



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

TUTOR RESILIENTE JUVENIL

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
L U I S R I V E R O P É R E Z

Director: Lic. Jorge Montoya Avecías

Dictaminadores: Mtro. Isaac Pérez Zamora

Mtra. Ángela María Hermosillo García

Los Reyes Iztacala, Edo de México Agosto, 2017





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos



A todas las personas que hicieron posible la cristalización de este anhelo de titularme y que con su ánimo y cooperación, pero sobretodo con su apoyo avivaran esa llama que aún tengo en mi corazón y que sirva de ejemplo para los que crean que las cosas si se pueden lograr; gracias.

A Raymunda Islas Guzmán mi abuela (Tita) que aunque ya no este físicamente me enseñó que el amor es algo que no se puede medir, tu esencia vive en mí.

A mi abuelo Luis Pérez Razo quien fuera mi mejor maestro de vida sus enseñanzas y habilidades siempre las tendré presentes.

A mis padres Mario Rivero Victoria y Alicia Pérez Islas que con su ejemplo me enseñaron el camino de lo que se debe hacer, los quiero mucho.

A mis hijos Abigail, Ana y Santiago Rivero Uribe porque con sus enseñanzas hicieron más grata la dicha de ser padre, hijos los amo.

A Sandra Ivonne Uribe Rangel por haber estado conmigo en las situaciones más resilientes de mi vida y por haber sido mi compañera por más de 20 años, te quiero mucho y nunca me cansare de agradecer tu apoyo.

A mi hermano Mario Rivero Pérez por dejarme saber que cuento con el mejor compañero de mi vida, te quiero mucho hermano.

A Jesús Rivero Pérez por demostrarme que el valor nos une y que las adversidades jamás podrán con nosotros porque las afrontamos con valor, te amo y respeto mucho flaco.

A Mirelle Sánchez Ríos por su apoyo incondicional y por su amor que le dio una nueva forma de sentir a mi vida, te amo hermosa y gracias por estar conmigo.

Y finalmente a mí mismo por darme la oportunidad de concluir este ciclo y por fin dar el gran paso.

Reconocimientos



A todos mis compañeros y amigos de la F.E.S. Iztacala generación 1994-1997 por su labor humana y educativa en beneficio de nuestro país.

A Juan Alejandro Cruz Velasco por haber tenido el placer de estudiar y trabajar con él.

A Jorge Antonio Hernández Suárez por su amistad y apoyo en mantener la llama de la titulación.

A Lic. Jorge Montoya AVECÍAS por su asesoría magistral y encausamiento adecuado.

A Mtro. Isaac Pérez Zamora y a la Mtra. Ángela María Hermsillo García por su participación y guía en esta obra.

A mi escuela Facultad De Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México por darme las bases académicas que me han guiado en la vida.

ÍNDICE



Agradecimientos	
Reconocimientos	
RESUMEN	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	6
Jóvenes	6
1.1 DESARROLLO BIOLÓGICO	6
1.2. DESARROLLO SOCIAL	8
1.3. DESARROLLO PSICOLÓGICO	10
CAPÍTULO II	13
Resiliencia	13
2.1 Pilares de la Resiliencia	15
2.2 Modelo de las verbalizaciones resilientes	16
2.3. Resiliencia y Tutoría	18
CAPÍTULO III	21
Tutor Resiliente Juvenil	21
3.1. Justificación	21
3.3. Actividades	27
3.3.1. Autoestima	27
3.3.2. Asertividad	29
3.3.3 Valores	30
3.3.4. Proyecto de Vida	31
Conclusiones	34
Bibliohemerografía	36
Anexos	40

RESUMEN



La conducta y los estilos de vida personales están estrechamente relacionados con el aumento o la disminución de los riesgos a la salud. La formación de redes entre familias o unidades convivenciales, centros educativos, servicios sociales y técnicos de acompañamiento, pueden ser eficientes en la toma de decisiones, con el fin de ponerse de acuerdo en la (in)formación que se va a brindar a los jóvenes, todos los factores de protección confluyen en su función de reducción del riesgo.

La resiliencia, un concepto difundido en los programas preventivos, es la capacidad que tiene el ser humano de crecer y desarrollarse en medio de factores adversos, para madurar como ser adulto competente y sano pese a los pronósticos desfavorables. Para poder definir los riesgos de un individuo, grupo o comunidad, hay que identificarlos y reconocerlos, lo que significa poder estimar la probabilidad de que se produzcan daños o problemas y a partir de ahí hacer un programa preventivo de autocuidado de la salud física, mental y afectiva, el significado que adquiere para cada persona un determinado acontecimiento estresante, depende de las capacidades individuales, cognitivas y emocionales. La aparición de las conductas de riesgo no es exclusiva de una etapa del desarrollo, la prevención de daños en jóvenes requiere de una estrategia que combine de manera adecuada la neutralización de los factores de riesgo con el fortalecimiento de los factores de protección y resiliencia, por tanto, tener a jóvenes fortalecidos y conscientes de su autoestima, asertividad y valores, hace del tutor, una tarea constante para la guía en su proyecto de vida y que las reflexiones sobre sus capacidades y limitaciones lo lleven a formar individuos sanos y aptos para la vida y las eventualidades de la misma.



INTRODUCCIÓN



Dame un punto de apoyo y moveré al mundo.

–Arquímedes–

Los jóvenes durante su formación siempre han necesitado diversas guías para sobresalir y dirigirse por los estándares sociales de éxito o fracaso, y más recientemente de la felicidad y autorrealización, dichas metas o planes se han basado en la creencia de que la construcción del individuo no es aislada y que todo su entorno social forma parte de un factor que lo impulsa para definir y posteriormente para lograr esas metas que se plantea cada joven de acuerdo con sus propias expectativas o intereses.

El desarrollo de los jóvenes es un proceso complejo porque es justamente el momento cúspide de todo su desarrollo, pero también es el *parteaguas* de los cambios importantes para el resto de su vida y de la toma de decisiones que modificarán la misma, dichas decisiones modificarán también su entorno y su afrontamiento a los diversos problemas o soluciones que a estas atañe como la formación de una familia, la llegada de los hijos, la elección de un trabajo fijo, por mencionar algunos (Baucum y Craig, 2001). Aunque la familia respalda dicho desarrollo e inclinaciones para la resolución de conflictos, es en el entorno social con toda su diversa gama de situaciones y diversidades a enfrentar lo que presume la necesidad de los tutores tanto los llamados implícitos, como los tutores explícitos, y es ahí donde la resiliencia puede marcar la diferencia para que estos jóvenes en desarrollo, tengan herramientas que los puedan hacer menos





vulnerables a la adversidad y por ende personas más felices (Flores y Grane 2008).

El término resiliencia procede de latín *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Los diccionarios han definido a la resiliencia como la capacidad de resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe. La fragilidad de un cuerpo decrece al aumentar la resistencia. O la capacidad de un material para recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. Es claramente, un concepto de la física y de la ingeniería civil, que luego fue adaptado a las ciencias sociales. Una vez adaptado, se entiende como la capacidad que tienen los seres vivos de resistir adversidades en la vida y utilizarlas como trampolín de crecimiento (Becoña, 2006; Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Afrontamos un futuro cada vez con menos certezas, y nos encontramos ante situaciones que nos hacen sentir extremadamente vulnerables: inseguridad laboral, cambios tecnológicos, enfermedades, etc., aquí, precisamente, entra en juego la resiliencia, la capacidad que todos tenemos o podemos desarrollar, para afrontar las dificultades de forma constructiva y, de este modo, lograr los recursos que nos permitan seguir luchando a pesar de haber pasado por una situación traumática (Santos, 2013; Santos, 2017).

La literatura ha sido reiterativa en indicar que, existen tres posibles fuentes de factores que, en su calidad de protectores, promueven comportamientos resilientes (Melillo y Ojeda 2001). Estos son los atributos personales, los apoyos del sistema familiar y aquellos provenientes de la comunidad. Sin embargo, es interesante señalar que el carácter protector que adquieren estos factores se los otorga la interacción que cada uno de ellos tiene con el medio que rodea a las personas, en momentos determinados. En cambio, si actúan en forma independiente, no resultan ser lo suficientemente protectores. Es así, como los factores protectores pueden dejar de ser tales, bajo determinadas circunstancias ambientales como también en diferentes momentos, estados o etapas de la vida





de las personas. Por otra parte, es posible que factores que actuaron en calidad de riesgo, en ciertos momentos, pueden no sólo dejar de serlo, sino que transformarse en protectores (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla 1997). Cuando varios de estos factores actúan simultáneamente son capaces de promover un desarrollo sano y positivo, esto independiente de las dificultades presentes en las condiciones de vida. Sin embargo, el carácter dinámico de los mecanismos de resiliencia hace que ninguno de éstos sea estable en el tiempo para cada una de las personas, ni menos aún para los grupos. La resiliencia es entonces un mecanismo con tal dinamismo que ayuda a que los distintos mecanismos se ejecuten juntos o aislados para la toma de decisiones o para la resolución de problemas y si a estos mecanismos los reforzamos con la guía de un tutor resiliente, el proceso en si será más enriquecedor y fácil de ejecutar, el joven tendrá una guía y mecanismos de los cuales puede elegir y al mismo tiempo sentir un apoyo social que mejorará el proceso resiliente.

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del joven y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los jóvenes nacen, ni que los jóvenes adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre éstos y su medio (Rutter, 1987).

El término de *tutor de resiliencia* fue acuñado por Cyrulnik para definir, por lo general, a una persona que nos acompaña de manera incondicional, convirtiéndose en un sostén, administrando confianza e independencia por igual, a lo largo del proceso de resiliencia (Puig y Rubio, 2013), el mencionado tutor es el encargado de facilitar ideas, actividades o modelados dentro de los gustos y afinidades individuales del joven, este último podrá tomar el que mejor le resulte para sumar al desarrollo de su persona, se dice que un tutor de resiliencia puede encarnarse en una actividad, un interés, incluso algo más efímero como una





canción o una película. Esta actividad se convierte en un factor de crecimiento que, a menudo, se proyecta como un camino, que nos pone a salvo y nos reconduce hacia un nuevo desarrollo tras el trauma (Puig y Rubio, 2013).

Cyrułnik (2002), define en ocasiones el “encuentro” con el tutor como fugaz. Uno podría dudar de la importancia vital y reconstructora de algo tan efímero, sin embargo, no es necesariamente en el terreno de lo real donde opera la figura del tutor. No es el objeto en sí, sino la representación del objeto, simbolizada una y otra vez, lo que la dota de importancia, en este punto podemos mencionar que es el trato, la guía o la disciplina la que marcan la importancia del aporte del tutor y es en el cambio o la modificación de sus conductas cuando se ha logrado un avance en el desarrollo de su vida.

Cuando consideramos que los patitos feos son una oportunidad para lograr que el sujeto busque metamorfosearse por medio de diversas técnicas, unas nos conducen a su edad temprana a su llamada burbuja afectiva que es la que le rodea y que le enseña a luchar contra su etiología en el final feliz, en la reversibilidad de la experiencia vital, de la superación del trauma decisivo y en la estructuración del adulto y del nacimiento del cisne (Cyrułnik, 2002), en una de sus conferencias el autor manifestaba que en el trato humano se encontraba la respuesta para que las personas sintieran que eran iguales y no inferiores a los demás, este simple trato cordial o de respeto infundía en el individuo la fuerza de considerarse digno y merecedor de un lugar en el mundo y con ello toda la libertad para poder explotar el área que su elección le dictase y poder trabajar también en su persona.

Puig y Rubio (2013), afirman que un tutor de resiliencia administra seguridad y confianza, a la par que autonomía e independencia. Esta seguridad y confianza puede llevarse a cabo a partir del desarrollo de habilidades personales, que se vierten en torno a una actividad o hobby. Cuando atravesamos una situación que nos desestabiliza necesitamos aferrarnos a situaciones y personas





estables, que nos generen confianza. La confianza se construye a través de la constancia y la rutina.

Por otro lado sea dicho del papel que juega un tutor en la formación de los jóvenes, la mayoría de los trabajos han sido enfocados al nivel escolarizado considerando a las tutorías como la guía que un profesor realiza, para el desarrollo académico del joven estudiante, sin embargo, lo que se pretende mostrar en este trabajo es el acompañamiento o la tutoría en el cauce de la vida y el soporte que este debe de dar a esa relación, que si bien está estructurada en el ámbito del conocimiento es de mutua reciprocidad entre ambas partes, entonces el tutor al que nos referimos tendrá dos modalidades el de centrar al tutor como parte de la formación del joven y el de el joven perfeccionando su proceso formativo (González y Romo, 2006).

Tomando en cuenta el perfil de competencias de las tutorías de posgrado de la Universidad Nacional Autónoma de México, tomaremos de base la interacción Socrática que inspiró a la realización de las mismas, donde el tutor es el mentor o forjador del conocimiento entendiendo como conocimiento la resolución de conflictos y el aprendizaje, en donde el aprendizaje es crítico y constructivo, (Martínez, Laguna, García, Vázquez y Rodríguez 2005), “la escuela constructivista posibilita la transformación constante del pensamiento las actitudes y el comportamiento”.(p.9)





CAPÍTULO I

Jóvenes

“La juventud es feliz porque tiene la capacidad de ver la belleza. Cualquiera que tenga la capacidad de ver la belleza nunca envejece”

-Franz Kafka-

1.1 DESARROLLO BIOLÓGICO

En la etapa juvenil el desarrollo biológico está compuesto por factores determinantes en la vida del ser humano, Papalia (2017), menciona que durante este periodo se establece el cimiento del funcionamiento físico de por vida, determinada por los genes y por los hábitos que el joven mantenga por ejemplo la alimentación, el descanso o hasta el consumo de drogas.

Solamente los accidentes son la causa más frecuente de muerte en este rango de edad y es que solo los accidentes podrían contra la mejor época física de la persona, la mayor velocidad, los mejores reflejos, la mejor resistencia y es que solo en esta etapa encontrará a su organismo en todo su esplendor y si el joven no se inspira en mantenerlo sano desarrollará malestares, adicciones y problemas que en las futuras etapas lo acompañaran, la obesidad o trastornos alimenticios, el consumo de drogas y alcohol, incluso las consecuencias de ejercer su sexualidad son los principales riesgos para la juventud, debido a que es cuando el joven se





sabe “mayor”, que ha dejado de ser un adolescente que demandaba para saber que ahora lo que ha ganado en autonomía le pertenece y con esa libertad ganada encuentra a su vez el paradigma de ser esclavo de su libertad, de quedar atrapado en el libertinaje de cumplir todos sus deseos y satisfacer todas sus aparentes necesidades sin una reflexión de las consecuencias futuras de sus acciones.

En la juventud, entre los 20 y 30 años, comentan Baucum y Craig (2001) que la mayoría de las personas disfrutan plenamente la vitalidad, la fuerza y la resistencia en comparación de otras personas de distintas edades, mencionan también que todas las culturas aprovechan los mejores años sometiendo a quienes aspiran a ser profesionales a regímenes agotadores de prácticas, a exámenes sinodales, y defensas de disertaciones; enviando a los jóvenes a la guerra; idolatrando a jóvenes atletas y modelos imponiendo a las jóvenes mujeres la expectativa de la maternidad.

Con respecto a los riesgos que esa etapa de la vida presenta, comentan Ibarra y Unceta (2001) que es muy importante observando el desarrollo, considerar las llamadas muertes prematuras debido a que estas se causan en su mayoría por cuestiones económicas y sociales, y son estos factores de riesgo los que determinan el avance del desarrollo humano.

Estos indicadores nos debiera de causar un análisis profundo y sistemático, explicar estas causas económicas, políticas o sociales detrás de las muertes biológicamente prematuras sería la principal tarea de cualquier ciencia social en el ámbito del desarrollo.

Considerando a la muerte como un factor de riesgo en los jóvenes y debido a que esta se relaciona con sus actos y estilos de vida, es muy importante que el joven se concientice de sus prácticas para que ellas no lo lleven a detener su desarrollo biológico.





1.2. DESARROLLO SOCIAL

El desarrollo social del joven es la parte mediática entre lo que la sociedad espera de él y lo que él está dispuesto a cumplir según el lugar donde se desarrolló.

Diversos autores consideran que el cambio de joven a adulto está marcado por las responsabilidades y las condiciones que el joven tiene para convertirse en adulto de acuerdo a su sociedad.

Augullo (1997), menciona que la juventud y la adultez tienen como delimitante la cuádruple responsabilidad, estas cuatro responsabilidades delimitadas por contextos sociales que caen directamente bajo sus hombros y determinan al menos socialmente la diferencia entre adulto y joven, es decir, quien tienen estas cuatro responsabilidades es un adulto quien no las tiene o adquiere es un joven. Son mencionadas en este trabajo con el fin de entender lo que en nuestra sociedad moderna se le exige al joven para que en su desarrollo social las logre cumplir y así considerarse un adulto las cuales son:

Responsabilidad productiva, consiste en la asignación de un estatus ocupacional, laboral o profesional estable, *responsabilidad conyugal*, determinada por una pareja sexual estable, *responsabilidad domestica*, asignación de un domicilio estable y autónomo, *responsabilidad paterno filiales*: asignación de dependientes o como se dice en ciencias sociales asignación de una prole dependiente.

Cuando el joven se emancipa, rompe con su dependencia y busca acceder a cuatro condiciones según nuestra sociedad actual, que lo llevan a conseguir el desarrollo hacia la adultez y estas son:

La independencia económica, es decir la responsabilidad sobre la obtención de los recursos necesarios para el propio mantenimiento y la capacidad de generarlos, *la autoadministración de los recursos* de que se dispone para el propio mantenimiento independientemente de la procedencia de los recursos, *la autonomía personal*, es decir la capacidad de decisión sobre sí mismos en todos los planos de la existencia, sin tutela ajena ni otras restricciones que las impuestas por la convivencia social, *la constitución de*





un hogar propio, independiente del hogar de origen, sobre cuyo mantenimiento y gobierno se asume la responsabilidad.

Estas adquisiciones y responsabilidades son necesarias para que a los jóvenes se les permita entrar en la sociedad de los adultos, el tiempo de espera de cada joven dependerá del mercado de trabajo, es decir la tecnología, el modo de producción y reproducción de cada sociedad es lo que delimitará ese tiempo de espera, para lograrlo el joven tiene que analizar su situación y emprender diversas acciones para desarrollarse y pasar a la siguiente etapa.

Existen diversas posturas al respecto del desarrollo social del joven, Pérez y De Juanas (2014) comentan que la tecnología, la globalización económica y los cambios políticos son una forma de ver el funcionamiento de la sociedad, si bien esto es real es una mera praxis del continuo vivir, ya que el proceso de desarrollo social del joven tiende a ser una mera determinación no solo de su entorno sino de su proceso de adaptación hacia la adultez, periodo de vida a la cual tarde o temprano tendrá que pertenecer.

Estas son algunas de las propiedades emergentes de la sociedad red, visionadas en un periodo evolutivo determinado. Una nueva forma de entender el funcionamiento de la sociedad que enlaza directamente con el fenómeno de la globalización. La sociedad global busca explicar, de forma comprensiva, una serie de fenómenos constitutivos de las sociedades del nuevo milenio: la mundialización de la economía, el tránsito del poder político al poder del mercado global único, la revolución tecnológica y sus redes sociales virtuales como emergencia masiva, la tendencia a la homogeneización y la pérdida de diversidad –social, cultural, ecológica-, la cultura del “trabajo frágil”. Una “sociedad del riesgo” (Beck, 2006) a la que se incorporan las amenazas actuales a nuestra subsistencia, desde los efectos del cambio climático a la extensión de los conflictos armados.





1.3. DESARROLLO PSICOLÓGICO

Debido al largo periodo de inmadurez por el que pasan los seres humanos, los cambios que se van produciendo en el tiempo, a los que denominamos desarrollo, tienen una importancia fundamental mucho mayor que en otras especies animales. El desarrollo es el proceso que experimenta un organismo, que cambia en el tiempo hasta alcanzar su estado de equilibrio. En el caso del ser humano este nace con una serie de conductas y disposiciones que se va a ir modificando con el paso del tiempo. Hay, sin duda, disposiciones internas que se van actualizando, pero la interacción entre los factores internos y las influencias exteriores son muy estrechas. Algunos factores de la conducta están determinados genéticamente, como el desarrollo de las capacidades motoras, mientras que otros se deben primordialmente a factores ambientales, a influencias externas, pero probablemente cualquier conducta es producto de ambas cosas, sin que pueda hablarse de un solo factor. La interacción entre factores internos y externos es tan estrecha que resulta inútil tratar de separar los tipos de influencias que producen el desarrollo (Deval, 2008).

En general se considera que la Juventud inicia con el fin de la adolescencia, esta abarca en su mayoría de los 20 a los 40 años es donde el individuo asume roles sociales y familiares, es responsable de su vida y de las personas que lo acompañan a la conformación de una familia.

Al inicio, el individuo se encuentra más tranquilo que en la adolescencia, aún no ha llegado al equilibrio de la adultez, hay una necesidad de avanzar en las carreras profesionales o de trabajo hay un factor por el deseo de ser autónomo tanto físico como económico, a los 30 se produce una reevaluación de la vida, se establecen nuevas normas de vida donde busca desarrollarse como tutor, piensa en lazos emocionales duraderos, físicamente es el periodo donde el organismo se encuentra en su mejor etapa tanto de fuerza y vigor como en agilidad y resistencia, si bien en la adolescencia se cumple la madurez sexual, es en la juventud donde se considera cognoscitivamente los riesgos y consecuencias de





ejercerla, en ella es donde empiezan realmente los cambios sociales que en grupo, determinan la separación del joven hacia su adultez, en esta fase ya se puede votar o se es una persona legal para poder tomar decisiones propias sin el consentimiento de los padres o tutores, en este último punto es donde radica la importancia de ejercer la tutoría como un acompañamiento durante la vida, valorarla como un refuerzo a las decisiones que se toman y un encaminamiento al asumir las consecuencias de la toma de estas decisiones.

Dentro del nivel cognoscitivo comenta Papalia (2017), el cerebro ahora está cubierto por mielina lo que favorece al pensamiento reflexivo, este se desarrolla de los 20 a los 25 años de edad y ayuda a que el adulto alcance el razonamiento moral, no es raro que quien no tiene estimulación en el razonamiento reflexivo no desarrolle el razonamiento moral, la educación universitaria es un estimulante para el progreso del pensamiento reflexivo, que surge cuando el pensamiento se ha tornado más flexible, abierto, adaptable e individualista como consecuencia de la capacidad de abstraer, analizar y confrontar los nuevos contenidos cognoscitivos. Este periodo de vida, en el aspecto cognoscitivo, implica tres momentos que van desde la adquisición de información y habilidades, es decir, lo que se necesita saber, ya sea mediante la educación formal o informal, para pasar, posteriormente, a la integración práctica de los conocimientos y habilidades, lo que equivale hoy en día a las competencias; para que, finalmente, en este proceso se encuentre un significado y propósito del actuar, de las decisiones y de los propósitos.

El pensamiento abstracto permite comprender y ampliar la percepción del mundo, aceptar la diversidad de ideologías y enfrentar el caos e incertidumbre, dándole sentido, desde una reflexión autónoma, congruente y responsable, donde lo que prevalece es la inteligencia y conciencia moral. Se destacan las relaciones de igualdad y reciprocidad, pues el respeto a la ley, valores y creencias se percibe como una cualidad moral e intelectual, más que como una obligación, lo que lleva a una vida personal y laboral, basada en valores universales.





Esta transformación es un proceso que se determina por todos los factores intrínsecos y extrínsecos que lo anteceden, antes necesito rebelarse, equivocarse y fracasar en empresas a las que se encauso, pero no le dieron un buen resultado y de las cuales logro tener experiencia para así por medio de la experiencia ir formando un criterio y una forma particular de resolver los problemas y retos que la vida le exige.





CAPÍTULO II

Resiliencia

Canek dijo:

-En la fe el espíritu descansa;
en la razón vive; en el amor goza;
solo en el dolor adquiere conciencia.

-Ermilo Abreu Gómez-

Según la autora Edith Grotberg (citado en Melillo y Ojeda 2001) a la resiliencia se la entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.

El nuevo concepto: en el marco de investigaciones de epidemiología social se observó que no todas las personas sometidas a situaciones de riesgo sufrían enfermedades o padecimientos de algún tipo, sino que, por el contrario, había quienes superaban la situación y hasta surgían fortalecidos de ella. A este fenómeno se lo denomina en la actualidad resiliencia.

El trabajo que dio origen a este nuevo concepto fue el de Werner (2003), quien estudió la influencia de los factores de riesgo, los que se presentan cuando los procesos del modo de vida, de trabajo, de la vida de consumo cotidiano, de relaciones políticas, culturales y ecológicas, se caracterizan por una profunda inequidad y discriminación social, inequidad de género e inequidad etnocultural





que generan formas de remuneración injustas con su consecuencia: la pobreza, una vida plagada de estresores, sobrecargas físicas, exposición a peligros (más que “factores de riesgo” deberíamos considerarlos procesos destructivos), que caracterizan a determinados modos de funcionamiento social o de grupos humanos (Breilh, 2003).

Werner siguió durante más de treinta años, hasta su vida adulta, a más de 700 niños nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai. Todos pasaron penurias, pero una tercera parte sufrió además experiencias de estrés y/o fue criado por familias disfuncionales por peleas, divorcio con ausencia del padre, alcoholismo o enfermedades mentales. Muchos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales, como desde el punto de vista de los factores de riesgo se esperaba. Pero ocurrió que muchos lograron un desarrollo sano y positivo: estos sujetos fueron definidos como *resilientes*.

Como siempre que hay un cambio científico importante, se formuló una nueva pregunta que funda un nuevo paradigma: ¿por qué no se enferman los que no se enferman? Primero se pensó en cuestiones genéticas (“niños invulnerables” se les llamó), pero la misma investigadora miró en la dirección adecuada. Se anotó que todos los sujetos que resultaron resilientes tenían, por lo menos, una persona (familiar o no) que los aceptó en forma incondicional, independientemente de su temperamento, su aspecto físico o su inteligencia. Necesitaban contar con alguien y, al mismo tiempo, sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidas y fomentadas, y lo tuvieron. Eso hizo la diferencia. Werner dice que todos los estudios realizados en el mundo acerca de los niños desgraciados comprobaron que la influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo. O sea que la aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno humano.



2.1 Pilares de la Resiliencia

A partir de esta constatación se trató de buscar los factores que resultan protectores para los seres humanos, más allá de los efectos negativos de la adversidad, tratando de estimularlos una vez que fueran detectados. De acuerdo con Melillo y Ojeda (2001), la autoestima es la base para que surjan los demás pilares de la resiliencia en los cuales se explica cómo surgen y las actividades que el individuo debe hacer y analizar para desarrollarlos de manera óptima. Así se describieron los siguientes:

Autoestima consistente. Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.

Introspección. Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de cooptación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.

Independencia. Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación congruente con los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad. Capacidad de relacionarse. Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta produce aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.

Iniciativa. El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.



Humor. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

Creatividad. La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

Moralidad. Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

Capacidad de pensamiento crítico. Es un pilar de segundo grado, fruto de la combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas.

A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto (Melillo, Ojeda y Rodríguez 2002).

2.2 Modelo de las verbalizaciones resilientes

De acuerdo con Edith Grotberg (2006), para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, los jóvenes toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes y se basa en 4 expresiones resilientes: “yo soy”, “yo tengo”, “yo puedo”, “yo estoy”. La autora comenta que los sujetos toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los demás, ya sean niños, adolescentes o adultos con características resilientes.





“Yo tengo” en mi entorno social. “Yo soy” y “yo estoy”, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales. “Yo puedo”, concierne a las habilidades en las relaciones con los otros

Tengo:

Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente. Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros. Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.

Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.

Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.

Soy:

Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño. Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto. Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

Estoy:

Dispuesto a responsabilizarme de mis actos. Seguro de que todo saldrá bien.

Puedo:

Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. Buscar la manera de resolver mis problemas. Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien. Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar. Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Es similar a plantear un proyecto, en busca de solucionar un problema analizando las fortalezas y detectando las debilidades a fortalecer y mediante la verbalización traerlas a un plano tangible para fortalecer la resiliencia del individuo.



2.3. Resiliencia y Tutoría

La tutoría personalizada según Del Rincón (2000) es el de ayudar a satisfacer las necesidades del estudiante en un contexto específico; estimular la reflexión acerca del proceso de aprendizaje seguido de manera que el estudiante descubra donde están sus limitaciones y fortalezas a fin de progresar autónomamente. Esto nos lleva a pensar que la tutoría y el aprendizaje se complementan para poder realizar la toma de decisiones del joven en este caso, y es cuando este contemple sus habilidades y sus carencias cuando tendrá más elementos para completar su proceso de desarrollo en el aprendizaje de sus habilidades.

La resiliencia maneja dos tipos de tutores resilientes, los implícitos y los explícitos nuestro trabajo va enfocado a estos últimos ya que pretende dar formación y guía al joven que se encuentre en alguna situación de riesgo o brindar las herramientas preventivas en caso de presentarse alguna situación amenazante (Rubio, 2013). Dada la formación de nuestra carrera y el ambiente social en el que nos desenvolvemos, somos los psicólogos, sin lugar a duda, un medio importante para la propagación de la resiliencia y para mejorar las relaciones interpersonales que van desde el conocimiento de las técnicas hasta los factores que facilitan la resiliencia.

Desde un enfoque interdisciplinario, basado fundamentalmente en la observación de las diferencias conductuales, que muestran los distintos seres humanos enfrentados a situaciones adversas, surge interés por conocer el origen de dichas conductas. La resiliencia alude a las diferencias individuales que manifiestan las personas entre sí, al estar enfrentadas a situaciones de riesgo. En consecuencia, resalta la importancia conocer las conductas que han manifestado los seres humanos que, viviendo en situaciones adversas, han logrado un nivel adecuado o normal de desarrollo; estas personas han sido denominadas resilientes. La resiliencia genera un laberinto de raíces que crea posibilidades, en tanto enfatiza las fortalezas y aspectos positivos, presentes en los seres humanos.



Más que centrarse en las causas que mantienen las condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas, se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan un desarrollo más sano y positivo.

Los factores de estrés que en la actualidad vive nuestro país, factores como el ausentismo laboral o estudiantil, la delincuencia, todos tienen una etiología en desamparo aprendido que, el conductismo nos explicó con tanto detalle en las aulas donde estudiamos psicología, hoy al ver tantas alternativas aplicables a lograr resolver u orientar a la formación de mejores individuos y a mejorar a su vez las herramientas que pueden desarrollar, es la base y la intención que pretendemos como profesionistas de la salud.

La construcción de la resiliencia en la escuela implica trabajar para introducir los siguientes seis factores constructores de resiliencia (Henderson y Milstein, 2003).

Brindar afecto y apoyo proporcionando respaldo y aliento incondicionales, como base y sostén del éxito académico. Siempre debe haber un “adulto significativo”(tutor) en la escuela dispuesto a “dar la mano” que necesitan los alumnos para su desarrollo educativo y su contención afectiva.

Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas para que actúen como motivadores eficaces, adoptando la filosofía de que “todos los alumnos pueden tener éxito”.

Brindar oportunidades de participación significativa en la resolución de problemas, fijación de metas, planificación, toma de decisiones (esto vale para los docentes, los alumnos y, eventualmente, para los padres). Que el aprendizaje se vuelva más "práctico", el currículo sea más "pertinente" y "atento al mundo real" y las decisiones se tomen entre





todos los integrantes de la comunidad educativa. Deben poder aparecer las “fortalezas” o destrezas de cada uno.

Enriquecer los vínculos pro-sociales con un sentido de comunidad educativa. Buscar una conexión familia-escuela positiva.

Es necesario brindar capacitación al personal sobre estrategias y políticas de aula que trasciendan la idea de la disciplina como un fin en sí mismo. Hay que dar participación al personal, los alumnos y, en lo posible, a los padres, en la fijación de dichas políticas. Así se lograrán fijar normas y límites claros y consensuados.

Enseñar "habilidades para la vida": cooperación, resolución de conflictos, destrezas comunicativas, habilidad para resolver problemas y tomar decisiones, etcétera. Esto sólo ocurre cuando el proceso de aprendizaje está fundado en la actividad conjunta y cooperativa de los estudiantes y los docentes.





CAPÍTULO III

Tutor Resiliente Juvenil

Si caminas solo, llegarás más rápido.

Si caminas acompañado, llegarás más lejos

-Proverbio Chino-

3.1. Justificación

La palabra tutor proviene del latín “tutor” que viene del verbo “*tueri*” que significa observar, dirigir, proteger y es el que cubre dicha incapacidad y hace que actúe en el ámbito jurídico, y puede sustituir o poner una persona o cosa en lugar, tanto en lo que hace a la administración de su persona como a la de sus bienes. (Venemedia, 2014).

Los tutores en resiliencia deben de tener como premisa el enfoque de tratamiento que minimice los factores de riesgo que conllevan a los jóvenes a exponerse a las diversas situaciones que provocan la desestabilización de su psique, pero más allá de alejarlos de estas, es importante que se les enseñe a detectarlas y a recurrir a las redes de protección con las que cuenta para que no se conviertan en obstáculos superados y sumen a su capacidad resiliente.

Se han realizado numerosos estudios con el propósito de identificar qué factores biológicos, psicológicos y sociales se asocian a diversos problemas de salud





pública. Ante la presencia de ciertos factores de riesgo, aumenta la probabilidad de que aparezca uno o más problemas. Este enfoque tiene repercusiones importantes para el desarrollo de programas preventivos más efectivos, que contribuyan a reducir la ocurrencia de hechos negativos para las personas y la sociedad. Algunos de esos factores especialmente los biológicos son difíciles de cambiar, pero pueden ser atenuados. La mayoría de los factores de riesgo se relacionan con las conductas y el medio en que se desarrollan las personas. El estilo de vida, la forma en que sus actitudes y comportamientos tienden ya sea a exponerse a peligros o al autocuidado y a evitar daños, disminuyen la probabilidad de que ocurran problemas; estos elementos pueden residir en el individuo o en su entorno y se les denomina "factores protectores".

Los hábitos y estilos de vida se van formando desde que el individuo nace, mediante el proceso de socialización en la familia, escuela y comunidad; pero son de particular importancia en la pubertad y en la adolescencia, etapas del desarrollo que se caracterizan por intensos cambios físicos y psicosociales. Existe mayor exposición a otras influencias sociales, la búsqueda de experiencias y sensaciones nuevas, la creciente definición de la personalidad, así como de los objetivos, las orientaciones y los estilos de vida. Se ha observado que un mismo factor puede producir efectos negativos o positivos, según las circunstancias; esto es, favorecer o perjudicar el desarrollo psicosocial del Joven. Si en una familia el padre o la madre presentan malos hábitos o conductas conflictivas, estas pueden ser un factor de riesgo o protección para los hijos. En este tipo de familias algunos hijos abusan del alcohol, de malos hábitos alimenticios, o conductas agresivas, mientras que otros, en cambio, son moderados con sus prácticas, precisamente por la influencia de estos antecedentes familiares. (Berguer, 2009)

Identificar y reconocer los riesgos de un individuo, grupo o comunidad, significa poder estimar la probabilidad de que se produzcan daños o problemas. Esto permite anticiparse a situaciones y evitarlas mediante intervenciones adecuadas y oportunas. Todos estamos expuestos a riesgos por el hecho de estar





vivos, y estos riesgos están determinados por las características individuales (biológicas, psíquicas y de la conducta) y sociales (por el medio en el que se desarrolla el individuo).

En el terreno de la salud pública, los riesgos individuales se miden mediante estimaciones del riesgo relativo, identificando cuántas veces es mayor la probabilidad de que ocurra un daño en los individuos que presentan una característica, en contraste con aquellos que no la presentan. También influyen otros factores biopsicosociales que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades como son genéticos es decir el ser hijo de padre y/o madre con problemas, los psicológicos que van relacionados a la baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, inmadurez, ansiedad, negación, culpa, dependencia, los sociales que son los manifestados con la presión de los amigos, permisividad al abuso o exceso de actividades inadecuadas por parte de la familia o grupo al que se pertenece.

La conducta y los estilos de vida personales, por lo tanto, están estrechamente relacionados con el aumento o la disminución de los riesgos. Los jóvenes, por las típicas características de esta etapa, exploran y experimentan, buscan sensaciones nuevas, desean probar los límites de su entorno y dan salida a sus impulsos, sin pensar mucho en las consecuencias a mediano y largo plazos. Por ello, es frecuente que el joven presente conductas de riesgo que pueden llegar a ser intensas y traer consecuencias negativas. Ejemplos de conductas de riesgo abusar del alcohol, drogas, tener relaciones sexuales sin protección, tener un accidente (automovilístico, haciendo deporte, etc.), participar en actos delictivos, suicidarse, permitir la agresión, el maltrato o acoso sexual, tener cuadros depresivos.

Es importante identificar esas conductas ya que posibilitan la prevención de esos y otros problemas, actuando de manera selectiva sobre los individuos más vulnerables. De este modo, conocer los riesgos permite aplicar programas y medidas sociales que favorezcan los factores de protección. La aparición de las





conductas de riesgo no es exclusiva de una etapa de desarrollo, aunque se presentan con más frecuencia en los Jóvenes que persiguen su autonomía, el aprendizaje y apoderamiento de nuevos roles, y que desean experimentar su capacidad para la intimidad. (Cornachione, 2006).

Muchas veces los hijos les cuentan a los padres lo que hacen sus amigos, pero no lo que hacen ellos; compartir información puede permitir acercarse un poco más a cómo están disfrutando de su tiempo libre y en conjunto establecer redes de apoyo. Lo ideal sería que estas redes familiares se extendieran a la escuela, el club, la iglesia, el vecindario, etc., el trabajo preventivo en relación con el joven debe volverse un esfuerzo comunitario para empezar a tener resultados positivos. Aun cuando existe una amplia variedad de definiciones sobre los factores de protección, su origen y operatividad, el punto de confluencia es su función de reducir el riesgo. De aquí la importancia de que el propósito de los tutores no sea tan sólo ayudar a identificar los factores de riesgo, sino, favorecer en el joven el fortalecimiento de factores protectores ya existentes y la asimilación de nuevos. (Barcelata, 2015)

El significado que adquiere para cada persona un determinado acontecimiento estresante depende de las capacidades individuales, cognitivas y emocionales. Sólo considerando estas características personales se podrá lograr una adecuada comprensión de los factores o procesos que protegen o que, por el contrario, aumentan la vulnerabilidad individual. Rutter señaló en 1990 que una misma variable puede actuar, en distintas circunstancias, como factor de riesgo o como factor de protección, refiriéndose a este último como la influencia que modifica o mejora la respuesta de una persona ante algún peligro (Kotliarenco, 1997). Por ejemplo, el que un joven viva en una colonia donde ocurren frecuentes actos violentos, como crímenes y/o asaltos, puede constituir para él una experiencia de mayor autoprotección, mientras que para otro puede representar un modelo de conducta a seguir.





Los factores de protección con que cuenta un joven se hacen evidentes ante la presencia de algún estresor o presión externa, produciendo respuestas que le permiten evitar riesgos, los factores de protección que posee un joven pueden manifestarse ante una situación de presión grupal; de este modo, si los demás beben en exceso, él podrá decidir abstenerse o beber con moderación y responsabilidad, sin ceder ante la conducta de los otros se considera que los mecanismos protectores son tanto los recursos ambientales que están disponibles para las personas, como las fuerzas que éstas tienen para adaptarse a un contexto (Kotliarenco, 1997). Investigaciones en Estados Unidos, Líbano y Mozambique mostraron dos factores protectores importantes que conducen al Joven hacia un desarrollo normal como adulto: contar con un padre, madre o adulto proveedor, y tener oportunidades significativas de participación en la escuela o comunidad.

3.2. Alcances y limitaciones

Por lo anteriormente expuesto la presente propuesta de trabajo pretende brindar las herramientas resilientes a los jóvenes entre 18 y 30 años de edad por medio de una evaluación y autocrítica de sus niveles de Autoestima, Asertividad, Valores y concluiremos con la elaboración de un proyecto de vida que será autoevaluado y reconsiderado de acuerdo con su cronología de vida, esto mediante el modelo de las verbalizaciones de Grotberg que nos ayudara a que el joven identifique los factores resilientes con los que cuenta . Cabe señalar que el tutor es parte importante para guiar al joven a la identificación de sus fortalezas y debilidades y poder buscar soluciones a las situaciones adversas que en el presente le acontezcan, en todas y cada una de las actividades a realizar es preciso que el participante cuente con un “Smartphone o Celular inteligente” conectado a la red wifi o con datos, de no tenerlo se le podrá prestar uno durante la realización de las actividades, esto con el fin de hacer práctica y dinámica la elaboración de las mismas y de generar el interés por saber más del tema y aclarar dudas con el tutor, además de que en nuestra actualidad el uso del



Smartphone es una herramienta con la cual los psicólogos también nos podemos apoyar para agilizar la aplicación de test y escalas de valor.

Esta propuesta es definida en un nivel de atención secundaria y tiene como característica ser de tipo individual es decir no busca la prevención al problema actual, sino mediante la solución de este y el análisis de sus partes poder dar las herramientas para prevenir otros distintos factores de riesgo o problemas y con la misma técnica o segmentación fortalecer la adquisición y permanencia de un estado de vida resiliente. (ver Figura 1)

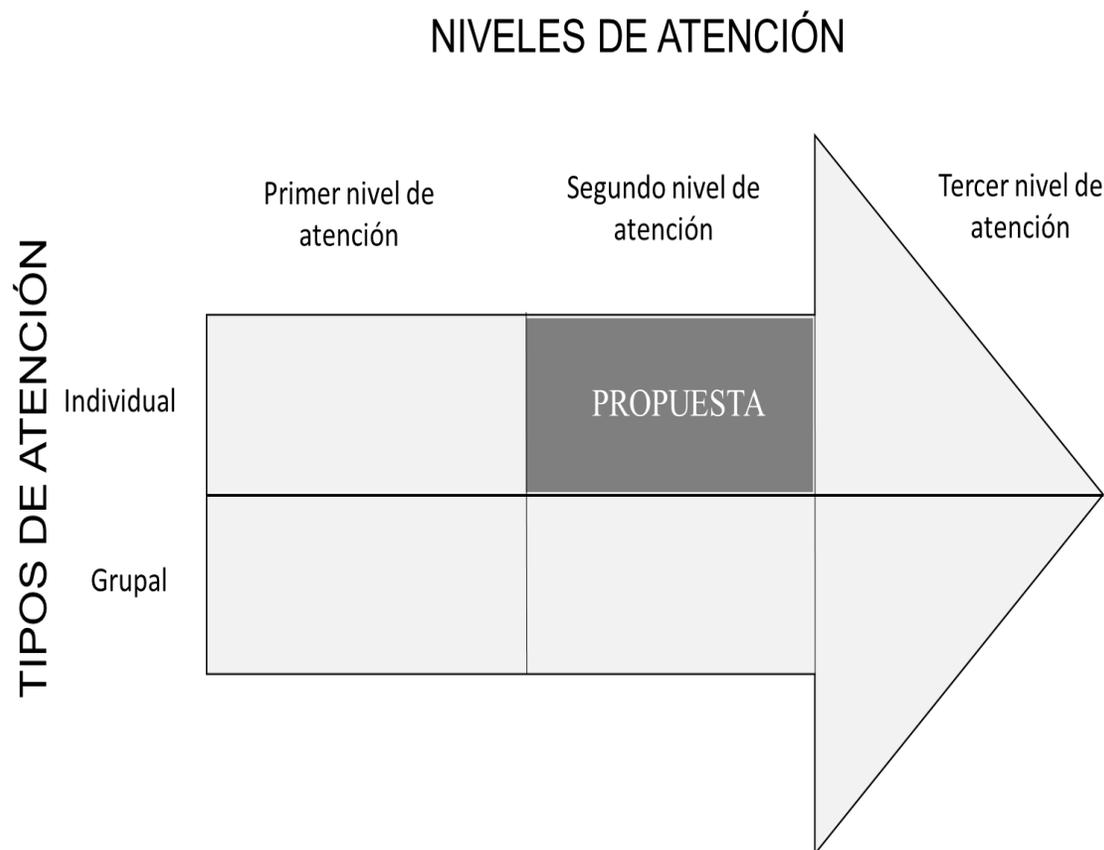


Fig.1 Nivel de atención en el que se ubica esta propuesta resaltado en gris

3.3. Actividades

3.3.1. Autoestima

Contexto: Se aplicará un cuestionario online desde el Smartphone del participante preferentemente en un salón o lugar aislado de distractores donde se tengan los materiales idóneos para la realización de la actividad.

Objetivo: que el participante analice el nivel de autoestima y las áreas de oportunidad que tiene con respecto a esta ya que al término se le dará una explicación de las respuestas correctas y una explicación a fin de que sepa las características específicas de la autoestima y la diferencia entre la soberbia o timidez que esté presente.

Procedimiento: se facilitara el material de trabajo (test de autoestima) para su autoevaluación, se retroalimentara la información que este proporcione de sus fortalezas y debilidades, se le dará la explicación de lo que es la autoestima y se le invitara realizar actividades específicas para fortalecer sus áreas de oportunidad

Duración: 1 hora

Factor resiliente: Yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo

(Ver anexo 1)

Autoestima (explicación)

La autoestima y sus manifestaciones son individuales y personalizadas, tener una autoestima saludable, no es cuestión de edad ni de experiencia cada persona con su historia de vida construye las estructuras de su autoestima que, ciertamente, es susceptible de cambio en cualquier momento de la vida. La autoestima no es el éxito, está limitada por factores internos de circunstancia e historia de vida, y también por factores externos y sociales, no implica únicamente autoayuda, reafirmación externa de apariencia y eficiencia ni nuevas metas que son, algunas veces, sinónimo de nuevas exigencias. La autoestima se considera



un recurso psicológico que contribuye a preservar el propio bienestar biológico, psicológico y social es una herramienta importante para que las personas tomen decisiones que coadyuven a su salud integral. La autoestima incorpora la confianza en la propia valía, permite no subordinar sistemáticamente la voluntad individual a la del grupo. Algunos de los componentes de la autoestima son: el autoconcepto, la eficiencia personal, el respeto por uno mismo.

El autoconcepto no sólo incluye el conocimiento de los que se es, sino también de lo que se quiere ser.

El respeto se expresa en una actitud positiva y reafirmativa ante las necesidades, derechos, sentimientos y deseos propios.



3.3.2. Asertividad

Se aplicara el test de asertividad de Shelton y Burton, desde el Smartphone del participante

Objetivo: al término de la escala el participante analizara las áreas de oportunidad que tiene con respecto a esta y se le dará una explicación de las respuestas correctas a fin de que sepa las características específicas de la asertividad y la diferencia entre actitud pasiva o agresiva. (Ver anexo 2)

Duración: 1 hora

Factor resiliente: Yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo

Asertividad (explicación)

La asertividad es mucho más que decir sí o no. Implica reconocer y nombrar los sentimientos, expresarlos, tomar decisiones, actuar sin agredir a los otros y siempre hacerse responsable de la conducta que se sigue y de sus consecuencias. Una persona asertiva se siente siempre libre para manifestarse. Puede comunicarse con cualquier persona. Mantiene una orientación activa en su vida; persigue lo que desea, imagina, crea y logra. No es pasivo, no aguarda a que las cosas le ocurran ni permite que le sean impuestas. Además, siempre actúa de modo que él mismo juzga respetable, así conserva el respeto propio. La asertividad define la manera de proceder ante una situación que requiere respuesta o decisión. Se puede decidir por impulso, por costumbre o de la manera que los otros esperan, o bien de manera razonada. Al decidir con asertividad lo hacemos también de manera razonada. Esto implica: definir el problema, buscar las soluciones posibles y valorar cada una para finalmente optar por la más adecuada. Al estar seguro de sí mismo, uno puede defender derechos y asumir responsabilidades y obligaciones. Conducirse asertivamente promueve la igualdad en las relaciones interpersonales a través de la comunicación abierta. Ser asertivo permite defender los derechos propios, lo que se piensa, se siente y se desea de



forma clara y directa, en el momento oportuno, sin negar los derechos de los otros, y evitando en lo posible una actitud pasiva o agresiva. Ser asertivo brinda la posibilidad de experimentar satisfacciones. El comportamiento agresivo impide el enriquecimiento de la interacción social y provoca en ésta defectos negativos, pues deteriora la satisfacción y la comunicación de las relaciones humanas. La actitud no asertiva expone a la manipulación y al control psicológico de los demás. La práctica de la asertividad ayuda a protegerse de situaciones de riesgo, fortalece el sentido de responsabilidad y de seguridad en uno mismo (Shelton y Burton, 2004).

3.3.3 Valores

Objetivo: que al término de la lectura “Los Cangrejos” se reflexione sobre los valores y la cantidad de vínculos con los que se cuenta o pertenece el participante.

Duración: 1 hora

Factor resiliente: Yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo

(Ver anexo 3)

Valores (explicación)

El texto de los cangrejos pretende por un lado favorecer las redes de apoyo social al lograr estimular su pensamiento reflexivo sobre la cantidad de vínculos que el joven tiene y de los cuales puede tomar de ejemplo o considerarse parte de ellos para salir de cualquier confrontación de la vida, así como fomentar su autoeficacia y no cerrarse al mundo, uno no sabe lo fuerte que es hasta que ser fuerte es la única opción que tienes.

Los valores constituyen la estructura del pensamiento. Un firme sistema de valores ayuda a tomar decisiones con base en los hechos y no en las presiones externas. El comportamiento coherente está impregnado por los valores de la





persona. Así se evita caer en contradicciones. Los valores fortalecen el logro de metas específicas. Sin directriz se dispersa la energía y se debilitan la intencionalidad y el alcance. A mayor conciencia, mayor congruencia entre lo que se piensa, lo que se cree y lo que se siente y lo que se actúa. Este es un proceso que requiere del desarrollo del autoconocimiento y del control personal. La educación en valores puede convertirse en el lugar de reflexión que ayude a: Identificar y cuestionar los aspectos de la realidad cotidiana y de las normas sociales vigentes. Construir formas de vida más equitativas tanto en los ámbitos interpersonales como en los colectivos. Elaborar de forma autónoma y racional, en comunicación consigo mismo, principios generales de valor que ayuden a establecer juicios críticos sobre la realidad. Motivar a los jóvenes para que elijan un comportamiento congruente con los principios y las normas que personalmente han incorporado. Los valores crean un compromiso profundo en el individuo ante sí mismo, ante su grupo de pertenencia y ante la sociedad. Es erróneo decir que algunas personas no tienen valores, simplemente pueden no coincidir con los propios ó jerarquizarlos de manera diferente a la nuestra. Jerarquizar los valores no resulta fácil; primero es necesario reflexionar sobre cuáles son los propios deseos, metas y necesidades por satisfacer o alcanzar, y posteriormente elegirlos como guías. La jerarquía de valores varía según la etapa de desarrollo humano que se vive. Por ejemplo, para un adulto será muy importante la vida, la salud, la familia y el trabajo, mientras que para un adolescente lo más importante será, la amistad, la escuela, los momentos de diversión y el ser atractivo para el sexo opuesto (Melendro y Rodríguez, 2013).

3.3.4. Proyecto de Vida

Visualización de la película *Mente Indomable*

Objetivo: Que el participante elabore un proyecto de vida.

Duración: película 126 min, y de la actividad 1 hora

Factor resiliente: Yo tengo, yo soy, yo estoy y yo puedo





Reflexión y explicación del proyecto de vida y el tema de la película 60 min.

Proyecto de vida (explicación)

La realidad es como la vive cada individuo; puede ser ordenada o caótica. Los adultos principalmente, estamos familiarizados con realizar proyectos de trabajo, los niños y adolescentes proyectos escolares, pero casi nunca se nos enseña la importancia de desarrollar un proyecto de vida personal. Hablar de crear un proyecto de vida puede resultar un tanto difícil, ya que existen individuos que creen que su futuro ya está, determinado por su familia, su lugar de origen, su nivel socioeconómico, alguna carencia afectiva, la suerte, y todo lo anterior limita la posibilidad de planificar. Independientemente de que los jóvenes se caracterizan por vivir el aquí y el ahora, y tener poca percepción del riesgo, es la etapa en la que tendrán que planificar y llevar a cabo acciones que influirán en su futuro económico, familiar y social. De ahí que el tutor debe orientarlos en la importancia de su toma de decisiones como un elemento vital en la formación de sus proyectos, apoyará la determinación de tomar las riendas de su vida personal y asumir las consecuencias de dichas decisiones. En términos generales, un proyecto de vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana. Adoptar un proyecto de vida como modelo de prevención, permite considerar temas del ámbito personal y social. El proyecto de vida ayuda a saber quién soy, cómo soy, y plantear metas a corto, mediano y largo plazos en las diferentes áreas de la vida. El ser humano, en cualquier período de su vida, necesita construir las posibilidades de su futuro, encauzar sus esfuerzos y establecer a dónde quiere llegar, a través de un conjunto de requerimientos internos y externos con los que evaluará la importancia de ser, hacer o tener. “¿Qué estudiaré?; ¿a qué me quiero dedicar profesionalmente?; ¿dónde estudiaré?; ¿quiero tener pareja?; ¿cómo quiero que sea?; ¿qué estoy dispuesto a vivir?; ¿cuáles son las obligaciones y responsabilidades que adquiero si...?; ¿debo iniciar mi vida sexual o aún no es tiempo?; ¿quiero experimentar lo que es estar borracho?; ¿quiero consumir otras





drogas?” son algunos de los interrogantes que se plantean los adolescentes y los jóvenes (Navarro, 2016).

El proyecto de vida es el conjunto de posibilidades que dan la pauta a abrir nuevos caminos, alternativas y situaciones que lleven al crecimiento integral. Un proyecto de vida no es independiente de lo que ocurre en el entorno, ni se excluye a las personas con las que se interactúa. El proyecto de vida tiene la función de organizar de manera paulatina el mundo interior del individuo, así como el exterior. A medida que un proyecto de vida se construye de manera independiente, se tiene la oportunidad de actualizarlo y continuar con su proceso e incluso de cambiarlo para que esté acorde con la realidad. El avance en la elaboración del proyecto no es siempre lineal ni va en la misma dirección. Es importante, para la mayoría de los seres humanos, ocupar un lugar, hacer algo por uno y por lo que lo rodea.



C onclusiones

“No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños
porque cada día es un comienzo nuevo,
porque esta es la hora y el mejor momento;
porque no estás solo, porque yo te quiero”.
-Mario Benedetti-

El joven que ha dejado la adolescencia y que se enfrenta a problemas o situaciones propias de su edad se encuentra en el mejor momento físico de su vida pero se menciona que dicha fortaleza le ayuda para suplir las carencias psicológicas y sociales que aún tiene, ya que es un sujeto con poca experiencia el cual necesita ser aceptado por un entorno social, que le exigirá ciertas características a cumplir y que en ocasiones puede generarle un requerimiento mayor de sus capacidades, así mismo los cambios y generación de hábitos lo llevaran a tener herramientas para afrontar las demandas psicológicas de enfrentar las situaciones adversas y ganar experiencia y habilidades para el resto de su vida (Bacum y Craig, 2001).

En México la resiliencia tiene pocos años de aplicación sobre todo en áreas de apoyo psicosocial, este tipo de modelos son una alternativa más a los tradicionales debido a que la resiliencia es un cumulo de factores positivos que encuentran su campo de apoyo en población vulnerable o en grupos especiales,



donde los factores resilientes son el mejor soporte para tener un tejido social donde existan mejores relaciones sociales igualitarias que ayuden a formar vínculos sólidos para afrontar la adversidad de mejor manera (Barcelata, 2015).

Al igual que ocurre con el vínculo, tutores y dependencia son contrarios por definición. El tutor con su atención y apoyos garantiza la seguridad de la persona dañada, al menos simbólicamente representa una fuente de confianza, y es partiendo de allí, donde se estimula la independencia para continuar creciendo, explorando sin tutor, pero con los recursos y herramientas necesarios (Cyrulnik y Anaut, 2014).

El trabajo presentado pretende dejar una base sobre los futuros interventores en el camino tutorial y de salud de los jóvenes va enfocado a desarrollar y enumerar las características y recomendaciones para tener conductas resilientes y que estas conlleven a que el joven a su vez quiera y pueda ser un tutor resiliente formando una red que logre una sociedad más sana dentro de su mismo entorno social.

La tutoría es el apoyo para fomentar la resiliencia en jóvenes, para generar mejores relaciones inter e intrapersonales, generando habilidades y adecuaciones que debe hacer el tutor para que el joven se desarrolle teniendo efectos positivos sobre la toma de decisiones.





Bibliohemerografía

- Agullo, E. (1997). *Jóvenes, trabajo e identidad*. España, Universidad de Oviedo.
- Barcelata, B. (2015). *Adolescentes en riesgo: Una mirada a partir de la resiliencia*. México, Manual Moderno.
- Baucum, D. y Craig, G. (2001). *Desarrollo Psicológico*. México, Editorial Pearson.
- Beck, U. (2006) *La sociedad del Riesgo, Hacia una nueva modernidad*. Barcelona, Paidós Iberica
- Berguer, K. (2009). *Psicología del desarrollo: Adulthood y Vejez*. México, Editorial Médica Americana.
- Breilh, J. (2003). *Epidemiología Crítica. Ciencia emancipadora e interculturalidad*. Buenos Aires, Lugar Editorial.
- Cornachione, M. (2006). *Psicología del Desarrollo. Adulthood*. Argentina, Editorial Brujas.
- Cyrulnik, B. y Anaut, M. (2014). *¿Por qué la resiliencia?: Lo que nos permite reanudar la vida*. Barcelona, Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona, Editorial Gedisa.
- Del Rincón, B. (2000). *Tutorías personalizadas en la Universidad*. España, Universidad de Castilla.





-
- Delval, J. (2008). *El desarrollo humano*. España, Siglo XXI de España Editores S.A.
- Flores, A. Grane J. (2008). *La resiliencia Crecer desde la adversidad*. Barcelona, Plataforma Editorial.
- González, R. y Romo, A. (2006). *Detrás del acompañamiento*. México, Universidad de Colima.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades*. Barcelona, Gedisa.
- Henderson, N. y Milstein, M.M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. México. Paidós.
- Ibarra, P. y Unceta. K. (2001). *Ensayos sobre el desarrollo humano*. Barcelona, Icartia Editorial S.A.
- Kotliarenco, M.A. (1997). *La pobreza desde la mirada de la Resiliencia*. El Observador. SENAME, Chile.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado del arte en Resiliencia*. Washington, Organización Panamericana de la Salud.
- Martínez, A.; Laguna, J.; García, M.; Vázquez, I. y Rodríguez, R. (2005). *Perfil de competencias del tutor de posgrado de la U.N.A.M.* México, U.N.A.M.
- Melendro, M. y Rodríguez, A. (2013). *Intervención con menores y jóvenes en dificultad social*. Madrid, UNED.
- Melillo, A. y Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires, Paidós.
- Melillo, A., Ojeda, E., Rodríguez D. (2002). *Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida*.





- Navarro, I. (2016). *Prepáralos para el futuro*. Madrid, Paidós.
- Papalia. (2017). *Desarrollo Humano*. México, McGraw-Hill.
- Pérez, G. y De Juanas, Á. (2014). *Educación y jóvenes en tiempos de cambio*. Madrid, UNED.
- PsicoActiva. (2013). Test de Autoestima. Octubre 2017, de PsicoActiva Sitio web:
<https://www.psicoactiva.com/tests/autoestima.htm>
- Puig, G. y Rubio. J. (2013). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona, Gedisa Editorial.
- Rubio, J. (2013). Tutores de resiliencia explícitos en contextos de riesgo. Septiembre. *Proyecto Hombre Navarra*. Disponible en:
<http://www.proyctohombrenavarra.org/documentacion/TutoresderesilienciaexplicitosencontextosderiesgoPPSJoseLuisRubio.pdf>
- Rivero L. (2016). Los Cangrejos. Octubre 2017, de Gruporiverez Sitio
http://www.gruporiverez.com.mx/los_cangrejos.pdf
- Rutter, M. (1987). Resiliencia psicológica y mecanismo de protección. *Revista Americana de Ortopsiquiatría*. 57, 316-331.
- Santos, R. (2013). *Levantarse y Luchar*. Barcelona, Random House Mondadori S.A.
- Santos, R. (2017). ¿Qué es la Resiliencia?. 2017, *Infosalus*. Disponible en:
<http://www.infosalus.com/actualidad/noticia-resiliencia-12-consejos-sencillos-dia-dia-20140316100133.html>
- Shelton, N., Burton, S. (2004) *Asertividad. Haga oír su voz sin gritar*. Madrid, FC.Editorial
-





Venemedia (21 abril 2014). *Definición de tutor*. Recuperado de <https://conceptodefinicion.de/tutor> consultado en septiembre de 2017

Werner, E. (2003). Prólogo a N. Henderson y M. Milstein: La resiliencia en la escuela. Buenos Aires, Paidós.





A_{nexos}





Anexo 1

Test de autoestima

Este test te ayuda a valorar tu **autoestima**. Se trata de un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, nuestra manera de ser, los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. La importancia de la autoestima radica en que afecta a nuestra forma de ser y a la percepción de nuestra valía personal. Por lo tanto, afecta a nuestro comportamiento y a la manera como nos relacionamos con los demás.

Debes responder todas las preguntas. Contesta de forma intuitiva ya que es importante que la respuesta sea lo más sincera posible. Si no encuentras una opción que encaje con tu forma de ser escoge aquella más semejante. Al finalizar el test podrás ver el resultado.

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...

- Pese a todo lo hago, no sé decir que no.
- Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor.
- Le digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide.

2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante, ¿qué haces?

- Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
- Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche.
- No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupado.

3. Cuando estás en grupo, ¿te cuesta tomar decisiones?

- Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
- Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.
- Sí, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo.

4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta...

- Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.
- Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.
- No creo que necesite cambiar nada de mí.

5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?

- Sí, unos cuantos.
- Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito.
- No.





6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?

- Normalmente la razón la tengo yo.
- No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
- Todas las personas aportan puntos de vista válidos.

7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo tuyo diciendo que está mal hecho...

- Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.
- Que eleve la voz no se justifica en ningún caso. No tiene ningún derecho a tratarme así, por lo que no puedo escuchar lo que me dice hasta que no baje su tono de voz.
- Me molesta que me regañe y lo paso mal.

8. Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...

- Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.
- No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.
- Lo que los demás piensen de mí no influirá en mi forma de ser.

9. ¿Preguntas, indagas Y averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?

- Sí, aunque me llevo algunos disgustos.
- Sí y disfruto conociéndome a mi mismo a través de los otros.
- No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar.

10. ¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?

- Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles.
- Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.
- Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí.





11. ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?

- No estoy convencido, pero hago lo que puedo porque tenga un valor.
- No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno.
- Estoy convencido de que tiene mucho valor.

12. Me considero una persona tímida...

- Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a.
- No me cuesta hacer amigos ni relacionarme en cualquier situación.
- Creo que soy una persona especialmente tímida.

13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?

- Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes.
- Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.
- Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.

14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?

- Sí, me he sentido herido muchas veces.
- No hay nada que puedan decir que pueda herirme.
- Sí, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.

15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?

- Nada.
- No lo sé, son muchas cosas.
- Alguna cosa.





16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?

- Mía, normalmente.
- Del otro, normalmente.
- Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro.

17. Si realizas un gran trabajo, ¿no es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?

- Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.
- El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea.
- El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo.

18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?

- No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.
- Sí, a veces siento que nadie me quiere.
- No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.
- Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generan odios y enemigos.
- Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecian.

19. Si repetidamente en reuniones de trabajo o grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta...

- Pienso que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros, dejando en adelante de ofrecer más ideas.
- Lo considero una estadística desfavorable, pero continuo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.
- Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy el líder o ir en solitario.

20. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?

- Hacia una mejora constante.
- Al desastre.
- A la normalidad.





Anexo 2

TEST DE ASERTIVIDAD

Responde a las siguientes afirmaciones para valorar tu capacidad asertiva. Escribe un **3** si la respuesta es siempre, un **2** si la respuesta es a veces, y **1** si la respuesta es Nunca.

Al terminar suma los puntajes de cada columna y consulta la tabla de resultados.

	Siempre	A Veces	Nunca
1. Puedo halagar sin dificultad a un compañero, un amigo o un miembro de mi familia.			
2. Puedo expresar mis sentimientos abiertamente.			
3. Puedo admitir haber cometido un error.			
4. Puedo pedir una aclaración sin dificultad.			
5. Puedo decir "no" cuando alguien me pide algo injusto.			
6. Puedo decir a la gente que no me gusta su comportamiento.			
7. Puedo responder con asertividad a una humillación verbal.			
8. Puedo responder con firmeza cuando alguien valora mis ideas.			
9. Puedo decir a la gente cuánto me ha ofendido.			
10. Sé que decir cuando recibo un halago.			
11. Puedo elegir mi propio estilo de vida aunque los demás difieran.			
12. Puedo mantener contacto visual cuando expreso mis sentimientos, deseos y necesidades.			
13. Cuando me enfado puedo expresarme sin demostrar mi irritación, mi frustración o mi decepción.			
14. Puedo proceder ante los conflictos de forma constructiva.			
15. Puedo pedir ayuda a los demás.			
16. Puedo expresar mis discrepancias y opiniones sin dificultad.			
17. Puedo pedir una aclaración acerca de una expresión no verbal.			
18. Utilizo afirmaciones en primera persona en vez de en segunda.			
19. Puedo aceptar los halagos.			
20. Siendo confianza en mis capacidades.			
TOTALES			





Anexo 3

Texto los cangrejos

Introducción

Durante mucho tiempo me he cuestionado por qué nosotros, las personas, en específico los mexicanos, consideramos en algunos sectores que somos rivales con nuestros iguales o cercanos y creo que esto se debe a que pensamos que el enemigo está adentro, pero se, que se debe saber que en realidad el enemigo está afuera o en el mejor de los casos que no existe y que solo se debe buscar la solución conjunta a los problemas que la vida nos presenta, durante mucho tiempo nuestra falta de unidad y de cooperación nos ha llevado a que muchas personas o situaciones de riesgo nos dividan y venzan, somos una unidad, primero nosotros, luego la familia, los vecinos etc. hasta llegar a el mundo e incluso las galaxias saber que pertenecemos y somos merecedores de la compañía de nuestros alternos nos hace que con ellos formemos una unidad, trabajamos y pensamos como unidad nosotros mismos, formamos un sistema, un conjunto de ideas y valores que nos incluyen y excluyen constantemente a medida que elegimos y formamos parte de algo más, que se vuelve unidad, así entonces, este texto y esta idea es para todos, es para los que se incluyan de querer pertenecer, que forme parte de sus creencias , el motivo de hacerlo es sentirme parte de una unidad en donde todos cabemos, solo hace falta querer ser parte de ese cambio, de esa unidad de ese mundo de muchos seres humanos.





Los cangrejos

Un día un pescador que iba y venía vendiendo peces de costa en costa, llegó a un mercado en el que vio a un hombre el cual traía cubetas, para ser específicos dos, una tapada y otra con cangrejos que se veían a simple vista.

El pescador curioso se acercó al hombre y comenzó una plática:

-Hola amigo- le dijo al hombre.

-Hola- contesto este.

-¿Qué cosas vende en tus baldes? , puedo ver que en una hay cangrejos, pero en el otro balde ¿qué hay?

-Mire amigo en el otro también traigo cangrejos, pero son de otra especie.

-Si – dijo el pescador.

¿Pero se ven iguales? -volvió a preguntar con interés.

-Son muy parecidos solo que estos suelen escaparse con más facilidad -contesto el hombre

-Estos los tengo que tapar porque entre ellos hacen una torre y logran salir, generalmente lo hacen solo unos cuantos si no los tapo -agrego.

-¿Y qué pasa con los del otro balde? -volvió a preguntar el pescador.

-Los otros no hay que taparlos -respondió el hombre

-Estos mientras unos intentan salir, los de abajo se encargan de jalarlos o tirarlos para que no salgan y así siempre se encuentran todos en la base del balde y ninguno sale -dijo el hombre feliz por la conducta de esos cangrejos.





El pescador mirando la conducta de los cangrejos descubiertos, observo claramente como todos los cangrejos estaban concentrados en el fondo del balde, pero al observarlos detenidamente, miro como de poco en poco, con sus tenazas iban cada uno quitando las astillas del fondo del cubo de madera, esa conducta se le hizo algo extraña y se dio cuenta que el hombre no se había percatado de esa acción, así que continuo con su camino hacia donde veía el lugar donde le comprarían su mercancía.

Al otro día el pescador siguió la misma ruta y volvió a encontrarse al hombre de los cangrejos y estando frente a su puesto volvió a observar la misma acción de los cangrejos que estaban en el fondo y le pregunto al hombre.

-Hola amigo - dijo con soltura

-quiero saber algo más de los cangrejos tapados -.

-¿cuáles son o como con los que se escapan del balde? -pregunto.

El hombre se extrañó por la pregunta y como era algo en lo que él no había puesto interés, ni había analizado le respondió: -pues vera señor, no me había fijado, pero ahorita saldremos de la duda -dijo el hombre

Con su mano derecha descubrió el balde y vio como los de abajo formaban una columna y de repente salió el más rápido de ellos, y dijo -ya está amigo salen los más rápidos- el hombre tomo al cangrejo en sus manos y lo regreso al balde, después vio como otro de los cangrejos más grandes paso por encima de los demás y corrigió, - a y también salen los más grandes-, lo tomo también y lo devolvió al balde, finalmente salió otro que había logrado asirse con sus tenazas a una grieta del balde y dijo: -pero también salen los más hábiles-

Entonces el hombre concluyo y dijo -salen los más rápidos, los más grandes, los más listos y los más hábiles- mostrando el ejemplo que el pescador había notado.





Mientras tanto, en el otro balde veía como los cangrejos grandes y pequeños cada uno a su tamaño habilidad y fuerza arrancaban pequeñas astillas que conformaban el fondo del balde y se despidió de nueva cuenta para ir a donde le comprarían su mercancía.

Al tercer día volvió a saludar al hombre, que ya para entonces era su conocido y le dijo: -hola amigo como están los cangrejos-

El hombre con un gesto de enojo dijo:

– qué mala suerte tengo, por preocuparme por mantener encerrados a los cangrejos que yo consideraba que se podían escapar, los otros que yo pensaba que se tiraban entre ellos hicieron un gran hoyo en mi balde y han escapado absolutamente todos, sin que yo me diera cuenta, los grandes, los pequeños, los rápidos y lentos, los torpes y los hábiles y hasta los que se veían moribundos se han escapado.

-¿Y cómo paso eso amigo? -Pregunto sin asombro el pescador.

-Pues no sé, tal vez estos se “unieron” y se dieron cuenta que la salvación no estaba en alcanzar la cima o pisar a los demás para salir o correr más rápido, sino que juntos trabajando para un fin en común, de una astilla por una astilla lograrían salir todos juntos.

-Y ahora... ¿qué hará amigo? -dijo el pescador intrigado por la reflexión que había dicho el hombre.

-Sabe, a toda la gente que les vendí estos cangrejos, les dije que no se preocuparan, que estos cangrejos solitos se tiraban, pero ahora no les puedo decir, que estos cangrejos “forman una unidad, que son parte de algo”, que logran resolver el salir todos juntos, así que espero que usted me guarde el secreto y no lo diga a nadie, aunque no me preocupo mucho ya que como los vendí por separado es difícil que se vuelvan a juntar.





-Esa es la solución- dijo el pescador -mientras estén separados, siempre usted y su cuento de que los cangrejos se tiran unos a otros estará a salvo -dijo el pescador para reconfortar al hombre por su pérdida.

-Si -respondió el hombre -estoy seguro de que jamás volverá a pasar - dijo

-El pescador se sonrió y despidiéndose del hombre, dio la media vuelta y dijo para sí en voz baja -pobre hombre, si supiera que a partir de hoy todos los cangrejos ya lo saben...- y continuó con su camino habitual.

Autor: Luis Rivero Pérez (2016)

