz de los hechos aberrantes relatados, contribuyó a que las mujeres no fueran exterminadas el hecho de la maternidad, que para algunos pueblos las acercó a lo sobrenatural, valiéndose de ellas para provocar algún beneficio del cielo. La mujer pasó a estar asociada a la siembra y la cosecha, y causó bastante asombro a los aborígenes de América, comprobar que los españoles hacían prosperar sus cultivos sin emplear ningún medio religioso o mágico.

3.3 LA MUJER EN LA EVOLUCION DEL DERECHO.

Fue un largo camino el que debió transitar la mujer para obtener el reconocimiento de sus derechos. Históricamente en las primeras Declaraciones de Derechos, como la de 1791 tras la Revolución Francesa, se las había ignorado completamente. Derechos como el voto, el acceso a la educación o el derecho al trabajo y a la autonomía económica, tuvieron que ser reivindicados por la lucha tenaz y constante que indudablemente fue producto de una resiliencia social, muchas de ellas encontraron en sí mismas su propia fortaleza y dignidad, luchando unidas para transformar una cultura que las ignoraba y les asignaba un rol “privilegiado” solo en tareas domésticas y cuidado de hijos. Dichas obligaciones no diferían demasiado de las establecidas por los antiguos Códigos Religiosos que les imponían el “triple mandato de obediencia y dependencia”: primero hacia el padre, luego al esposo y en ausencia de este al hijo.

Del Derecho Romano heredamos varias instituciones al igual que del Derecho Francés, que si bien en algunos casos fueron denominadas de otra forma referían a la misma situación por ejemplo, la de los hijos extramatrimoniales, el incesto, el adulterio entre otros. Legalmente la infidelidad siempre fue sancionada más

severamente cuando la cometía la mujer –en la actualidad en comunidades de la India aún se las siguen castigando cruelmente hasta la muerte- mientras que en Argentina el reciente Código vigente desde el 01 de Agosto de 2015 eliminó el concepto de divorcio-sanción y lo reemplazó por el de divorcio-remedio, desapareciendo toda figura que tenga que ver con la idea de culpa o de infidelidad entre los cónyuges.

Como resultado de una actitud resiliente, sin dejar de amar al hombre -que por siglos las habían hostigado-, las mujeres lograron el reconocimiento de sus derechos. A modo de ejemplo mencionamos los siguientes que denotan el gran camino recorrido desde la concepción de la mujer en la época primitiva: Derecho a la educación, Derecho al trabajo. Derecho a la salud y acceso a la atención médica así como derechos reproductivos. Derechos económicos, Derecho a la participación social, deportiva y cultural. Proteger el acceso en igualdad de condiciones a la práctica de cualquier deporte, a la cultura, poder conducir o asistir a reuniones sociales, entre otros ámbitos, así como crear y potenciar redes de asociacionismo femenino. Derecho a Protección contra la violencia sexual y violencia de género. Derecho al voto y la participación política. Derechos específicos de las mujeres de diferentes culturas, razas o creencias. La diversidad es uno de los grandes ejes del feminismo actual y las leyes deben dar respuesta a problemas concretos de las mujeres en su comunidad. Por ejemplo, acabar con los crímenes de honor en La India o garantizar la educación de las niñas en Pakistán. Derechos familiares. En permanente revisión por los nuevos modelos de familia y vida personal, leyes como el divorcio, el reconocimiento de la paternidad, la elección libre de pareja,... tienen su origen en el

feminismo, la defensa de la libertad de la mujer y la protección de la esfera familiar.

3.4 LA MUJER Y SU RESILIENCIA SOCIAL A TRAVÉS DE EXPRESIONES DE ARTE.

Sorprendentemente las mayores transformaciones culturales no se han debido a un cambio de leyes o sanción de Códigos, que por correctos y bien elaborados que sean , si no se corresponden con el contexto social, económico y cultural resultan inaplicables en la práctica, por eso y a manera de ejemplo resulta dable destacar, que si bien existieron documentos legales que datan incluso del año 1791 reclamando para el sexo femenino igualdad de aptitudes, funciones y derechos, no es obra de derecho, ni de filosofía, ni de la economía lo que moviliza e impulsa a un cambio, sino por ejemplo una pieza Teatral llamada “La Casa de Muñecas” del dramaturgo noruego Henrik Johan Ibsen escrita en 1879, en donde el personaje de Nora defiende su dignidad de criatura humana destacándose la escena en donde declama: “Siéntate, Torvaldo, tenemos que hablar” y “el portazo final” que generaron una enorme repercusión y polémica en países de Europa -considerando las costumbres de la época-, que hicieron que la sociedad indefectiblemente tuviera que ponerse a favor o en contra del personaje de Nora que no representaba a una mujer sumisa e independiente precisamente.-

De ninguna manera, podemos soslayar tampoco la importancia del movimiento conocido como Feminismo que tomando las expresiones individuales de filósofos, médicos, poetas, escritores, etc. propusieron un cambio radical del status quo de las personas, generando una verdadera revolución mental en conflicto con una

sociedad machista que por siglos fue transmitida a través de la educación y asimilada como natural...

Como se dijo, el arte y la literatura fueron piezas fundamentales de este movimiento resiliente, recordemos a Simone de Beauvoir que nos resumía la realidad vivida por las mujeres durante siglos aludiendo a las oraciones matinales de los judíos "*Bendito sea Dios, nuestro Señor y Señor de todos los mundos por no haberme hecho mujer"* mientras sus esposas debían murmurar *"Bendito sea el señor que me ha hecho a su voluntad"*

Finales del siglo XVII Sor Juana Inés de la Cruz en su poesía - "Hombres necios que acusáis a las mujeres" plantea el debate respecto de la incoherencia del gusto y censura de los hombres, que en las mujeres acusan lo que justamente ellos causan o provocan. Igualmente Gabriela Mistral (Vicuña, Chile, 6 de abril de 1889-Nueva York, 10 de enero de 1957). Única mujer latina ganadora del premio Nobel de Literatura se destaca por una poesía cargada de humanismo en la que son protagonistas las mujeres y su vida cotidiana, sobre todo madres y maestras. La crítica social hacia la situación de las trabajadoras está presente también en la obra de esta intelectual libre.

Alfonsina Storni (Suiza, 1892-Mar de Plata, Argentina 1938) una de las grandes poetas en español y referente del feminismo, tanto por su vida como por su obra abordó en sus libros, -escritos de forma directa y subversiva para la época- temas como la sexualidad femenina, los roles de género y la subordinación al hombre. Ser madre soltera le hizo enfrentarse a una sociedad llena de prejuicios, incluso de las mismas mujeres, que rechazaban sus versos por

"inmorales". En 1918 escribió uno de los poemas más famosos: **'Tú me quieres blanca'**, en el que afianza su voz de mujer

Rebelarse contrar una educación que desde la infancia pretendía inculcar a las mujeres que socialmente debían excluirse, obedeciendo a sus amos, sirviéndolos sin murmurar, acallando su derecho a vivir no fue tarea sencilla ni se encuentra finalizada, pero el camino recorrido es un claro ejemplo de resiliencia social

3.5 RESILIENCIA. HOMBRES Y MUJERES.

En términos generales, podemos admitir que la parte más penosa de la existencia humana estuvo a cargo de la mujer y esto generó en ella un estado de resiliencia constante tanto personal como social, luchando por revertir una condición de inferioridad atribuida a la naturaleza cuando en realidad ese concepto de supuesta inferioridad “ha sido generado por una cultura milenaria”.

Los hechos históricos, brevemente relatados, ilustran la dimensión del esfuerzo realizado por las mujeres, -a quienes intentaron por siglos convencer que debían nacer y morir sometidas-, que lograron revertir su sufrimiento, su desvalorización, reencontrándose primero con ellas mismas y a partir de su propia transformación, a través de una duro proceso de resiliencia, cambiar un contexto machista, muy cruel en muchos casos, exigente para ambos.

Desafiar esos mandatos ancestrales constituye todo un reto tanto para las mujeres como para los hombres, pues mientras ellas fueron educadas para ser sumisas y dependientes, los varones eran educados para ser exitosos, proveedores del hogar, poderosos. Así,

al “sexo fuerte” culturalmente se le prohibió llorar, expresar sus sentimientos y se le otorgó libertad para agredir “al sexo débil” por lo que el primer paso para modificar esa conducta es desafiarnos a nosotros mismos enfrentando nuestro machismo internalizado.

Es arduo el camino que queda por recorrer, desde el punto de vista social y cultural, transformando costumbres arraigadas desde épocas inmemoriales, que debido a una actitud resiliente transmitida de generación en generación y permanentemente nutrida por experiencias propias, han ido menguando los sufrimientos y costumbres infligidas a las mujeres.

Cambiar leyes es un buen principio, pero las leyes no cambiarán mandatos que sentimos innatos en nosotros, tanto hombres como mujeres debemos concientizarnos del respeto mutuo que debe imperar entre los seres humanos fortaleciendo nuestras capacidades para acompañarnos, y complementarnos ante las adversidades, dejando de lado el perfeccionismo, las preocupaciones excesivas y la rivalidad.-

Finalmente, podría decirse que la entereza más allá de la resistencia. Descubrir si se nace con ella o surge en el devenir de su vida, es el interrogante que analizamos en este trabajo, sosteniendo que nacemos con genes resilientes y según las circunstancias que atravesemos desarrollaremos esa capacidad convirtiéndonos en humildes vencedores de obstáculos vitales, seres resilientes, seres equilibrados emocionalmente primero consigo mismo, luego con el otro y luego con los otros.

“…Lo que no te mata te hace más fuerte, dice el refrán, pero sólo si sabes cómo…”

CAPITULO IV

CONCLUSIONES

Luego del estudio realizado, observando a la persona como un ser biopsicosocialespiritual (visión holística) y desde nuestra mirada, podemos concluir que:

1. **Nacemos inacabados. Somos seres sociales. Necesitamos de otros seres humanos para Ser mientras caminamos la vida en constante proceso de construcción.-**
2. **Nos hacemos resilientes.**
3. **La biología juega a nuestro favor regalándonos una base de resiliencia (baile de moléculas, genes, neurotransmisores, hormonas, citoquinas). Que va de lo micro a lo macro, desde las células mismas hasta la persona y su contexto.**
4. **Las experiencias con que la vida nos sorprende algunas buenas y otras de sufrimiento, nos dan la oportunidad de elegir una actitud flexible de afrontamiento de la adversidad.**
5. **Se pueden generar contextos o condiciones que favorezcan el desarrollo de este estilo pero su aparición o no será particular.**

De esto se trata, tener un estilo Resiliente.

BIBLIOGRAFIA

El Estrés en niños y Adolescentes. Amanda Céspedes .Edit. BChile. S.A. 2010

Tiempos de Mujer. Eva Giberti Editorial Sudamericana S.A. Bs As. Año 1990

El derecho de la Mujer en la Antigüedad. Louis de Backer. Editorial Atalaya 1º Edic. BsAs 1949

La Mujer en la Democracia. Alicia Moreau de Justo. Ed. El Ateneo. Bs As 1º Edic. Año 1945

Ginecocracia. El Gobierno de las mujeres. Aldo A Cocca. Edit. Omeba 1º edic. Bs. As. 1963

Enciclopedia de Derecho de Familia. Carlos Lagomarsino Ed. Universidad. 1º Edic. 1991

El Gob. De la Familia y la Igualación Jca del hombre y la mujer, Emilio P Gnecco Edic. Jurídicas 1974

La Emancipación de la Mujer.El aporte de la Jurisprudencia. Juan Carlos Rebora. Edit. La Facultad 1929

La Pericia Psicológica en violencia Familiar. María Inés Amato.Edit. La Rocca 1º Edición Bs As. Año 2004.-

Artículo de Luciana D'Alessio. Dra. En medicina de la UBA. Médica Psiquiatra en JTP Primera Cátedra de Farmacología Facultad de Medicina UBA Mecanismos Neurobiológicos de la Resiliencia. Editorial Polemos.

Resiliencia en la escuela. Nan Henderson. Mike Milstein .Ed .Paidós. Bs. As. 2010.

Artículo sobre Bases Neurobiológicas del Profesor Luis María Zieher- Director de la Maestría de Psiconeurofarmacología de la Universidad Favaloro

Handbook of Research on Educational Communications and Technology. Michael Spector and others. Lawrence Erlbaum Associates. New York. 2008.