



INSTITUTO DE
FORMACIÓN
SUPERIOR

APUNTES DE CATEDRA

RESOLUCION DE CONFLICTOS - BIOETICA

INDICE

Contenido

INDICE	1
PROGRAMA DE LA MATERIA	2
DESARROLLO DEL PROGRAMA	2
UNIDAD I	2
UNIDAD II	3
Comunicación	3
UNIDAD III	10
Ética	10
Ética y Moral	12
La Ética como ciencia	14
UNIDAD IV	19
Bioética	19
Principios fundamentales de la bioética	19
Deontología	21
UNIDAD V	23
Eutanasia	23
UNIDAD VI	26
Eugenesia	26
Resiliencia	34
Anexos:	53

INSTITUTO DE
FORMACIÓN
SUPERIOR

PROGRAMA DE LA MATERIA

UNIDAD I:

Concepto de conflicto. Conflicto-Intereses- Aspiraciones-Valores. Causas de los conflictos. Vision Positiva del conflicto. Barreras y factores desencadenantes de conflictos. Fases e Indicios de conflictos.

UNIDAD II:

Actitudes frente a un conflicto. Respuesta creativa. Poder. Relaciones de Poder. Poder Personal. Poder Cooperativo. El deseo de resolver el problema. Mapas del conflicto. Creacion de opciones. Negociacion. Mediacion. Comunicación.

UNIDAD III:

Definicion de Etica. Diferencias y semejanzas entre Etica y Moral. La etica como ciencia normativa. Cuestiones eticas y morales. Pensamiento etico. Valores humanos para el crecimiento profesional. Debate y reflexiones.

UNIDAD IV:

Definicion de Deodontologia. Concepto de Bioetica. Diferencias entre Etica y Bioetica. Principios de la Bioetica. Juramento Hipocrático. Debate y reflexiones.

UNIDAD V:

Definicion de Eutanacia. Eutanacia directa e indirecta. Puntos en contra y a favor. Encarnizamiento terapetico (obstinacion) sedacion y cuidados paleativos. Suicidio asistido. Muerte digna. Reflexiones y debates.

UNIDAD VI:

Concepto de Eugenesia. Breve reseña histórica. Manipulacion genetica. Clonacion. Aborto. Debate y reflexiones éticas. Resiliencia.

DESARROLLO DEL PROGRAMA

UNIDAD I

Libro:

Cornelius H y S. Faieres "Tu ganas, yo gano. Todos ganamos. Como resolver problemas creativamente". Gaia Ediciones.

Highton Helena y A.Gladys "Mediación para resolver los conflictos". (Cap II y III)

UNIDAD II

Libro:

Cornelius H y S. Faires "Tu ganas, yo gano. Todos ganamos. Como resolver problemas creativamente". Gaia Ediciones.

Highton Helena y A.Gladys "Mediación para resolver los conflictos". (Cap II y III)

COMUNICACIÓN

Definición.

Un primer acercamiento a la definición de comunicación puede realizarse desde su etimología. La palabra deriva del latín *communicare*, que significa "compartir algo, poner en común". Por lo tanto, la comunicación es un fenómeno inherente a la relación que los seres vivos mantienen cuando se encuentran en grupo. A través de la comunicación, las personas o animales obtienen información respecto a su entorno y pueden compartirla con el resto.

El proceso comunicativo implica la emisión de señales (sonidos, gestos, señas, etc.) con la intención de dar a conocer un mensaje. Para que la comunicación sea exitosa, el receptor debe contar con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. El proceso luego se revierte cuando el receptor responde y se transforma en emisor (con lo que el emisor original pasa a ser el receptor del acto comunicativo).

En el caso de los seres humanos, la comunicación es un acto propio de la actividad psíquica, que deriva del pensamiento, el lenguaje y del desarrollo de las capacidades psicosociales de relación. El intercambio de mensajes (que puede ser verbal o no verbal) permite al individuo influir en los demás y a su vez ser influido.

Entre los elementos que pueden distinguirse en el proceso comunicativo, se encuentra el código (un sistema de signos y reglas que se combinan con la intención de dar a conocer algo), el canal (el medio físico a través del cual se transmite la información), el emisor (quien desea enviar el mensaje) y el receptor (a quien va dirigido).

La comunicación puede ser afectada por lo que se denomina como ruido, una perturbación que dificulta el normal desarrollo de la señal en el proceso (por ejemplo, distorsiones en el sonido, la afonía del hablante, la ortografía defectuosa).

Clasificación de los tipos de comunicación

Comunicación verbal: oral y escrita

La comunicación verbal puede realizarse de dos formas: oral: a través de signos orales y palabras habladas o escrita: por medio de la representación gráfica de signos.

Hay múltiples formas de comunicación oral. Los gritos, silbidos, llantos y risas pueden expresar diferentes situaciones anímicas y son una de las formas más primarias de la comunicación. La forma más evolucionada de comunicación oral es el lenguaje articulado, los sonidos estructurados que dan lugar a las sílabas, palabras y oraciones con las que nos comunicamos con los demás

Las formas de comunicación escrita también son muy variadas y numerosas (ideogramas, jeroglíficos, alfabetos, siglas, grafiti, logotipos, entre otros). Desde la escritura primitiva ideográfica y jeroglífica, tan difíciles de entender por nosotros; hasta la fonética silábica y alfabética, más conocida, hay una evolución importante.

Para interpretar correctamente los mensajes escritos es necesario conocer el código, que ha de ser común al emisor y al receptor del mensaje.

Comunicación Oral

Utiliza el canal auditivo, pues uno percibe las palabras a través del oído

Se escuchan los diferentes fonemas de modo lineal, es decir, uno tras otro, ya que no una persona no dice dos palabras simultáneamente.

El emisor puede retractarse de lo que dice.

Existe interacción, feedback, retroalimentación entre los hablantes.

Las palabras a medida que se dicen se van, o sea la comunicación desaparece o es efímera y dura lo que permanece el sonido en el ambiente, no más tiempo.

Se utilizan soportes verbales y no verbales, así como elementos paraverbales al momento de la acción comunicativa. Movimientos, desplazamientos y distancias; gestos, tonos de voz, uso de apoyo visual y elementos tecnológicos, entre otros.

Comunicación escrita

Se percibe a través de la visión, pues las palabras se leen y, por ende, se utiliza el sentido de la vista. Esto causa una mayor concentración del lector, pues para entender la idea planteada debe analizar el contenido y evaluar las formas de la escritura o el sentido que tiene ésta.

La escritura posee un mayor nivel de elaboración que la comunicación oral, pues se tiende a tener más cuidado de las palabras que se plasman. Son importantes los elementos de acentuación, pues le darán sentido a la lectura; pausas, interrogaciones, tildes, comas, etc.

Existe la posibilidad de relectura, que el destinatario o lector revise las veces que desee el documento o escrito, pues este tipo de comunicación permanece en el tiempo (salvo que sea destruido).

No hay una interacción instantánea o directa entre emisor y receptor.

El soporte verbal que es la base en esta comunicación es la escritura, las palabras. Eso no implica que el texto no pueda llevar gráficos, dibujos o diseños, pero lo primordial será el léxico escrito.

Comunicación no verbal

La comunicación no verbal se realiza a través de multitud de signos de gran variedad: Imágenes sensoriales (visuales, auditivas, olfativas...), sonidos, gestos y movimientos corporales.

Características de la comunicación no verbal:

- Mantiene una relación con la comunicación verbal, pues suelen emplearse juntas.
- En muchas ocasiones actúa como reguladora del proceso de comunicación, contribuyendo a ampliar o reducir el significado del mensaje.
- Los sistemas de comunicación no verbal varían según las culturas.
- Generalmente, cumple mayor número de funciones que el verbal, pues lo acompaña, completa, modifica o sustituye en ocasiones.

Barreras de la comunicación

Durante el proceso de comunicación pueden presentarse ciertos obstáculos que la dificultan y que es necesario detectar para evitarlos y lograr una comunicación eficiente.

Durante el proceso de Comunicación en muchas ocasiones sucede que este se distorsiona o se anula por varias razones entre las cuales podemos mencionar como más sobresalientes las siguientes:

- ✓ El emisor y el receptor manifiestan intereses diferentes.
- ✓ Las palabras, juicios o conceptos que emplean pueden tener significados diferentes.
- ✓ Cuando se presenta el proceso de comunicación generalmente existen factores emotivos tanto del emisor como del receptor los cuales alteran la comunicación.

- ✓ En muchas ocasiones no se consigue estructurar el mensaje de la manera que se desea.
- ✓ En ocasiones no se consigue, el emisor piensa en un aspecto que considera debe ser escuchado por el receptor y este puede escuchar cosas totalmente distintas.

Fisiológicas

Son las deficiencias que se encuentran en las personas, ya sea del emisor (voz débil, pronunciación defectuosa) o del receptor (sordera, problemas visuales, etc.) que son factores frecuentes que entorpecen o deforman la comunicación.

Físicas

Son las circunstancias que se presentan no en las personas, sino en el medio ambiente y que impiden una buena comunicación: ruidos, iluminación, distancia, falla o deficiencia de los medios que se utilizan para transmitir un mensaje: teléfono, micrófono, grabadora, televisión, etc.

Psicológicas

Representan la situación psicológica particular del emisor o receptor de la información, ocasionada a veces por agrado o rechazo hacia el receptor o emisor, según sea el caso, o incluso al mensaje que se comunica; la deficiencia o deformación puede deberse también a estados emocionales (temor, odio, tristeza, alegría) o a prejuicios para aprobar o desaprobar lo que se le dice, no lea lo que está escrito, no entienda o no crea lo que oye o lee.

Culturales

Se presentan cuando existen diferencias de conocimientos entre el emisor y el receptor y por lo tanto esto impide la comprensión de los mensajes.

Semánticas

Es la parte de la lingüística que se encarga de estudiar el significado de las palabras; muchas de ellas tienen oficialmente varios significados. El emisor puede emplear las palabras con determinados significados, pero el receptor, por diversos factores, puede interpretarlas de manera distinta o no entenderlas, lo cual influye en una deformación o deficiencia del mensaje.

Tipos de comunicación no verbal.

Kinésica

El término “kinésica”, proviene de la misma raíz griega de “cinética”, es decir, “κίνησις” (movimiento), también recibe el nombre de lenguaje corporal (inclinar la cabeza, levantar las cejas, guiñar los ojos, levantar el dedo pulgar en señal de aprobación, la posición de los ojos y la mirada, es decir, las percepciones auditivas y táctiles con sus respectivas reacciones e interrelaciones)

En el 1967 Albert Mehrabian y Morton Wiener, gracias a sus estudios, demostraron que la mayor parte de nuestra comunicación pasa a través del lenguaje no verbal (93%), aquella que se da por los gestos corporales y la mirada. Solo el 7% de la información se atribuye a las palabras, mientras que el 38% se atribuye a la voz (entonación, proyección, resonancia, tono, etc.) y el 55% al lenguaje corporal (gestos, posturas, movimiento de los ojos, respiración, etc.).

Sugieren que el efecto combinado de la actitud vocal, facial y verbal, en forma simultánea, es una suma ponderada de sus efectos independientes, de la siguiente manera:

Proxémica

La palabra “proxémica” proviene del latín “proximus” (“prope” = cerca y “ximus” = como máximo) y fue acuñada por el antropólogo estadounidense Edward T. Hall (1914-2009), para describir las distancias medibles entre las personas mientras éstas interactúan entre sí. Este término hace referencia al empleo y a la percepción que el ser humano tiene de su propio espacio físico, de su intimidad personal; de cómo y con quién lo utiliza.

Debajo de este término encontramos toda una señora disciplina que se ocupa de estudiar cómo la gente usa y responde a las relaciones espaciales; a manera de ejemplo, encontramos la orientación espacial dentro del contexto de la distancia conversacional y como ésta varía de acuerdo con la edad, el sexo, el status, los roles, la orientación cultural, etc., etc., etc.

Todo nosotros, los seres humanos, necesitamos un espacio, nuestro espacio, donde podemos desenvolvernos cómodamente. Si otro individuo traspasa los límites de dicho espacio pudiera generarse un sentimiento de intimidación y rechazo.

De hecho, dentro del legado de Hall encontramos cuatro clases de distancias interpersonales:

Distancia íntima: 0-60 cm. Es la más importante y es la que una persona cuida como su propiedad. Reservada a situaciones comunicativas de máxima intimidad, donde predomina el contacto físico entre las personas (pareja), las personas se comunican por tacto, olor y temperatura del cuerpo. Solo se permite la entrada a los que están muy cerca de la persona en forma emocional, como el amante, padres, hijos, amigos íntimos y parientes.

Distancia personal: 60-120 cm. Destinada al contacto entre familiares, amigos y personas conocidas. Compañeros de trabajo en la oficina, reuniones, asambleas, fiestas, conversaciones amistosas o de trabajo. Si estiramos el brazo, llegamos a tocar la persona con la que estamos manteniendo la conversación.

Distancia social: 120-300 cm. Es la distancia habitual entre personas que no se conocen, donde no se intercambian cuestiones personales. Es la distancia que nos separa de los extraños, del plomero, del que hace reparaciones en la casa, de los proveedores, de la gente que no conocemos.

Distancia pública: más de 300 cm. Es la distancia cómoda para dirigirnos a un grupo de personas. A esta distancia la persona tiene que alzar la voz para ser escuchado, por ejemplo, delante de un grupo. El tono de voz es alto y esta distancia es la que se utiliza en las conferencias, coloquios o charlas.

Dependiendo de la cultura, estas distancias varían y así para nosotros los latinos pudieran ser menores pero para los asiáticos, sucede todo lo contrario, suelen ser mayores.

Paralingüística

La palabra “paralingüística” es un constructo, compuesto del griego “παρά” (para, junto a), el latín “lingua” (lengua o idioma) y el sufijo “ico” (relacionado con).

Esta poderosa disciplina se ocupa de estudiar los asuntos relacionados con la construcción del lenguaje humano, entre ellos los signos orales, auditivos, táctiles o visuales. Estas variaciones no lingüísticas (donde su esencia se constituye por la presencia de sonidos y ausencia de palabras), junto con las otras variables que conforman la comunicación, generan la sinergia necesaria para elaborar el mensaje que será transmitido y entendido por los interlocutores.

Entre sus elementos encontramos: el llanto, la risa, el bostezo, el gruñido, ciertas distorsiones o imperfecciones del habla como pausas repentinas y repeticiones, el tono de voz (intensidad y volumen de la voz), la vocalización, la entonación en el discurso, el acento y el énfasis, el ritmo (hablar pausado o deprisa según el momento).

El uso adecuado de los elementos paralingüísticos influye en la comprensión del mensaje. Así, a manera de ejemplo, la poca fluidez al hablar suele indicar nerviosismo o poco conocimiento sobre el tema. Otros factores como las pausas o los silencios también conllevan consecuencias pragmáticas (sub-campo de la

lingüística, estudiado por la filosofía del lenguaje, la filosofía de la comunicación y la psicolingüística o psicología del lenguaje, que se interesa por el modo en que el contexto influye en la interpretación del posible significado de un hecho) en la interpretación de los enunciados.

Simbólica-icónica: se manifiesta en tres tipos

Icono: es un dibujo que representa algo, se puede relacionar con los íconos del computador ya que son figuras iguales a como aparecen en la realidad

Símbolo: es una representación de una idea y se define mediante un consenso social

Señal: también es un símbolo, sin embargo tiene la particularidad de informar, avisar o advertir. Se relaciona principalmente con las señales del tránsito. La señal informa, advierte o avisa para que el receptor haga algo o tome una decisión.

Técnicas para mejorar la comunicación.

Debe comprenderse que mensaje emitido no implica necesariamente mensaje recibido. Los receptores de mensajes, muchas veces, no piden aclaraciones del mensaje que recibieron, lo cual contribuye a que la comunicación sea confusa. Por esto, los emisores de mensajes deben concebir claramente lo que desean transmitir y luego asegurarse que el mensaje ha sido correctamente entendido. Esto puede realizarse a través de preguntas o solicitando respuesta.

EL SABER ESCUCHAR

Este es un principio fundamental que abre la posibilidad al diálogo en una Institución, ya sea con sus miembros o con personas ajenas a ellas.

Con este principio se hace posible conciliar diferentes opiniones e ideologías, en busca de una comprensión mutua.

El no saber escuchar genera malas relaciones y lleva a vicios como “la adivinación de pensamientos”, es decir, suponer que la persona siente o piensa, muchas veces poniéndole aspectos que pertenecen a nosotros mismos.

Es fundamental demostrarle a las personas que se desea escucharlas, haciendo que el hablante se sienta cómodo y pueda expresar claramente sus opiniones.

EL CONTEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Es fundamental arbitrar los medios adecuados para que existan comunicaciones eficaces dentro de la organización. Por consiguiente, las comunicaciones deben planificarse según las características del contexto en la que se desarrollan.

La cultura de la organización será la que facilite o no el desarrollo adecuado de las comunicaciones, mostrando los códigos y canales adecuados a utilizar, a través de sus políticas y estrategias de comunicación.

LA PLANIFICACIÓN DE LA COMUNICACIÓN

La responsabilidad de planificar, organizar, dirigir y controlar proyectos y acciones que optimicen las relaciones humanas, corresponde al área de recursos Humanos. De esta manera, se deberá atender, muy especialmente, al desarrollo de las comunicaciones.

Es fundamental que las comunicaciones de una organización generen beneficios para esta.

Toda comunicación implica costos y beneficios para el emisor y receptor. Por costos entendemos los esfuerzos que esta demandará en términos de tiempo, recursos, compromisos personales, etc. Los beneficios son las consecuencias positivas que de esta interacción resultarán. Por consiguiente, la comunicación debe estar planificada sobre los elementos concretos y reales con los que cuenta la organización concretos.

Para planificar y mantener comunicaciones eficaces, se aplican diferentes técnicas:

Técnicas de planeamiento: se aplican antes del momento de comunicarse y colaboran en planear la estrategia de comunicación. Para utilizarlas se tiene en cuenta quién será el receptor, cuáles son sus filtros, objetivos e intereses, cuál es el mejor código, cuál será el medio más apropiado, cómo transmitir más claramente el mensaje y cuál es el contexto de la comunicación. Por ejemplo: para un proceso de selección se decide implementar entrevistas estructuradas, auditorías de Recursos Humanos, correo electrónico.

Técnicas de mantenimiento: se aplican durante la comunicación para asegurar una comunicación eficaz. Por ejemplo: la técnica “DOS PIES”, cuyo nombre está formado por las iniciales de siete técnicas específicas, las cuales representan una posición filosófica frente a la comunicación. Tener los DOS PIES en la comunicación, significa tener todos los sentidos puestos en ella.

D: mantener la doble vía en la comunicación

O: observar pistas no verbales y escuchar con atención

S: lograr seguridad de una comprensión exacta

P: hacer preguntas abiertas

I: dar indicios de aceptación

E: expresar de nuevo

S: hacer silencio

Lograr una buena comunicación, facilita las relaciones que se establecen con todos los miembros de una organización y en todos los procesos de ésta. Además, es un aspecto prioritario en la toma de buenas decisiones, ya que permite conocer la realidad de una organización y sus necesidades.

Los Medios de Comunicación: Este agente de socialización irrumpió en la sociedad a partir de finales del siglo pasado. Desde la prensa hasta la televisión, pasando por los carteles, cómics, vallas publicitarias, fotonovelas estos medios contribuyeron a la socialización del niño con una acción cuyas características son muy distintas y en más de un aspecto, opuestas a los demás agentes.

En los últimos años, el peso de los medios de comunicación ha ido aumentando en la vidas de los individuos; siendo la TV uno de los medios que está ejerciendo más influencia; está invadiendo la vida familiar absorbiendo gran parte del su tiempo y de los tiempos de ocio.

Se presentan varios hechos, para tomar conciencia de la importancia que tiene estos medios de comunicación como es la TV, como los siguientes:

Muchos niños pasan más tiempo viendo TV que haciendo cualquier tipo de actividad, llegando a consumir un gran sin número de horas de programación.

En la TV presencian numerosos actos de violencia, estos personajes violentos son los que más éxito tienen, provocando la admiración y tendencia a la imitación en los niños, a la vez que la misma violencia se instituye como algo normal en la vida cotidiana.

Los personajes que intervienen en los programas encarnan con frecuencia, roles sexuales en los que la mujer es explotada y colocada en segundo lugar.

Numerosas horas ante la TV facilita el consumismo, el conformismo social, la conformación de actitudes de pasividad, etc.

Esta estructura también es parte de las actividades de todos los miembros de la familia, limitando el tiempo que se dedican unos a otros.

Si tenemos además en cuenta que el aprendizaje por observación de los modelos es una forma privilegiada de desarrollo social, la conclusión no puede ser más desoladora en este apartado. La contribución de la televisión en el desarrollo de sentimientos de ansiedad y conductas agresivas es necesario evaluar; pero

podemos asegurar que contribuye a ello. Es conveniente que los padres limiten y controlen las horas que un niño pasa en el televisor. También es importante, que los responsables que tienen a su cargo estos medios de comunicación social tomen conciencia de su carácter de agentes básicos de socialización y reestructuren los espacios, programas y contenidos. Se ha comprobado experimentalmente que una buena programación televisiva con modelos que estimulen el desarrollo social y emocional hace que los niños se vuelvan más cooperativos, más solidarios y más dispuestos a manifestar sentimientos.

Para finalizar este punto, queremos dejar constancia que existen diferencias substanciales en los tres agentes de socialización antes señalados. Si analizamos y comparamos los dos primeros: la familia y la escuela, con el último: los medios de comunicación, especialmente la TV, podemos observar dichas diferencias:

Familia y escuela Son:

Bidireccionales (el niño puede dialogar con ellos).

Personales (la comunicación es directa, interpersonal, cara a cara).

Homogéneos (los padres eligen la escuela de acuerdo a sus creencias y opiniones).

La televisión:

Unidireccional (el niño no puede hablar con ella).

Impersonal (un continuo de personas desconocidas van desfilando por la pantalla brevemente).

Heterogéneo (se dan escenas de aventuras, se informa sobre el deporte, política, se le estimula a disponer desde un juguete hasta un automóvil, en un desorden constante).

Un hecho fuera de discusión hoy día es que en el mundo actual los medios de comunicación han alcanzado una difusión sin precedentes. Los diarios, las revistas, el cine, la radio y, sobre todo, la televisión, son usados por una cantidad muy significativa y creciente de personas para satisfacer, principalmente, las necesidades de información y entretenimiento, dedicando un número muy grande de horas a ver, escuchar o leer los mensajes difundidos por estos medios. Para los niños, se ha dicho que al cabo del año están más tiempo frente al televisor que frente al maestro en el aula. Tal situación tiene un claro efecto socializador, planteándose que una buena parte de la construcción social de la realidad está determinada por los medios de comunicación masiva. Estos medios, particularmente la televisión, darían una imagen del mundo, elaborarían un mapa de la realidad, que resultaría de capital importancia en la conducta social. Se enfatiza que el usuario decide usar o no los medios, selecciona que medio usar, que programa ver, etc. Las preferencias en estas decisiones o selecciones están fuertemente determinadas por los valores, creencias o actitudes que han conformado otras agencias de socialización, particularmente la familia.

Todos los grupos y asociaciones de adultos, en los negocios y en las profesiones, en el recreo, en la política y en la religión, influyen continuamente en el cambio y en el desarrollo de la persona social. Los medios modernos de información, como el cine, la televisión, las radios, los libros de cuento y las grandes revistas ilustradas, influyen en la formación del comportamiento social más de los que la mayoría se imagina. Los padres y los educadores que se preocupan por el impacto que tales agentes causan en los niños ordinariamente no caen en la cuenta de que ellos mismos siguen los ejemplos y las sugerencias y recogen las opiniones y las actitudes que le presentan esos medios. Se están socializando en forma subconsciente.

UNIDAD III

ÉTICA

La existencia de las normas morales siempre ha afectado a los seres humanos, ya que desde pequeños captamos por diversos medios la existencia de dichas normas y de hecho, siempre somos afectados por ellas en forma de consejo, de orden o en otros casos como una obligación o prohibición, pero siempre con el fin de tratar de orientar e incluso determinar la conducta humana.

Las normas morales existen en la conciencia de cada uno. Esto provoca que existan diferencias en cada uno de nosotros y por ende también problemas al momento de las debatir nuestras diferencias:

El problema de la diversidad de los sistemas morales: se puede decir con estos que para algunas personas un acto es correcto para otro es inmoral como por ejemplo: el divorcio, el aborto, la eutanasia, etc.

El problema de la libertad humana: La libertad de los seres humanos, no es del todo real, ya que vivimos en una sociedad en la cual todos actúan bajo una presión social, aunque considerando la ética y la moral, cada individuo actúa según su conciencia, misma que permite que actúe según su propio criterio.

El problema de los valores: De este problema radican muchos cuestionamientos, en cuanto a los valores ¿son objetivos? Porque existen fuera de la mente del individuo o si los valores son subjetivos, porque depende de la mentalidad de cada uno?

El problema del fin y los medios: " El Fin justifica los medios", esto lo dijo Maquiavelo, quiere decir que lo más importante es el fin, sin importar los medios para alcanzarlo. "Sobrevalorando las intenciones" de un acto y se descuida el aspecto externo (la finalidad) con esto se puede decir que "El fin jamás va justificar los medios"

El problema de la obligación moral: Muchos dicen que "Lo que se hace por obligación pierde los méritos" en cambio lo que se hace con voluntad propia adquiere valor moral, es bueno aclarar que una cosa es obligación por coerción o sea, forzando la voluntad del hombre y otra la obligación interna, ejercida por los valores en conciencia

Importancia y necesidad de la Ética Profesional

Estamos lejos de la época en que se pensaba dicotómicamente que la ciencia era neutra y que sólo la política, la economía, o la ética tenían que ver con los asuntos relacionados con los valores. En este momento vivimos una etapa de pensamiento "postmoderno", es decir de un pensamiento (¿y también una sensibilidad?) que ha hecho una severa crítica a la ciencia y sus pretensiones ingenuas de objetividad. Estamos en una época en que de nuevo se vuelve a caer en la cuenta de que la ética está por encima y es la que tiene que guiar a la ciencia en su capacidad de servir a la humanización del hombre.

Es posible que la ciencia brinde los medios y el conocimiento para construir una estación aeroespacial, pero es la ética la que juzgará si es lícito o no el usarla o el desarticularla. La ciencia, -si quiere ser tal- es ciega pero no neutra. No es neutra ni en los usos que se le pueda dar, ni en los medios que utiliza para alcanzar su fin, que es el conocimiento.

Desde la física o la biología -en las que los mismos métodos de observación que se usan "construyen" una realidad diferente según los que sean,- hasta las ciencias de la comunicación social -en las que la forma de presentar la noticia muchas veces deforma una "realidad" de acuerdo a lo que le interesa al periodista-, es

evidente que el riesgo de manipular la realidad para los intereses valorativos del ser humano, es un hecho que acecha permanentemente cualquier área del saber y de la acción humana.

Estamos pues, en un mundo en el que cada vez se hace más necesaria la clarificación de los dilemas éticos que presenta la acción humana. **El siglo XXI será probablemente el siglo de la ética.** Y eso, por múltiples factores.

Los avances de la bio-medicina: especialmente de la tecno genética, que introduce en la conducta del hombre capacidades insospechadas de manipulación de la naturaleza biológica y humana que hasta ahora no eran posibles. Si hasta el momento la evolución de las especies se producía por mecanismos más o menos naturales, ahora el hombre es capaz de romper esas barreras e intervenir en las mismas leyes que gobiernan la evolución. ¿Vale la pena que nos preguntemos por cuál debe ser el límite adecuado para esta intervención? ¿O seguiremos pensando que el valor absoluto y por encima de todo es el avance del conocimiento por sí mismo? ¿Acaso es "bueno" para el hombre que el conocimiento se convierta en un fin en sí mismo, y ponga en riesgo otro valor -que a mi juicio es mucho más importante-: la convivencia armónica entre los seres humanos? Hace unos años nos parecían asuntos "teóricos" o propios de los países desarrollados ciertos problemas éticos provocados por el avance de la ciencia y de la tecnología.

Ahora, el hecho de que caiga lluvia ácida en países subdesarrollados, la extinción de especies animales y otros temas similares no son ninguna novedad. Que un país haya desarrollado tecnología para tener niños por fecundación in vitro no es ya noticia porque estos procedimientos ya forman parte de los tratamientos que se plantean normalmente a las parejas estériles. Pronto será posible diagnosticar por medio del análisis cromosómico de una muestra de sangre periférica, a costos accesibles a cualquier madre, las características genéticas del niño que pocos días atrás ha sido concebido.

La caída del sistema económico centralizado de los países del este, y su sustitución por otro de mercado. El año 1989 va a pasar a la historia como pasó a ella la revolución bolchevique de 1917 o la revolución francesa de 1789. Podría pensarse ingenuamente que de ahora en adelante entramos en una era en que, el precio fijado por la oferta y la demanda será lo único que determine el verdadero "valor" de las cosas y de las acciones humanas. En la práctica, **la ética de la sociedad capitalista es "tanto tienes, tanto vales".**

La Ética Profesional es importante porque ayuda a los profesionales a reflexionar los dilemas éticos específicos que le plantea su práctica y constituye además un aporte a toda persona que descubra la necesidad de emprender este camino de progresiva humanización.

Todo trabajador tiene o debe desarrollar una ética profesional que defina la lealtad que le debe a su trabajo, profesión, empresa y compañeros de labor.

Villarini (1994) describe que "la ética de una profesión es un conjunto de normas, en términos de los cuales definimos como buenas o malas una práctica y relaciones profesionales. El bien se refiere aquí a que la profesión constituye una comunidad dirigida al logro de una cierta finalidad: la prestación de un servicio". Señala, además, que hay tres tipos de condiciones o imperativos éticos profesionales: competencia - exige que la persona tenga los conocimientos, destrezas y actitudes para prestar un servicio al cliente - la actividad profesional sólo es buena en el sentido moral si se pone al servicio del cliente. solidaridad - las relaciones de respeto y colaboración que se establecen entre sus miembros.

Para lograr en los empleados una conciencia ética profesional bien desarrollada es que se establecen los cánones o códigos de ética. En éstos se concentran los valores organizacionales, base en que todo trabajador deberá orientar su comportamiento, y se establecen normas o directrices para hacer cumplir los deberes de su profesión

En virtud de la finalidad propia de su profesión, el trabajador debe cumplir con unos deberes, pero también es merecedor o acreedor de unos derechos. Es importante saber distinguir hasta dónde él debe cumplir con un deber y a la misma vez saber cuáles son sus derechos. En la medida que él cumpla con un deber, no debe preocuparse por los conflictos que pueda encarar al exigir sus derechos. Lo importante es ser modelo de lo que es ser profesional y moralmente ético.

Por ejemplo, un deber del profesional es tener solidaridad o compañerismo en la ayuda mutua para lograr los objetivos propios de su empresa y, por consiguiente, tener el derecho de rehusar una tarea que sea de carácter inmoral, no ético, sin ser víctima de represalia, aun cuando esto también sea para lograr un objetivo de la empresa.

Al actuar de esa manera demuestra su asertividad en la toma de decisiones éticas, mientras cumple con sus deberes y hace valer sus derechos. Además, demostrará su honestidad, que es el primer paso de toda conducta ética, ya que si no se es honesto, no se puede ser ético. Cuando se deja la honestidad fuera de la ética, se falta al código de ética, lo cual induce al profesional a exhibir conducta inmoral y antiética.

Hay tres factores generales que influyen en el individuo al tomar decisiones éticas o antiéticas, los cuales son:

Valores individuales - La actitud, experiencias y conocimientos del individuo y de la cultura en que se encuentra le ayudará a determinar qué es lo correcto o incorrecto de una acción.

Comportamiento y valores de otros - Las influencias buenas o malas de personas importantes en la vida del individuo, tales como los padres, amigos, compañeros, maestros, supervisores, líderes políticos y religiosos le dirigirán su comportamiento al tomar una decisión.

Código oficial de ética - Este código dirige el comportamiento ético del empleado, mientras que sin él podría tomar decisiones antiéticas

Las características propias de la ética que establecen que ésta varía de persona a persona, lo que es bueno para uno puede ser malo para otro; está basada en nuestras ideas sociales de lo que es correcto o incorrecto; varía de cultura a cultura, lo cual no se puede evaluar un país con las normas de otro; y está determinada parcialmente por el individuo y por el contexto cultural en donde ocurre

ÉTICA Y MORAL

Conviene diferenciar entre los términos ética y moral: aunque en el habla común suelen ser tomados como sinónimos, se prefiere el empleo del vocablo moral para designar el conjunto de valores, normas y costumbres de un individuo o grupo humano determinado.

Se reserva la palabra ética, en cambio, para aludir al intento racional (vale decir, filosófico) de fundamentar la moral entendida en cuanto fenómeno de la moralidad o ethos («carácter, manera de ser»). En otras palabras: la ética es una tematización del ethos, es el proyecto de crear una moral racional, universalizable y, en consecuencia, transcultural.

Una doctrina ética elabora y verifica afirmaciones o juicios. Esta sentencia ética, juicio moral o declaración normativa es una afirmación que contendrá términos tales como 'malo', 'bueno', 'correcto', 'incorrecto', 'obligatorio', 'permitido', etc., referido a una acción o decisión. Cuando se emplean sentencias éticas se está valorando moralmente a personas, situaciones, cosas o acciones. De este modo, se está estableciendo juicios morales cuando, por ejemplo, se dice: "Ese político es corrupto", "Ese hombre es impresentable", "Su

presencia es loable", etc. En estas declaraciones aparecen los términos 'corrupto', 'impresentable' y 'loable' que implican valoraciones de tipo moral.

La ética estudia la moral y determina qué es lo bueno y, desde este punto de vista, cómo se debe actuar. Es decir, es la teoría o la ciencia del comportamiento moral de los hombres.

Moral significa, por oposición a lo «físico», todo aquello que en algún modo cae bajo la acción de nuestra libertad.

En este sentido se llaman Ciencias morales las que investigan las leyes de la actividad humana; y por esto, aunque la naturaleza propia y específica de ésta se constituya por la racionalidad, se califica las acciones de humanas en cuanto el hombre es dueño de ellas por su libre albedrío.

La palabra ética y la palabra moral según su etimología tienen significados parecidos. Estos dos términos proceden uno del griego y otro del latín, pero tienen la misma significación original.

Ética deriva de la palabra griega *ethos* (=costumbre) y **moral** del término latino *mos-moris* (=costumbre). Ambos tienen, pues, la misma raíz semántica. Por ello Ética y Moral, etimológicamente, se identifican y se definen como la <ciencia de las costumbres>.

Con el tiempo, ambos vocablos han evolucionado hacia significaciones distintas, (si bien, complementarias), del actuar humano. El término ética se reserva para enjuiciar la conducta humana desde el punto de vista racional, tal como se estudia en la filosofía, o sea significó el actuar humano conforme a las exigencias éticas marcadas por las distintas religiones

El concepto ética en este escrito se analizará desde el punto de vista de Fagothey (1991) que establece que ésta "es el conocimiento de lo que está bien y de lo que está mal en la conducta humana". A diario se enjuicia moralmente un acto y se afirma que es o no es ético, o sea bueno o malo, si este acto está a favor o en contra de la naturaleza y dignidad del ser humano.

Diferencias y semejanzas entre Ética y Moral

El uso de la palabra Ética y la palabra Moral está sujeto a diversos convencionalismos y que cada autor, época o corriente filosófica las utilizan de diversas maneras. Pero para poder distinguir será necesario nombrar las características de cada una de estas palabras así como sus semejanzas y diferencias.

Características de la Moral. La Moral es el hecho real que encontramos en todas las sociedades, es un conjunto de normas a saber que se transmiten de generación en generación, evolucionan a lo largo del tiempo y poseen fuertes diferencias con respecto a las normas de otra sociedad y de otra época histórica, estas normas se utilizan para orientar la conducta de los integrantes de esa sociedad.

Características de la Ética. Es el hecho real que se da en la mentalidad de algunas personas, es un conjunto de normas a saber, principio y razones que un sujeto ha realizado y establecido como una línea directriz de su propia conducta.

Semejanzas y Diferencias entre Ética y Moral. Los puntos en los que confluyen son los siguientes:

En los dos casos se trata de normas, percepciones, deber ser.

La Moral es un conjunto de normas que una sociedad se encarga de transmitir de generación en generación y la Ética es un conjunto de normas que un sujeto ha esclarecido y adoptado en su propia mentalidad.

Ahora los puntos en los que difieren son los siguientes:

La Moral tiene una base social, es un conjunto de normas establecidas en el seno de una sociedad y como tal, ejerce una influencia muy poderosa en la conducta de cada uno de sus integrantes. En cambio la Ética surge como tal en la interioridad de una persona, como resultado de su propia reflexión y su propia elección.

Una segunda diferencia es que la Moral es un conjunto de normas que actúan en la conducta desde el exterior o desde el inconsciente. En cambio la Ética influye en la conducta de una persona pero desde su misma conciencia y voluntad.

Una tercera diferencia es el carácter axiológico de la ética. En las normas morales impera el aspecto prescriptivo, legal, obligatorio, impositivo, coercitivo y punitivo. Es decir en las normas morales destaca la presión externa, en cambio en las normas éticas destaca la presión del valor captado y apreciado internamente como tal. El fundamento de la norma Ética es el valor, no el valor impuesto desde el exterior, sino el descubierto internamente en la reflexión de un sujeto.

Con lo anterior podemos decir existen tres niveles de distinción:

El primer nivel está en la Moral, o sea, en las normas cuyo origen es externo y tienen una acción impositiva en la mentalidad del sujeto.

El segundo es la Ética conceptual, que es el conjunto de normas que tienen un origen interno en la mentalidad de un sujeto, pueden coincidir o no con la moral recibida, pero su característica mayor es su carácter interno, personal, autónomo y fundamentante.

El tercer nivel es el de la Ética axiológica que es el conjunto de normas originadas en una persona a raíz de su reflexión sobre los valores.

Ética formulada y Ética vivida

La ética, igual que la moral, puede ser formulada según reglamentaciones, normas morales y deberes, pero también puede ser vivida que cuando los individuos incorporan los valores éticos y las normas morales de conducta a su forma de actuar en la vida, en forma constante, en el día a día.

LA ÉTICA COMO CIENCIA

Por el valor etimológico de la palabra Ética y por la índole de las materias que históricamente desde Aristóteles ha comprendido su estudio, la Ética pertenece a las **ciencias morales y sociales**.

Se llaman también sociales o políticas las ciencias morales, porque el hombre en su libre actividad no es un ser aislado, que se forme a sí propio, ni se desenvuelva independientemente del concurso de los otros seres racionales, ni aun del de los puramente naturales, sino que forma parte del todo social y a él le inclina su misma condición

Métodos de la Ética

Uno de los métodos utilizados en su estudio son:

La Inducción, consiste en partir de lo particular hacia lo general; sus partes son: la observación, la comparación y la experimentación, de los distintos hechos concretos de la vida humana para formular normas morales de validez universal.

La deducción es el otro de los métodos, consiste en que de una ley ya establecida se deducen normas de conducta particular.

La Ética como toda ciencia posee un método por medio del cual se tenga un conocimiento profundo de la conducta humana.

El cual consiste en los siguientes pasos:

Observación. Este paso también es propio del método científico. La observación no solo consiste en acercarse al hecho real y percibir a través de los sentidos en forma penetrante y amplia.

Evaluación. A partir de la percepción del acto por medio de la observación, se emiten un juicio de valor moral, es decir tratar de catalogar el acto observado dentro de las categorías morales previamente establecidas estudiadas como pueden ser: reprobable, honesto, obligatorio, bueno, amable, recomendable, etc. Es necesario que existan matrices de valoración moral para así poder catalogar con más detalle el acto estudiado.

Percepción axiológica. Es este aspecto se trata de descubrir en forma personal los valores que todavía no se ha sido capaz de descubrir o percibir en este acto. Una vez hecho esto podemos darle un valor al acto estudiado de acuerdo a una escala de valores.

Objetivos de la Ética

¿Para qué sirve la Ética? ¿Para qué la necesitamos?

Empecemos primero dando una noción del objeto de la Ética. La Ética, a grandes rasgos, trata los valores, preferencias, juicios y voluntades de una sociedad. Establece acuerdos, para determinar qué es admisible o inadmisibles en una sociedad.

Entonces, podemos contestar a la pregunta: la Ética sirve para tratar de establecer una convivencia social adecuada para sus individuos. Además, la Ética no es tanto que se *necesite*, sino que *así es*.

El objetivo de la Ética es permitirnos estudiar la moral en relación con el comportamiento humano. De este estudio nacen los códigos de ética para ejercer las distintas profesiones.

Estos códigos pueden ser definidos como un conjunto de normas deontológicas, (ciencia o tratado de los deberes) emanadas de diversos organismos nacionales o internacionales, para que los profesionales conozcan sus deberes y obligaciones, así como sus derechos, cuando se encuentren en el ejercicio profesional con dignidad y honestidad, anteponiendo siempre a sus intereses el servicio a la sociedad.

Algunos principios morales prácticos

Los principios generales citados dan lugar a un conjunto de principios prácticos que orientan directamente la actuación ética del hombre, como ser personal y social. He aquí algunos de esos principios.

Hay que hacer siempre el bien y evitar el mal

Hay que hacer siempre el bien y evitar el mal es el principio fundamental de la moralidad práctica, un principio al que todo hombre tiene acceso por conocimiento natural (aunque cabe, eso sí, error en la apreciación de lo que es el bien en un caso determinado, o de los medios adecuados para lograrlo).

De ese principio derivan varios corolarios:

El hombre tiene el deber de buscar el bien, de conocer lo que es bueno. Ello lleva consigo el deber de conocer la ley moral (natural y/o religiosa) y de formar la conciencia, de modo que siempre esté en condiciones de tomar las decisiones correctas desde el punto de vista ético.

Se debe seguir siempre el dictamen de la propia conciencia (se entiende que cuando ésta está bien formada), porque ella es, en definitiva, el criterio inmediato de moralidad de nuestras acciones.

Se debe hacer siempre el bien.

Nunca se debe hacer el mal. Comentaremos juntos estos dos principios. Como toda acción tiene un contenido ético, hay que hacer siempre acciones buenas, no malas. Este es un principio que no admite excepciones: nunca está permitido hacer el mal. Otra cosa es que, en cada ocasión, se pueda determinar con facilidad y seguridad qué es lo bueno o lo malo. O cómo hay que actuar cuando una acción buena produce efectos malos (acción de doble efecto).

A veces se plantea la ética como una ciencia de dilemas, de situaciones en las que es casi imposible no hacer el mal. Esto ha dado lugar a criterios moralmente erróneos, como el de, ante la necesidad de hacer el mal, hay que optar por el mal menor. Pero éste -hacer el mal, aunque sea mínimo- no puede ser nunca un criterio éticamente aceptable.

En la mayoría de los casos suele existir una solución buena, aunque sea mucho más ardua (llegando por ejemplo al martirio). Y casi siempre que se llega a una situación límite, es por falta de previsión, diligencia o capacitación (en definitiva, por no haber actuado ética y técnicamente bien con anterioridad).

¿Se debe hacer todo el bien que sea posible? Ya hicimos notar que la perfección humana no es cuestión de sí o no, sino de grados. Una persona que aspire a la perfección debe hacer siempre las acciones mejores que estén a su alcance. Pero esto no puede imponerse como un principio general.

Hay que hacer siempre el bien. Y hemos explicado algunos caracteres de los bienes del hombre. Pero, ¿qué es lo que hace buena o mala una acción? ¿Qué es lo que define su moralidad?

La acción humana se define por la intención y la operación de modo concurrente e inseparable

En una acción podemos encontrar dos componentes. 1) La intención del agente, es decir, la motivación que le lleva a hacer algo. Es verdad que puede haber muchas motivaciones en una acción, pero siempre habrá una primordial, lo que por encima de todo lo demás persigue el agente, sin lo cual la acción no se realizaría: ésta es la intención, el fin del agente. 2) La acción u operación propiamente dicha, que el agente toma como medio para conseguir su fin propio

La acción humana se define por la totalidad, por ambos aspectos, intención y operación, de modo concurrente e inseparable. Toda acción tiene una intención (salvo que sea fortuita); toda intención ya supone una acción, aunque sea meramente interna (el deseo o el propósito de hacer algo). Lo que el principio sostiene es que no basta que la intención sea buena, ni que lo sea la acción: lo han de ser ambas a la vez.

La importancia de la intención es clara: tratándose de un acto de la voluntad por el que se quiere algo como fin, la intención es la que da unidad a la conducta. Por tanto, una intención mala convierte en mala una acción de suyo indiferente y aun buena (p.ej., dar limosna a un necesitado para que se emborrache). Pero no basta la intención buena para hacer buena una acción de suyo mala (p.ej., matar a un inocente para evitarle un sufrimiento). Ni los medios justifican el fin, ni el fin justifica los medios: ambos han de ser correctos, desde el punto de vista ético

Haz a los demás lo que desearías que te hiciesen a ti

Este principio tiene también otras versiones, negativas unas ("no hagas a los demás lo que no desearías que te hiciesen a ti") y positivas otras ("el bien de los demás es tan digno de respeto como el mío"); pero, como veremos luego, las implicaciones son muy diferentes en uno y otro caso.

Este principio no prohíbe a cada uno dedicarse a sus asuntos: el bien propio es bien, y como tal debe ser hecho. Además, es un bien del agente mismo, y es razonable que lo desee de modo particularmente intenso.

Pero el principio sostiene que el derecho a procurar mi bien no puede significar el mal para los demás: no tengo derecho a discriminar contra ellos. Esto es más difícil de ejecutar, porque el bien ajeno no lo experimento con la misma viveza como el bien propio: por eso el desarrollo del hombre, el crecimiento en la virtud consisten en la capacidad de moverse libremente por el bien ajeno.

El bien de los demás es, sobre todo, el bien básico, profundo, el que les lleva a la felicidad, a la plenitud, y ése es el que debo buscar, en primer lugar, con preferencia a bienes secundarios, como la riqueza. Al propio tiempo, este principio admite una gradación, desde el enunciado negativo -"no hagas a los demás lo que no desearías que los demás te hagan a ti"-, que señala mínimos, hasta el comportamiento totalmente generoso consistente en hacer a los demás todo el bien posible, que es la perfección del amor.

En cuanto consideramos nuestra conducta respecto de los demás, hemos entrado ya en los aspectos sociales de la moralidad. A ellos se refieren los siguientes principios prácticos.

Primacía del bien común

Cuando hay conflicto, el bien común tiene primacía sobre el bien privado, si son del mismo género. Hay, pues, un ámbito de actuación en la búsqueda del bien privado, pero si éste choca con el bien común, éste es prioritario.

Conviene precisar que el bien común no es el bien de la mayoría, ni un conjunto de bienes de provisión y disfrute público, ni una forma de redistribución de la renta o de la riqueza, ni la propiedad colectiva de esa riqueza, etc. El bien común es el bien del que participan todas las personas integrantes de la comunidad. El modo de organización social puede variar en función de las condiciones de tiempo y de lugar, pero siempre ha de ser acorde con el bien común. Y como el sujeto moral es siempre el hombre, no una sociedad abstracta o un colectivo de seres indiferenciados, el bien común se manifiesta en el conjunto de condiciones de la vida social que hacen posible a las asociaciones menores y a cada uno de sus miembros el logro más pleno y más fácil de su propia perfección.

Principio de solidaridad

Todos los individuos y grupos deben colaborar al bien común de la sociedad a la que pertenecen, de acuerdo con sus posibilidades.

Este principio lleva consigo diversas implicaciones: cada uno debe desarrollar sus propias capacidades, como medio para contribuir al bien común; la organización social debe ayudar y favorecer la mejoría de las personas; cada persona debe considerar activamente qué obras de servicio debe llevar a cabo en su cooperación al bien común, etc.

Principio de la máxima libertad posible

La libertad del hombre es, como vimos antes, necesaria para que sus obras tengan una dimensión moral. De todos modos, su ejercicio ha planteado muchos problemas -y pseudoproblemas- en relación con el bien común y los principios sociales de la ética. Es importante encontrar el equilibrio entre libertad individual y cumplimiento del fin de la sociedad. A ello se dirigen los dos principios anteriores, que deben completarse con éste: se debe promover la máxima libertad de actuación de los individuos y de las sociedades, sin restringirla salvo en lo que sea necesario para el bien común.

Principio de subsidiariedad

Lo que puede hacer el inferior (individuo o sociedad menor) no debe hacerlo el superior. La tarea del superior no es sustituir al inferior, sino suplirle en lo que no puede o no se ve en condiciones de hacer.

Esto implica que las acciones se deben asignar siempre al escalón inferior que pueda llevarlas a cabo. Al mismo tiempo, este principio ayuda a definir el papel de la sociedad que no es de sustituir a sus miembros, sino de ayudarles a que se desarrollen por sí mismos.

Principio de la participación social

Todos los hombres tienen derecho a participar en la organización y en la dirección de las sociedades en que participan, según sus posibilidades y capacidades. Es una consecuencia de la libertad y sociabilidad del hombre, y de la dignidad e igualdad fundamental entre todos.

Principio de autoridad o de unidad de dirección

Complementa al anterior, en cuanto que la sociedad necesita una autoridad que la gobierne, según la recta razón, para la consecución de sus fines. La participación de todos no puede ser obstáculo a ese principio de autoridad.

Para evitar en gran medida los problemas de índole ético-moral que surgen en el ejercicio de una profesión o de un oficio, se deben poner en práctica principios éticos que establezcan los parámetros y reglas que describan el comportamiento que una persona puede o no exhibir en determinado momento. No es difícil poner estos principios en práctica, pero el omitirlos redundará en perjuicio propio y en el de las personas con quienes se interviene o se interactúa.

"Una decisión en la que está envuelto el comportamiento ético de una persona, siempre va a estar enmarcada en uno de los principios y valores aquí señalados".

Honestidad - Aprender a conocer sus debilidades y limitaciones y dedicarse a tratar de superarlas, solicitando el consejo de sus compañeros de mayor experiencia.

Integridad - Defender sus creencias y valores, rechazando la hipocresía y la inescrupulosidad y no adoptar ni defender la filosofía de que el fin justifica los medios, echando a un lado sus principios.

Compromiso - Mantener sus promesas y cumplir con sus obligaciones y no justificar un incumplimiento o rehuir una responsabilidad.

Lealtad - Actuar honesta y sinceramente al ofrecer su apoyo, especialmente en la adversidad y rechazar las influencias indebidas y conflictos de interés.

Ecuanimidad - Ser imparcial, justo y ofrecer trato igual a los demás. Mantener su mente abierta, aceptar cambios y admitir sus errores cuando entiende que se ha equivocado.

Dedicación - Estar dispuesto a entregarse sin condición al cumplimiento del deber para con los demás con atención, cortesía y servicio.

Respeto - Demostrar respeto a la dignidad humana, la intimidad y el derecho a la libre determinación.

Responsabilidad ciudadana - Respetar, obedecer las leyes y tener conciencia social.

Excelencia - Ser diligentes, emprendedores y estar bien preparado para ejercer su labor con responsabilidad y eficacia.

Ejemplo - Ser modelo de honestidad y moral ética al asumir responsabilidades y al defender la verdad ante todo.

Conducta intachable - La confianza de otros descansan en el ejemplo de conducta moral y ética irreprochable.

La ética debe convertirse en un proceso planificado, con plena conciencia de lo que se quiere lograr en la transformación de nuestras vidas. Debemos desarrollar al máximo el juicio práctico y profesional para activar el pensamiento ético, reconocer qué es lo correcto de lo incorrecto y contar con el compromiso personal para mantener el honor y el deber.

Al fin de cuentas, el ser humano es responsable de actuar inteligente y libremente y es el único que puede responder por la bondad o malicia de sus actos ante su propia conciencia, ante el prójimo y ante Dios, su Creador.

UNIDAD IV

BIOÉTICA

Las investigaciones que se desarrollan en el campo de la biología pueden constituirse en grandes avances para la Humanidad, pero también pueden generar múltiples debates. Aquellos dilemas éticos que surgen a partir de este tipo de investigaciones son analizados por la bioética.

Esta disciplina estudia tanto la investigación biológica en sí misma como sus aplicaciones. Su finalidad es brindar principios que propicien una conducta adecuada del ser humano respecto a las distintas formas de vida y al ambiente en el cual se pueden generar las condiciones vitales de las especies.

El religioso, educador y filósofo alemán Fritz Jahr (1895–1953) fue quien postuló por primera vez el concepto de bioética. Jahr acuñó el término en un artículo que publicó en 1927 sobre cómo debería ser el vínculo ético entre las personas y los animales y entre las personas y las plantas. Con el correr de los años, y el avance de la ciencia, la noción fue adquiriendo más importancia

Puede decirse, en un sentido amplio, que la bioética abarca todos aquellos conflictos éticos que están relacionados con la vida en general. Lo que busca la bioética es que la rectitud moral y los valores gobiernen el accionar del hombre respecto a todas las formas de vida.

El aborto es uno de los temas que preocupan a la bioética, donde se debate en qué momento se inicia la vida. La eutanasia también es objeto de estudio de esta rama de la ética. Otra de las cuestiones que interesan a los expertos en bioética es la clonación.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA BIOÉTICA

En el año 1979, dos bioeticistas llamados James F. Childress y Tom L. Beauchamp establecieron la definición de cuatro principios que sientan las bases de la bioética, los cuales se definen a continuación:

*** Autonomía:**

Se trata de la capacidad que tiene un ser vivo de establecer sus propias reglas o normas sin que influyan en su decisión las presiones externas. El carácter de este principio de la bioética es imperativo y es necesario

que se lo respete siempre que el individuo no tenga limitada su autonomía a causa de problemas de salud, los cuales deberán ser justificados.

En el ámbito de la medicina, se denomina *consentimiento informado* a la expresión más alta de este principio y constituye uno de los derechos del paciente tanto como uno de los deberes del médico.

*** Beneficencia:**

Es la obligación de tomar en cuenta el beneficio de ajeno antes de actuar, dejando de lado los prejuicios para enfocarnos en sus verdaderos intereses. Los médicos deben promover acciones que respeten las necesidades de los pacientes sin permitir que las opiniones de los mismos se interpongan. La razón de tal modo de proceder, según este principio de la bioética, es que el profesional cuenta con las herramientas adecuadas para ayudar al paciente y decidir qué le conviene, algo que ha desatado diversas controversias.

*** No maleficencia:**

Consiste en evitar de forma intencional cualquier acto que pueda causar perjuicio o daño a los demás. Esto debería aplicarse a todos los ámbitos de la vida, aunque nuestra especie lejos está de dejar vivir en paz a las otras. En el sector específico de la medicina, este principio no siempre es fácil de advertir, pues en ocasiones los profesionales causan un cierto daño para obtener un objetivo determinado, y por eso pueden reinterpretarlo de modo que indique “no dañar a nadie de forma innecesaria”.

*** Justicia:**

Cada individuo debe ser tratado como un igual, sin que se interpongan prejuicios con respecto a sus ideologías, su etnia o su situación económica, entre otros aspectos de su persona. La lucha contra la desigualdad es una de las más relevantes de nuestra era, y sin duda las personas más poderosas tienen un papel fundamental para ponerle fin a la discriminación, a la repartición injusta de bienes y al odio basado en las diferencias físicas o ideológicas

Al desglosar su término, “bio” significa “vida”, por lo cual se puede definir a la bioética como la rama dentro de la ética que aborda los principios de la conducta del ser humano relacionada con la vida, ya sea ésta vida humana o vida animal o vegetal (que no es humana), pero además contempla el estudio del ambiente en donde la vida puede desarrollarse.

La bioética, como disciplina, y a diferencia de la ética médica, no afecta sólo a médicos sino a toda persona, en cuanto toda persona es humana y puede pensar, reflexionar y debatir con otras personas algunas cuestiones referidas a la vida.

Por ejemplo, cuestiones como el aborto, la eutanasia, la donación de órganos, entre otras, son todos temas susceptibles de ser tratados por la bioética, encontrando dos o más posturas respecto a ellas entre diferentes personas. En el caso del aborto, algunos podrán estar totalmente en contra, alegando por el derecho a la vida que tiene toda persona, considerando también persona al nuevo ser que se está gestando; otros expresarán, en cambio, que una legalización del aborto impactaría en la cantidad de mujeres que mueren por año debido a prácticas no legales o en condiciones precarias en las cuales se realizan abortos; y otros, podrían argumentar que muchas mujeres son víctimas de violaciones, por lo cual se producen en muchos casos embarazos, y la mujer no ha consentido al mismo.

En las cuestiones que la bioética aborda en general influyen cuestiones como la religión, la ideología, los valores y principios morales, las experiencias vividas de cada persona, por lo cual la confrontación entre diferentes posturas frente a un mismo tema es la característica más sobresaliente de esta disciplina. De este

modo, las reflexiones acerca de los temas abordados por la bioética suelen ser enriquecedoras en cuanto permiten la convergencia de pensamientos y diferentes maneras de abordar la vida.

En relación a los debates y las reflexiones que se realizan desde diferentes ámbitos y se relacionan con cuestiones de bioética, también en muchas ocasiones el Estado toma partido sobre estos debates y finaliza con la sanción de leyes específicas, que pueden significar avances importantes en cuestiones de bioética

DEONTOLOGÍA.

Como **deontología** se denomina la **ciencia que trata sobre el conjunto de deberes y principios éticos que conciernen a cada profesión, oficio o ámbito laboral**. La palabra, como tal, es un neologismo acuñado por el filósofo inglés Jeremy Bentham a partir de la palabra griega δέον, δέοντος (déon, deontos), que significa 'el deber', y el sufijo -logía, se indica 'tratado' o 'ciencia'.

La deontología **fija las normas que rigen la conducta y el desempeño en la esfera profesional**, según las cuales se exige al profesional determinadas responsabilidades en relación con los actos ligados a su campo laboral. Como tal, es una ciencia aplicada al ámbito moral, que se enfoca en todas aquellas conductas y actuaciones que no están contempladas ni en el derecho ni sometidas al control de la legislación pública.

Los **colegios profesionales** son, en este sentido, las entidades encargadas de fijar, mantener, promover y defender los **códigos deontológicos**, así como de vigilar su correcto cumplimiento y exigir determinados niveles de competencia y calidad a sus adscritos en el desempeño de sus funciones

Lo primero que vamos a hacer es determinar el origen etimológico del término deontología. En este sentido tenemos que establecer que emana del griego, pues es fruto de la suma de dos componentes de dicha lengua:

- “Deontos”, que puede traducirse como “deber u obligación”.
- “Logía”, que es sinónimo de “estudio”.

Deontología es un concepto que se utiliza para nombrar a una clase de tratado o disciplina que se centra en el análisis de los deberes y de los valores regidos por la moral.

Se dice que el filósofo británico **Jeremy Bentham** fue el responsable de acuñar la noción. La deontología forma parte de lo que se conoce como **ética normativa** (la **filosofía** que indica qué debería considerarse como bueno y qué es lo que debería calificarse como malo). Esto quiere decir que cada profesión, oficio o ámbito determinado puede tener su propia deontología que indica cuál es el deber de cada persona.

Lo habitual es que ciertas profesiones cuenten con un **código deontológico**, que es una especie de manual que recopila las obligaciones morales que tienen que respetar aquéllos que ejercen un trabajo.

Es importante destacar que la deontología analiza los deberes internos del individuo; es decir, aquello que debe hacer o evitar según lo que dicta su **conciencia**. Los valores compartidos y aceptados por la ética son recogidos por los códigos deontológicos.

Dentro del ámbito de la medicina, existe lo que se conoce como código de deontología médica, del que podemos destacar las siguientes señas de identidad:

- También es llamado Deontología Médica.
 - Se encuentra conformado por el conjunto de reglas o de principios de carácter ético que deben regir en todo momento las actuaciones de los profesionales que trabajan como médicos.
 - En concreto, se sustenta en una serie de principios que se consideran que deben ser los pilares de la ética de cualquier profesional que ejerza la medicina: la justicia, la beneficencia, la no maleficencia y la autonomía.
 - Establece que el no cumplimiento de las citadas normas supondrá una falta disciplinaria sobre la que deberá tomar decisiones la correspondiente autoridad.
- Dicho código está conformado, en primer lugar, por el juramento de Hipócrates y luego se completa por otras normas y directrices que versan sobre cuestiones tales como las siguientes:
- La relación del médico con los pacientes.
 - El secreto profesional.
 - La calidad en lo que se refiere a la atención médica.
 - La objeción de conciencia.
 - La reproducción humana.
 - El trasplante de órganos.
 - La investigación médica.
 - La atención médica al final de la vida.
 - Las relaciones con otros médicos, con otros profesionales sanitarios o con la corporación médica colegial.
 - La docencia médica.
 - Las pruebas genéticas

La **deontología profesional** se aplica al **periodismo**, entre otros campos. Los periodistas, de acuerdo a la deontología, deben manejarse siempre con datos contrastados, confirmar la veracidad de aquello que informan, proteger a las fuentes que les suministran datos y no citar contenidos sin mencionar los nombres de sus autores, entre otros principios. Si un periodista viola estos criterios, puede recibir distintos castigos según las normas internas del medio de comunicación en el que trabaja.

Dentro de este ámbito profesional, se vuelve especialmente difícil distinguir y respetar dos tipos de **libertad** estrechamente relacionados con el periodismo: la de **expresión** y la de **información**. La razón de su parecido es que ambas persiguen el objetivo de comunicar *algo*, aunque está en ese algo la principal diferencia.

Pocos derechos superan al de expresarse con libertad, dado que es la base de la lucha por ser respetados y de la divulgación del resto de derechos de los seres humanos. En pocas palabras, la libertad de expresión está relacionada con materias opinables; la de información, por otro lado, gira en torno a hechos que son dignos de ser publicados como noticia. Ambas libertades son necesarias para formar una **opinión** pública espontánea, sin opresión ni límites invisibles, pero la deontología hace que su puesta en práctica no sea tan sencilla como en un mundo utópico.

La libertad de **información** implica el derecho que tenemos todos los seres humanos a difundir cualquier historia que llegue a nuestros oídos, pero la deontología exige ciertas precauciones en el proceso, algunas de las cuales se mencionan en un párrafo anterior, y la complejidad propia de la vida hace que no siempre sea conveniente o productivo hacer uso de esta libertad; incluso pueden existir casos en los que impedirle a un tercero que disfrute de ella se considera la opción más *justa*.

Retomando el concepto de libertad de expresión, que nos da el derecho a emitir nuestras opiniones, veamos los dos niveles cualitativos que pueden distinguirse:

* **La función de informar** acerca de un suceso real, que comunique un mensaje cierto y de interés para el resto de la gente. Es necesario hacer hincapié en la importancia en la veracidad del **mensaje**, ya que es la propiedad que puede invalidar su naturaleza informativa;

* **La función de opinar**, que tiene tanta importancia como la anterior, ya que ambas se complementan y se enriquecen mutuamente, siendo la opinión una consecuencia natural y necesaria de la información.

Con respecto a la opinión, no hay que tiene la tarea fundamental de alimentar y mantener viva la democracia y colaborar con el cumplimiento de los derechos humanos

UNIDAD V

EUTANASIA

Definición del término eutanasia

La palabra eutanasia viene del griego,: eu = bueno, thanatos = muerte. "Buena muerte" término que ha evolucionado y actualmente hace referencia al acto de acabar con la vida de otra persona, a petición suya, con el fin de minimizar su sufrimiento.

Se puede hacer de dos maneras:

1. Por acción directa del médico.
2. Por orientaciones e indicaciones del médico, mediante las aplicaciones de drogas o gases mortales.

Esta última hace tan responsable al médico, como cuando se manda una droga para curar al paciente. Se inventarán multitud de fórmulas, y máquinas de la muerte. Se han hecho folletos de cómo producir la muerte. Posiblemente quedará en la conciencia de cada cual, si procede o no.

Pertenece a una sociedad, a una familia y nuestras decisiones afectarán siempre a otros. La autonomía absoluta afectará la integridad propia y la de otros seres. La autonomía de cada uno podrá tropezar con la autonomía del otro. Cuando un paciente pide que se termine con su vida, tiene que contar con la autonomía y la conciencia moral de su médico y de sus seres queridos. No es sólo establecer un reglamento o unas condiciones para permitir este acto.

Existe una condena casi unánime a la llamada eutanasia activa, o sea, propiciar la muerte de alguien aplicándole alguna sustancia para acabar con su vida.

Historia

Ante esta disparidad de significados, hay que ver la historia del vocablo, mirando los significados que a lo largo del tiempo ha tenido: En el mundo grecorromano es "morir bueno", morir bien, el que ha muerto bien. Pero estos tres términos han recibido diversos significados a lo largo de la historia, miremos primero el hecho de tener un "morir bueno" (sin dolor):

En el mundo grecorromano, esto significa el morir bien, sin dolor, no tiene en cuenta la ayuda al morir. , Cicerón le da significado a la palabra como "muerte digna, honesta y gloriosa".

En la Historia Griega, Hipócrates (S. V a.C.) en su juramento afirma que no dará medicamento mortal por más que se lo soliciten. Platón, (427-337 a.C.) dice lo contrario en la república : "Se dejará morir a quienes no sean sanos de cuerpo".

En los Romanos, la práctica es múltiple : Muerte sin dolor por miedo a afrontar conscientemente el sufrimiento y la propia destrucción (Tácito en sus Anales)

Los Estoicos, (Séneca, Epícteto y Marco Aurelio) ven la Eutanasia así: Séneca: "Es preferible quitarse la vida, a una vida sin sentido y con sufrimiento". Epícteto predica la muerte como una afirmación de la libre voluntad. Lo primero que tenemos que hacer antes de entrar de lleno en el análisis del término que ahora nos ocupa es establecer su origen etimológico. En este sentido, nos encontramos que aquel procede del griego y concretamente de la suma de dos vocablos: eu, que puede traducirse como "bien", y tanathos, que es equivalente a "muerte". *La eutanasia es la acción u omisión que acelera la muerte de un paciente desahuciado con la intención de evitar sufrimientos. El concepto está asociado a la muerte sin sufrimiento físico.*

Concretamente podemos establecer que existen dos tipos de eutanasia:

Eutanasia directa: que es aquella que viene a definir al proceso de adelantar la muerte de una persona que tiene una enfermedad incurable.

En este caso, a su vez, aquella se puede dividir en dos clases:

La activa, que básicamente consigue la muerte del citado enfermo mediante el uso de fármacos que resultan letales;

La pasiva, que es la que consiste en la consecución de la muerte de aquel mediante la suspensión tanto del tratamiento médico que tenía como de su alimentación por cualquier vía.

Eutanasia indirecta: Bajo dicha terminología se encuentra aquella que lo que hace es intentar paliar el dolor y sufrimiento de la persona en cuestión y para ello se le suministran una serie de medicamentos que como consecuencia no intencionada pueden producir la muerte de la citada persona.

Los médicos son los responsables de ejecutar la eutanasia, por lo general con el apoyo de los familiares del enfermo en cuestión. Hay casos, sin embargo, donde el enfermo se encuentra en condiciones de elegir sobre su propio cuerpo y solicita la aplicación de la eutanasia. Esta práctica, sin embargo, está prohibida en la mayoría de los países.

La eutanasia despierta todo tipo de debates éticos. Sus defensores aseguran que evita el sufrimiento de la persona y que rechaza la prolongación artificial de la vida que lleva a situaciones que son indignas. Los detractores, en cambio, consideran que nadie tiene derecho a decidir cuándo termina la vida del prójimo.

Uno de los casos internacionales más conocidos sobre la eutanasia fue la del español Ramón Sampedro que a los 25 años quedó tetrapléjico por culpa de una mala caída desde una roca al mar. En una cama vivió desde entonces y siempre pidió morir dignamente. Él necesitaba ayuda para conseguir dicha muerte e ideó un plan que le llevó a conseguir su objetivo sin que ninguna de las personas que le habían ayudado incurriera en delito.

Cabe destacar que, a lo largo de la historia, la eutanasia ha sido utilizada como excusa para concretar la eliminación de grupos sociales. El nazismo promovía la eutanasia de los minusválidos o discapacitados por considerarlos inferiores y con el argumento de ser un acto compasivo.

Esta situación hace que haya sujetos que apoyan la eutanasia, pero siempre que sea consentida por el enfermo. De esta manera se evita la aplicación en contra de la voluntad. No es el caso, sin embargo, de pacientes en coma que no pueden pronunciarse de ninguna manera, ni a favor ni en contra de la eutanasia. Lo mismo ocurre en el caso de los recién nacidos.

Conceptos relacionados:

Muerte digna

Aquella que se produce con todos los alivios médicos adecuados y los consuelos humanos posibles. También se denomina **ortotanasia**. No es equivalente a la eutanasia, porque no es una muerte bajo petición ni a demanda.

Suicidio Asistido

Aquel en el que se le proporciona a una persona, de forma intencionada y con conocimiento, los medios necesarios para suicidarse, incluidos el asesoramiento sobre dosis letales de medicamentos, la prescripción o el suministro de los mismos. Es el paciente, en este caso, el que voluntariamente termina con su vida

Sedación paliativa

Administración deliberada de fármacos en dosis y combinaciones requeridas para reducir la conciencia de un paciente con enfermedad avanzada o terminal para aliviar sus síntomas si no se pueden mitigar de otra forma

Cuidados Paliativos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) los define como el conjunto coordinado de intervenciones sanitarias dirigidas, desde un enfoque integral, a mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Se trata de medidas de prevención y alivio del sufrimiento por medio de la identificación temprana y el tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicosociales y espirituales. Se realizan tanto en casa como en el hospital.

Limitación del esfuerzo terapéutico

Retirar la terapia o no iniciar medidas terapéuticas porque el sanitario considera que son inútiles en la situación concreta del paciente y solo consiguen prolongar su vida artificialmente pero sin proporcionarle una recuperación funcional. La limitación del esfuerzo terapéutico permite la muerte del enfermo, pero ni la produce ni la causa. No es una decisión personal del paciente, sino de los médicos.

Obstinación (o encarnizamiento terapéutico)

Tratamiento desproporcionado que prolonga la agonía de enfermos desahuciados o terminales.

Enfermo desahuciado

Aquel que padece una enfermedad para la que no existe un tratamiento curativo y que es mortal, aunque no necesariamente a corto plazo.

Enfermo terminal

Aquel que padece una enfermedad irrecuperable, previsiblemente mortal a corto plazo.

UNIDAD VI

EUGENESIA

La etimología del término eugenesia hace referencia al “buen nacimiento”. Se trata de la disciplina que busca aplicar las leyes biológicas de la herencia para perfeccionar la especie humana. La eugenesia supone una intervención en los rasgos hereditarios para ayudar al nacimiento de personas más sanas y con mayor inteligencia.

Los defensores de la eugenesia aseguran que esta práctica alivia el sufrimiento (al evitar que nazcan personas con malformaciones o graves enfermedades, por ejemplo) y permite que la sociedad ahorre recursos.

Sus detractores, en cambio, consideran que la eugenesia es contraria a la ética y creen que la manipulación de estas leyes biológicas es inmoral.

La selección artificial, el diagnóstico prenatal, la ingeniería genética y el control de natalidad son mecanismos propios de la eugenesia. A lo largo de la historia, esta práctica ha sido utilizada como justificativo para practicar la discriminación, obligar la esterilización de grupos sociales y hasta exterminar a las razas o etnias consideradas como inferiores.

Eugenesia y xenofobia

La eugenesia supo gozar de prestigio social y fue apoyada por personalidades como Winston Churchill y Alexander Graham Bell. Sin embargo, a partir de su vinculación con las políticas raciales impulsadas por el régimen nazi en Alemania, esta disciplina comenzó a ser condenada.

Los nazis incluyeron en su retórica el concepto de “vida indigna de ser vivida” para impulsar la eugenesia en los grupos sociales que consideraban “desviados” (discapacitados físicos y mentales, homosexuales) y “conflictivos” (judíos, gitanos, comunistas). El argumento llevó a que los científicos alemanes realizaran experimentos genéticos con los seres humanos.

Sin embargo, no fueron los alemanes los únicos en apoyar la eugenesia, en países como Suecia y Estados Unidos, también se realizaron programas de eugenesia que tenían por objetivo de proponer un pueblo uniforme, de rasgos definidos y “pura sangre”. Para este efecto se realizaron programas de esterilización para asegurarse la reproducción de aquellos individuos que contaran con la dotación física e intelectual esperada. Muchas víctimas sufrieron estas medidas, en su mayoría eran alcohólicos, epilépticos, ciegos o sordos o mujeres consideradas promiscuas o criminales. Los etiquetaban como débiles mentales y aseguraban que era la mejor forma de asegurar el porvenir de las sociedades. Además proponían que la esterilización era la mejor solución a la pobreza.

Francis Galton (1822-1911) fue el padre de la eugenesia. Médico inglés, primo de Charles Darwin, desarrolló las primeras bases para mejora de la raza. Su primera idea fue inspirada en el proceso de selección y mejora de caballos de carrera. Decidió aplicar la metodología de la cría de caballos a la criar hombres y así mejorar la raza humana.

"... así como es fácil, a pesar de ciertas limitaciones, obtener por selección cuidadosa razas estables de perros o caballos dotados con facultades especiales para la carrera o para hacer cualquier otra cosa, así de factible debería ser producir una raza de hombres altamente dotada por medio de bodas sensatas a lo largo de varias generaciones consecutivas." Francis Galton

En 1883 Francis Galton plasmó su teoría sobre la eugenesia (la verdadera semilla o el nacimiento noble), en su libro Investigaciones sobre las facultades humanas y su desarrollo.

Su teoría se basa en las siguientes premisas:

1ª La evolución de las especies y la teoría de selección natural de Darwin.

2ª Las ideas de Malthus de que los recursos mundiales tenían una capacidad limitada inversamente proporcional al crecimiento de la población.

3ª La degeneración de la raza por culpa del: hacinamiento en las ciudades, surgimiento de enfermedades que se pensaban eran hereditarias, como la tuberculosis, la sífilis o el alcoholismo.

Galton fundó en 1904 el Laboratorio Eugenésico de Londres. Allí desarrolló el modelo de «**Eugénica nacional**», identificando las variables sociales que deben estar bajo el control del estado, para evitar perjudicar las cualidades raciales de las generaciones futuras, tanto física como mentalmente.

Llegó a la conclusión de que el estado debería orientar los matrimonios. Si se fomentaba el matrimonio entre las parejas mejor situadas y dotas de la sociedad, entonces mejoraría la sociedad, ya que una de sus principales preocupaciones era que los matrimonios de clases inferiores producían más hijos que los de clases más elevadas o dominantes.

Y para rematarlo, Galton denunció a las organizaciones caritativas, ya que al asumir el cuidado de los pobres y de los enfermos degenerados, ineptos e inferiores; impiden el proceso espontáneo de la “selección natural”

Después de la guerra mundial, y debido al impacto causado por la aplicación radical del modelo eugenésico por los nacionalsocialistas del partido obrero alemán, la Sociedad Eugenista Americana cambió la estrategia, adoptó un modelo oculto para aplicar su política de manera oculta y ahora a espaldas de la sociedad.

En 1958, el doctor Carlos Paton Blacker, secretario general y presidente de la Eugenics Society inglesa desde 1931 hizo la siguiente propuesta: “Que la Sociedad (de Eugenesia) debería perseguir objetivos eugenésicos por medios menos visibles, es decir una política de cripto-eugenesia, que aparentemente es un éxito en la Eugenics Society Americana”. Doctor Carlos Paton Blacker.

La Eugenesia a lo Largo de la Historia

Los Espartanos

Los espartanos vivieron en Grecia entre los siglos V y III antes de Cristo, fueron los primeros en practicar de manera organizada la eugenesia. Por lo tanto, no era necesario conocer la teoría evolucionista de Darwin para aceptar e implantar socialmente la eugenesia. Fueron los auténticos precursores del movimiento eugenético.

Nada más nacer, el niño era examinado por un consejo de ancianos en el Pórtico. Si se detectaba que el bebé padecía de un defecto físico o mental, simplemente se le lanzaba al vacío desde el **monte Taigetos**. El jefe del consejo de ancianos, el Gerusia, tomaba la decisión de terminar con la vida del niño.

En la sociedad espartana, el niño con defecto era considerado boca inútil y una carga social; le llevaban al Apótetas, lugar de abandono, situado en el monte Taigeto, desde donde se le arrojaba a un barranco. Esparta, ciudad estado, necesitaba un ejército con buenos soldados. El pragmatismo ateniense sólo mantenía las bocas de niños útiles para ser parte del ejército y que pudieran combatir con eficiencia.



Los recién nacidos débiles o enfermos debían ser arrojados al abismo en el Monte Taigeto

La madre bañaba al recién nacido en vino. El contacto con el vino hacía que los niños enfermizos entraran en convulsiones y se desmayaran, de modo que los débiles podían ser identificados para su eliminación.

Si le bebé pasaba la prueba, era llevado por su padre al Lesjé ("pórtico"), e inspeccionado por un consejo de sabios ancianos para juzgar su salud y fortaleza, y determinar si sería capaz de soportar una vida espartana. Todos los bebés que no eran sanos, hermosos y fuertes eran llevados al Apothetai o Apótetas ("lugar de rechazo") en la ladera Este del monte Taigeto (2.407 metros de altura) desde donde eran arrojados a Kaiada o Kheadas.

Con frecuencia las parejas espartanas ofrecían al guerrero más vigoroso, concebir su hijo en la seguridad de que sería un mejor espécimen. Lo que hacían los espartanos era extremar la selección natural para poder obtener en el futuro una raza de hombres y mujeres perfectos.

La mayoría de Estados helénicos la selección eugenésica, el derecho a la vida no era para todos, sino que era necesario ganárselo demostrando ser fuerte y sano. La diferencia con Esparta, la eugenesia era opcional y la decisión correspondía a los padres. En Esparta, la selección era una política estatal plenamente institucionalizada. Los espartanos veían en estas medidas un asunto de vida o muerte, y de supervivencia.

Suecia

Antecedentes

En 1913, la Academia Sueca le otorgó el **Pemio Nóbel de Medicina a Charles Richet** quien, en su obra cumbre *La sélection humaine* (Paris, 1919), dedicó un capítulo a "la eliminación de los anormales".

"Lo que hace al hombre es la inteligencia. Una masa de carne humana sin inteligencia humana no es nada. Hay mala materia viva que no es digna de ningún respeto ni de ninguna compasión. Suprimirlos resueltamente sería prestarles un servicio, pues jamás podrán otra cosa que sobrellevar una existencia miserable".

El Modelo Sueco

La sociedad sueca se adelantó a los nazis a la hora de aplicar la eutanasia para lograr la Higiene Racial .En 1922 el Parlamento sueco aprobó la creación del **Instituto Nacional de Biología de las Razas** para identificar la antropología del pueblo sueco y establecer una clasificación de las distintas razas.

Se creó una base de datos con estadísticas y fotografías de 100.000 suecos. En 1926 se publicaron los resultados en el libro "*Swedish racial studies*" por el profesor Herman Lundborg, director del Instituto.

Los estudios fueron avanzando en la dirección "adecuada" y en 1934 el parlamento sueco aprobó con el apoyo de todos los partidos políticos, la ley de esterilización obligatoria a las personas irresponsables, incapaces de ejercer sus derechos cívicos, si no podían criar hijos o si podían transmitirles sus taras. La esterilización se aplicó sin que el consentimiento fuese requerido.



Winston Churchill

El estudio se utilizó para lograr la higiene racial sueca.

Desde 1934 hasta su derogación en **1975** alrededor de 62.000 personas fueron esterilizadas por considerarlas, deficientes, imbéciles, desviados y una carga para la sociedad ", y 4.500 fueron lobotomizados por "indeseables ".

En el verano de 1997, la periodista Maciej Zaremba probó la esterilización de 60.000 mujeres siguiendo directrices más próximas a los nazis que a las sociedades democráticas. Esta noticia sobre las esterilizaciones forzadas convulsionó a la sociedad sueca.

"Lo que ha sucedido no es otra cosa que un acto de barbarie", declaró la entonces ministra sueca de Asuntos Sociales, Margot Wallström, quien se comprometió a presentar al Gobierno las demandas de indemnización que se podían prever ante el anuncio. Esterilizaciones parecidas tuvieron lugar también en Francia, Canadá, Suiza, Austria, Finlandia y Dinamarca.

Inglaterra

Uno de los mayores defensores de la eugenesia en Europa fue el primer ministro de Inglaterra Winston Churchill. Cuando fue Ministro del Interior en 1910, Winston Churchill propuso esterilizar a 100.000 degenerados mentales y enviar a otros varios miles a campos de concentración para salvar a la raza británica de la decadencia.

"El aumento rápidamente creciente y contranatural de las clases enfermas e imbéciles, constituye un peligro nacional y para la raza, imposible de exagerar. Creo que debería cortarse y sellarse la frente a partir de la cual se nutre la corriente de locura antes de que pase otro año" Winston Churchill 1910. Secretario de Interior y futuro presidente de Inglaterra.

La verdad es que Churchill, años más tarde pudo poner en práctica algunas de sus ideas durante la Segunda Guerra Mundial. En julio de 1944 propuso a sus jefes de estado mayor que utilizaran gas venenoso o cualquier otro método de guerra que no hubieran utilizado hasta el momento contra los alemanes. El 24 y 25 de julio de 1943 ordenó el bombardeo incendiario de Hamburgo durante el cual mató a un mínimo de 48.000 civiles. Luego ordenó el de Dresde (13 de febrero de 1945), causando entre 135.000 y 200.000 muertos.

Llegó a decir que *"todo el mundo bombardea civiles"*. Estos datos son del mismo orden de magnitud que los datos oficiales de muertos por las bombas atómicas lanzadas por EE.UU. sobre Hiroshima y Nagasaki, respectivamente de 83.793 y 71.370

La Eugenics Society inglesa entre sus fines persigue lo siguiente:

1. Educar al pueblo en el sentido eugénico e inculcarle la responsabilidad ante la descendencia para el ennoblecimiento de la maternidad y de la paternidad.
2. Luchar contra los factores que impiden la reproducción de los mejores y que permiten la multiplicación de los tipos inferiores, eugénicamente hablando.
3. Propagar la idea de que los tipos tarados o degenerados no deben reproducirse, lo cual puede conseguirse por los procedimientos de segregación y esterilización voluntaria u obligatoria...
4. Trabajar de una manera activa e inmediata con la labor legislativa, a fin de poder intervenir eficazmente, ya oponiéndose a las medidas tomadas, ya defendiéndolas, cada vez que el **interés de la raza lo reclame**

Junto con Francis Galton, Leonard Darwin, hijo del biólogo Charles, lideró en Inglaterra el movimiento eugenésico. En 1913 desarrollaron la Mental Deficiency Act donde se definía claramente a quienes debía de ser aplicada la metodología eugenésica.

“Si visitáis un buen establecimiento de esta especie veréis que los animales están bien alojados, que se les alimenta convenientemente, ni con exceso ni demasiado poco, y que, además, se les preserva cuidadosamente de toda infección. ¿No sería acaso una verdadera satisfacción el poder hacer análogas observaciones en cualquiera de los barrios pobres de las grandes ciudades?” Leonard Darwin. ¿Qué es la eugenesia? Modo de mejorar la raza humana.1930

La Alemania del Partido Nacionalsocialista Obrero Alemán (Nazis)

En la historia uno de las más crudas y radicales aplicaciones de la eugenesia fue en Alemania durante el periodo del Nacionalsocialismo. La ideología Nazi, buscaba poblar Alemania con la llamada **raza aria**. . Par ello aplicó una política de exterminio masivo y de todos aquellos que no entraran dentro del ideal, sobre todo judíos, gitanos y personas con algún tipo de defecto. El nacionalsocialismo aplicó oficialmente los criterios eugenésicos mediante las **Leyes de Nüremberg del 15 de septiembre de 1935:**

Enlace a las leyes de Nüremberg

1º Impidiendo los matrimonios con personas de razas inferiores

Para proteger la raza germana se prohibieron los matrimonios entre “personas saludables” y personas consideradas genéticamente impuras. Se persiguieron todas las conductas que atentaban contra la procreación como el aborto y homosexualidad.

Artículo 1º: Quedan prohibidos los matrimonios entre judíos y ciudadanos de sangre alemana o afín.

Artículo 2º: Queda prohibido el comercio carnal extramatrimonial entre judíos y ciudadanos de sangre alemana o afín.

2º Programa de esterilizaciones obligatorias

Se crearon 300 tribunales de Justicia especiales, formados por dos médicos y un Juez para dictaminar quién debía ser esterilización. El 25% de los médicos alemanes colaboraron en el proceso de identificación y

esterilización masiva. Durante el programa de esterilizaciones masivas, más de 350.000 personas fueron esterilizadas contra su voluntad.

El asesinato de los enfermos mentales se realizó mediante esterilización, inyecciones letales, desnutrición, gas, o inyectando dosis bajas de barbitúricos con lo que se favorecía la aparición de una neumonía que generalmente era terminal. En agosto de 1941 se suspendió el asesinato de enfermos mentales mediante gas.

3º Programa para promover el nacimiento de gente de raza aria en las granjas nazis

Lebensborn (alemán para «fuente de vida») fue una organización creada en la Alemania. Su objetivo era expandir la raza aria. Esta organización proveía de hogares de maternidad y asistencia financiera a las esposas de los miembros de las SS y a madres solteras; asimismo, administraba orfanatos y programas para dar en adopción a los niños.

Durante el programa de Lebensborn, miles de chicas solteras ingresaron en centros especialmente acondicionados con la única intención de procrear y traer al mundo niños arios, dignos de pertenecer a la SS.

En estas **granjas de cría de niños** arios, las madres solteras seleccionadas para la procreación cedían su bebé a los 3 meses para que el estado se encargara de su educación (al estilo de espartano). Es decir, una vez que los niños nacían pertenecían al Tercer Reich. Pero si la genética y las leyes de Mendel no hacía su papel y el recién nacido presentaba algún rasgo no ario, era "desechado".

4º Programa de eutanasia: Aktion T4

Bajo el nombre de **Aktion T4** los nazis escondían un terrible programa de eutanasia obligatoria. T4 viene del lugar donde se organizó el programa, "La Tiergartenstrasse número 4 - Berlín". Es la dirección de la sede actual de la Orquesta Filarmónica de Berlín.

Fue diseñado y ejecutado bajo la supervisión de médicos durante el régimen nazi. El objetivo del programa era eliminar a personas señaladas como enfermos incurables, niños con taras hereditarias o adultos improductivos, considerados un lastre para la sociedad. En el programa de eutanasia fueron asesinadas 70.273 víctimas.

El programa Aktion T4 se aplicó por intereses en la economía alemana. Se ahorraron recursos sanitarios, camas, personal, etc. Los programas médicos, como el T4 de eutanasia, contribuían a la **higiene racial** necesaria para la buena salud de la economía de Alemania, ya que las personas eliminadas eran presentadas por la propaganda nazi como un lastre para la sociedad alemana.



El centro eutanásico de Hartheim (Austria). Un lugar idílico, tras cuyas paredes se cometía un exterminio

Los nazis consideraban genéticamente enfermos a personas como: esquizofrénicos, epilépticos, maniaco-depresivos, ciegos y con sordera genética, alcohólicos crónicos, dementes seniles, paralíticos, sifilíticos, y a todos aquellos con síntomas de retraso mental y deformidades físicas.

Se creó un organismo para hacer un registro de enfermedades hereditarias y congénitas. Se establecieron 6 centros de Eutanasia dirigidos por **Karl Brandt**. En Bernburg, Brandenburg, Grafeneck, Hadamar, Hartheim, y Sonnenstein.

La Función de los Médicos era: crear un ambiente médico tranquilo y relajante; abrir las llaves del dióxido de carbono; y emitir los certificados de defunción para informar a la familia que habían fallecido de causa natural.

La idea consistía en estudiar el enfermo en vida, durante años, y posteriormente se asesinaba discretamente y se estudiaban sus cerebros. Las investigaciones se suspendieron después de la derrota de Stalingrado.

Para los bebés, se crearon comisiones que decidía sobre el estado de salud de los recién nacidos. Estaban formadas por dos médicos de niños y un psiquiatra. La comisión estaba obligada a informar de todo nacimiento afectados por invalidez, deformaciones, microcefalia, síndrome de Down y encefalopatías. Los niños que eran merecedores de la eutanasia eran trasladados a uno de los 20 hospitales especializados en el tratamiento. El Museo Topografía del Terror de Berlín documenta el asesinato de más de 5.000 niños menores de 10 años a causa de alguna minusvalía física o clasificados como "débil mental" o "no apto para ser educado".

El método seleccionado para terminar con la vida del enfermo consistió en la asfixia con dióxido de carbono (CO₂) o por medio de una sobredosis de barbitúricos (Luminal).

La T4 Aktion permitió a los nacionalsocialistas desarrollar capacidades tecnológicas eficientes que más tarde aplicaron en los campos de exterminio en la solución final.

El Modelo USA

Según la Fundación de las Víctimas de la Eugenesia:

A fines de 1940, el Departamento de Bienestar Público de USA, comenzó a promover la esterilización como solución a la pobreza.

Treinta y tres (33) Estados de los EEUU reconocieron que llevaron a cabo programas de esterilización durante el siglo XX.

En un principio estaban dirigidos únicamente a personas ingresadas en instituciones mentales pero, finalmente a medida que pasaron los años, se aplicó a colectivos enteros. La sufrieron criminales, epilépticos, ciegos, sordos, alcohólicos, mujeres consideradas promiscuas, y también los considerados débiles mentales. A fecha de hoy, sólo siete (7) de los 33 Estados que aplicaron los programas de esterilización lo han reconocido públicamente y se disculparon con las víctimas. En Carolina del Norte se ha llegado a compensar a las víctimas por daños y perjuicios.

Más de 65.000 personas fueron esterilizadas en los EEUU en la mayoría sin su conocimiento.

La primera víctima de esterilización en Virginia fue **Carrie Buck** en 1924. Carrie vivía con sus padres adoptivos, John y Alice Dobbs. Pero la vida de Carrie a los 17 años vio truncada. Un sobrino de los Dobbs la violó y la dejó embarazada. Los Dobbs decidieron ingresar a Carrie en Virginia Colony for Epileptics and Feeble-minded, una Institución para epilépticos y débiles mentales donde ya había sido ingresada su madre años antes por prostitución. Carrie, una niña normal se vio encerrada para ocultar un escándalo que mancharía el apellido de los Dobbs. Se le acusó de promiscua y débil mental, y fue **condenada a la esterilización**.

Carrie recurrió ante la Corte Suprema de Justicia en el llamado caso Buck contra Bel- John Bell, director de Virginia Colony for Epileptics and Feeble-minded, era el acusador en el proceso de esterilización. . Bell argumentó que madre e hija habían sido ingresadas en la Institución y que el **gen Buck**

era deficiente. Además, el abogado de Carrie, Irving Whitehead, era amigo personal de Aubrey Strode, el legislador que había escrito la ley de esterilización de Virginia. Carrie fue sentenciada. En 1927, por ocho votos a uno, la Corte Suprema confirmaba la esterilización. En el fallo del Tribunal se incluían justificaciones como: **Tres generaciones de imbéciles son suficientes.**

Pero además, el hijo de Carrie fue entregado a sus padres adoptivos, y además, su hermana pequeña también fue esterilizada, sin enterarse hasta años más tarde porque, en teoría fue sometida a una operación de apendicitis.

La eugenesia recibió una amplia financiación de empresas filantrópicas, como la Institución Carnegie, la Fundación Rockefeller. En los programas participaron investigadores de las universidades más prestigiosas, como la Stanford, Yale, Harvard y Princeton. **La Fundación Rockefeller** ayudó a fundar el programa eugenésico alemán e incluso financió el programa en el que Josef Mengele trabajó antes de ir a Auschwitz.

Oliver Wendell Holmes de la Corte Suprema de Justicia, escribió: “Es mejor para todo el mundo, si en lugar de esperar a ejecutar degenerados descendientes de la delincuencia, o dejarlos morir de hambre por su imbecilidad, que la sociedad pueda evitar a quienes sean manifiestamente impropios de continuar su especieTres generaciones de imbéciles son suficientes “. Esta decisión abrió las puertas para que miles de personas fueran esterilizadas o coercitivamente perseguidas como infrahumanas. Años más tarde, los nazis en los juicios de Nuremberg citaron las palabras de Holmes en su propia defensa.

California el Estado Líder del Movimiento Eugenésico Useño

El concepto de raza de amo blanco, rubio, de ojos azules, de raza nórdica se desarrolló antes de que Hitler liderara el partido Nacionalsocialista Obrero Alemán. La idea fue original de los Estados Unidos, y los eugenistas de California lideraron el movimiento eugenésico americano para la limpieza étnica. Antes de la Segunda Guerra Mundial, el 50 % de las esterilizaciones forzadas se realizaron en California, y después de la guerra llegó un 30 % de todas esterilizaciones.

Gracias a los esfuerzos de los eugenistas californianos, después de que la eugenesia se afanzara en los Estados Unidos, se trasladó la campaña a Alemania, que publicaron folletos idealizando la esterilización y los distribuyeron a funcionarios y científicos alemanes. Hitler estudió las leyes estadounidenses de eugenesia. Durante los años 20, los científicos eugenésicos de la Carnegie Institution cultivaron relaciones personales y profesionales profundas con los eugenistas fascistas de Alemania.

En 1926, Rockefeller donó unos 410.000 dólares al programa de investigación de investigadores alemanes. En mayo de 1926, Rockefeller otorgó 250.000 dólares para la creación del Instituto Kaiser Wilhelm de Psiquiatría. Entre los psiquiatras de vanguardia del Instituto Alemán de problemas psiquiátricos estaba Ernst Rudin, quien se convirtió en director y, finalmente, en arquitecto de la sistemática represión médica de Hitler. La organización de Rüdín se convirtió en el principal destinatario de la experimentación y la investigación criminal realizada en Judíos y gitanos.

La Eugenesia en España

Aborto Eugenésico: durante los últimos 25 años el cribado eugenésico ha logrado una reducción de los 57 % de recién nacidos con defectos congénitos en España. Este descenso se debe fundamentalmente a la implantación del aborto «por riesgo fetal», previo diagnóstico prenatal. En algunos casos, como los afectados por el síndrome de Down, esta práctica ha supuesto la eliminación en el seno materno de un 80-90% de los afectados.

Esterilización Forzosa: la esterilización de personas incapacitadas está legalizada en España a partir de 1989, cuando se aprobó la actualización del Código Penal el 21 de junio. Pero esta ley no parece estar conforme al Derecho establecido por la ONU para los discapacitados en su declaración de 2007.

El 13 de diciembre de 2006, la Asamblea General de Naciones Unidas aprueba los Derechos de las Personas con Discapacidad. El 30 de marzo de 2007, España ratificó este tratado internacional y desde su entrada en vigor el 3 de mayo de 2008 es vinculante jurídicamente en España, incorporándose a nuestro ordenamiento. Esta declaración de los Derechos de las Personas con Discapacidad, establece en su artículo 23 respecto del hogar y de la familia, los siguientes derechos para las personas discapacitadas:

- . Estén informadas de los medios que evitan el embarazo y sobre la planificación familiar.
- . Puedan tener relaciones sexuales con las demás personas.
- . Se casen si lo desean.
- . Tengan hijos o puedan adoptarlos.
- . Mantengan su capacidad reproductora en igualdad de condiciones que los demás.

La Eugenesia en el Futuro

Gracias a los avances en el campo de la genética y embriología, se va avanzando por el camino de lograr bebés libres de defectos de nacimiento, y también en lograrlos con características físicas a la carta. La eugenesia actual se caracteriza por la posibilidad de emplear procedimientos de biología molecular para el diagnóstico genético y la intervención directa sobre los genes.

Imaginémonos un mundo feliz, donde la gente nunca estuviera enferma, que no padecieran desviaciones genéticas ni trastornos psíquicos. Los sociólogos progresistas defienden la eugenesia como solución a:

- a) Mantenimiento de nuestros recursos naturales
- b) Mejor control de la contaminación ambiental
- c) Control de la población para que no exceda la cantidad de personas que nuestro planeta puede albergar.

RESILIENCIA

Antecedentes

“El concepto de resiliencia ha acabado con la dictadura del concepto de vulnerabilidad.” (Stanislaw Tomkiewicz, 2001) El vocablo resiliencia proviene del latín, el término “resilio” que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar, ser repelido o resurgir.

En un contexto de investigación epidemiológico 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 concepto de resiliencia no es nuevo en la historia. Se trata de un término que surge de la Física y de la Ingeniería de Materiales, para simbolizar la elasticidad de un material, propiedad que le permite absorber energía y deformarse, sin romperse, cuando es presionado por otro objeto o fuerza exterior, y seguidamente recobrar su extensión o forma original una vez que cesa dicha presión. Ejemplos de cuerpos con resiliencia son una cinta elástica, una pelota de goma, un muelle, o la caña de bambú que se dobla sin romperse ante el viento para enderezarse de nuevo.

Este término también se usa en la medicina, concretamente en la osteología, donde expresa la capacidad de los huesos de crecer en la dirección correcta después de una fractura.

Más tarde el concepto fue utilizado en las ciencias sociales, como la psicología, la pedagogía, la sociología, la medicina social y la intervención social, con un significado muy cercano al etimológico: *ser resilientes significa ser rebotado, reanimarse, avanzar después de haber padecido una situación traumática*. El trabajo que dio origen a esta nuevo concepto fue el de dos psicólogas especializadas en desarrollo infantil Emmy Werner y Ruth Smith (1982) emprendieron hace medio siglo y que sembró sin ellas anticiparlo las semillas del concepto de resiliencia humana.

Estudiaron la influencia de los factores de riesgo, los que se presentan cuando los procesos del modo de vida, de trabajo, de la vida cotidiana, de las relaciones sociales, culturales, políticas y ecológicas, se caracterizan por una profunda inequidad y discriminación social, desigualdad tanto de género como etnocultural que generan formas de remuneración injustas con su consecuencia: la pobreza, un sistema de vida lleno de factores estresores, sobrecargas físicas, psíquicas y/o emocionales, exposición a peligros, lo que llama Breilh procesos destructivos que forman parte de determinados modos de funcionamiento social o de los grupos humanos. Siguió durante treinta y dos años a más de 500 niños (se trata de niños y niñas que eran los patitos feos de las familias pobres de los bajos fondos) nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai, una de las islas del Archipiélago de las Hawai. Todos ellos pasaron penurias, pero una tercera parte sufrió además experiencias de estrés y/o fue criado por familias disfuncionales por peleas, divorcio con ausencia de padre, alcoholismo o enfermedades mentales. Muchos de ellos presentaron las patologías físicas, psicológicas y sociales que desde el punto de vista de los factores de riesgo se esperaban.

Pero también constató que muchos de ellos lograron un desarrollo sano y positivo: estos sujetos fueron definidos como resilientes. Se formuló entonces una pregunta que daba paso y fundamentaba un nuevo paradigma, ¿Por qué no se enfermaron los que no se enfermaron? Primero se planteó la cuestión genética (denominándolos “niños invulnerables” portadores de un temperamento especial, fruto quizá de condiciones genéticas especiales, dotados con una mejor capacidad cognitiva), pero se dieron cuenta de que todos los sujetos que resultaron resilientes tenían, por lo menos, a una persona (familiar o no) que los aceptó de forma incondicional, independientemente de su carácter, su aspecto físico, su inteligencia, sus conductas o su problemática personal, social y/o familiar. Necesitaban contar con alguien y de forma simultánea sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidos y fomentados y estos sujetos las tuvieron. Eso hizo la diferencia. El afecto, el amor incondicional recibido, estaba en la base de la capacidad de superarse.

Werner manifiesta 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. Por tanto la aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno humano.

En la actualidad podemos señalar que la resiliencia no procede exclusivamente del medio ni es algo exclusivamente innato que algunos traen al nacer y otros no. *La misma se basa en la interacción que se produce entre el individuo y el entorno.* Tal y como apunta Aldo Melillo, “La resiliencia se teje, no está ni en el individuo, ni en el entorno, sino entre ambos porque enlaza un proceso interno con el entorno social”.

Werner forma parte de una serie de precursores o primera generación de investigadores de la resiliencia que buscaban identificar los factores de riesgo y los factores protectores que habían posibilitado la adaptación de los niños. Estas investigaciones iniciales establecen la búsqueda en torno a un modelo triádico donde se estudian tres grupos de factores: los atributos personales, los aspectos relativos a la familia y las características de contexto donde están inmersos. De esta manera, entre otros, se descubrió que la ecuación compensaba los déficits iniciales. A mediados de los años noventa surge una segunda generación de investigadores (como Michael Rutter y Edith Grotberg, entre otros) que continúan preocupándose por descubrir aquellos factores que favorecen la resiliencia, pero ahora añaden una nueva vertiente de investigación con el estudio de la dinámica y la interrelación entre los distintos factores de riesgo y protección.

La primera generación de investigadores considera la resiliencia como aquello que se puede estudiar una vez la persona se ha adaptado, cuando ya tiene una capacidad resiliente. En otras palabras, sólo se puede etiquetar una persona de resiliente si ya ha habido adaptación; entonces, la investigación se centra en encontrar aquel conjunto de factores que han posibilitado la superación.

En cambio, la segunda generación de investigadores considera la resiliencia como un proceso que puede ser promovido. Por tanto, las investigaciones se preocupan más en dilucidar cuáles son las dinámicas presentes en el proceso resiliente, con el objetivo fundamental de ser replicadas en intervenciones o contextos similares. Es necesario investigar la imbricación existente entre los distintos factores de riesgo y los resilientes, y por otro lado, también es necesario estudiar la elaboración de modelos que permitan promover la resiliencia de forma efectiva mediante programas de intervención.

La segunda generación de investigadores rompen los esquemas fijos e inamovibles respecto los factores. De esa manera, sus estudios constatan que la distinción que se establece entre factores promotores y factores de riesgo es muy permeable.

Es conveniente destacar los resultados y reflexiones realizadas a partir del estudio de niños en situaciones adversas llevadas a cabo por el BICE (Oficina Internacional Católica de la Infancia). Es importante hacer constar que ellos son los responsables del primer libro sobre resiliencia en España. “El realismo de la esperanza. Herido pero no vencido”

A pesar de que en sus inicios las investigaciones alrededor de las personas resilientes se dirigieron a estudiar una infancia marcada por situaciones traumáticas, ahora el estudio de la resiliencia se ha extendido y entendido como una cualidad que puede ser desarrollada a lo largo del ciclo de la vida.

La resiliencia se ha convertido en una categoría susceptible de ser aplicada a todo el ciclo vital. No se trata de un proceso reducido a la infancia. Todo el mundo, en cualquier etapa de su vida y en cualquier ámbito, puede encontrarse en una situación traumática, la puede superar y salir fortalecido.

Habría un tercer enfoque, el latinoamericano. En Latinoamérica, los primeros planteamientos sobre resiliencia surgen alrededor de 1995. Para estos investigadores, la resiliencia es comunitaria y puede obtenerse como un producto de la solidaridad social, que se hace evidente en los esfuerzos colectivos de algunos pueblos a la hora de enfrentar situaciones de emergencia. Este enfoque se enraíza en la epidemiología social que entiende el proceso salud-enfermedad como una situación colectiva causada por la estructura de la sociedad y por los atributos del proceso social. Así, la resiliencia comunitaria desplaza la base epistemológica del concepto inicial, modificando el objeto de estudio, la postura del observador y la validación del fenómeno.

Empezaré esta exposición con una metáfora muy ilustrativa para entender qué es la resiliencia:

“Una hija estaba muy molesta porque parecía que cuando un contratiempo se les solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina. La miró y, sonriente, cogió tres ollas. En un puchero puso algunos huevos, en otro algunas zanahorias y en una tercera ollita, café.

La joven se quedó pasmada pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta se ponía a cocinar. Después de veinte minutos de cocción, el padre le preguntó a su hija ¿Qué ves? La chica se quedó atónita. ¿Qué quieres que vea? ¡Cómo no me haces ningún caso mientras cueces unos huevos y unas zanahorias y haces café!, respondió medio enfadada. El padre imperturbable la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven azorada le preguntó qué significaba.

Él le respondió: “los huevos eran frágiles antes de la cocción, y ante la adversidad (el calentamiento con el fuego) se han vuelto duros; las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; en

cambio; el café, cuando ha sido calentado ha sido incluso capaz de poder transformar su contexto: el café ha transformado el agua.

¿Qué deseas ser tú, hija mía, ante las adversidades? Ojalá que seas como el café y que cuando aparezcan los problemas o las adversidades, seas capaz de ser fuerte, sin dejarte vencer ni aislarte, salir airoso e incluso mejorar tu misma consiguiendo cambiar tu entorno”.

La resiliencia es una metáfora que se asemeja al poder de transformación del café. La resiliencia según Edith Henderson Grotberg, *es “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas”.*

La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez. La mayoría de las definiciones del concepto de resiliencia son variaciones de ésta. En psicología, el término resiliencia se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos del dolor emocional.

Cuando un sujeto o grupo es capaz de hacerlo, se dice que tiene resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos.

El concepto de resiliencia se corresponde con el término entereza. Esta capacidad de resistencia se prueba en situaciones de fuerte y prolongado estrés.

“La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas”. (E. Chávez y E. Iturralde, 2006).

“La resiliencia es un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad”. (Luthar, 2000).

“La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles”. (Vanistendael, 1994).

“La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intra-psíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural”. (Rutter, 1992).

“La resiliencia es un proceso dinámico, que tienen lugar a lo largo del tiempo, y se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno, entre la familia y el medio social. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad de cada individuo, funcionalidad y estructura familiar, y puede variar con el transcurso del tiempo y con los cambios de contexto. Implica algo más que sobrevivir, más o menos indemne, al acontecimiento traumático, a las circunstancias adversas. Incluye la capacidad de ser transformado por ellas e incluso construir sobre ellas, dotándolas de sentido, y permitiendo no sólo continuar viviendo, sino tener éxito en algún aspecto vital y poder disfrutar de la vida. La resiliencia se construye en la relación”. (Roberto Pereira, 2007)

“La resiliencia es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva”. (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994).

“Es la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación”. (BICE, 1994).

“La resiliencia es un concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y su relación con los resultados de la competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales y el temperamento, y un tipo de habilidad cognitiva que tienen algunos niños aun cuando sean muy pequeños”. (Osborn, 1996).

“La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos”. (Suárez Ojeda, 1995).

“En general, se admite que hay resiliencia cuando un niño muestra reacciones moderadas y aceptables si el ambiente le somete a estímulos considerados nocivos”. (Goodyer, 1995).

“La resiliencia es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que implican normalmente un graves riesgo de resultados negativos”. (Vanistendael, 1996)

“La resiliencia es una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección, entendiendo por estos no la valencia contraria a los factores de riesgo, sino aquella dinámica que permite al individuo salir fortalecido de la adversidad, en cada situación específica y respetando las características personales”. (Infante, 1997).

Tenemos que tener en cuenta además, que la resiliencia:

Nunca es absoluta, total, lograda para siempre.

Es una capacidad que resulta de un proceso dinámico, evolutivo, en que la importancia de un trauma puede superar los recursos del sujeto.

Varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida y puede expresarse de modos muy diversos según la cultura.

Es un proceso.

Hace referencia a la interacción dinámica entre factores.

Puede ser promovida a lo largo del ciclo de la vida.

No se trata de un atributo estrictamente personal

Está vinculada al desarrollo y crecimiento humano.

No constituye un estado definitivo.

Tiene que ver con los procesos de reconstrucción.

Tiene como componente básico la dimensión comunitaria.

Reconoce el valor de la imperfección.

Considera a la persona como única.

Está relacionada con ver el vaso medio lleno.

Es una capacidad universal.

Hay que significar que el concepto de resiliencia ha sido tratado con matices diferentes por autores franceses y estadounidenses. Por ello, el concepto con el que operan los autores franceses relaciona la resiliencia con el concepto de crecimiento postraumático, al entender la resiliencia simultáneamente como la capacidad de salir indemne de una experiencia adversa, aprender de ella y mejorar.

Mientras que el concepto que utilizan los norteamericanos, más restringido, hace referencia al proceso de afrontamiento que ayuda a la persona a mantenerse intacta, diferenciándolo del concepto de crecimiento postraumático.

Desde la corriente norteamericana se sugiere que el término resiliencia sea reservado para denotar el retorno homeostático del sujeto a su condición anterior, mientras que se utilizan términos como florecimiento (thriving) o crecimiento postraumático para hacer referencia a la obtención de beneficios o al cambio a mejor tras la experiencia traumática.

Es importante también diferenciar el concepto de resiliencia del de recuperación, ya que se representan trayectorias temporales diferentes.

Así, la recuperación implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso.

Nadie está libre de sufrir contratiempos, adversidades. Estudios realizados en todas partes del mundo, las personas identificaron las adversidades a las que se enfrentaba (Grotberg, 1995,2000) y se distinguieron dos

tipos de adversidades: las adversidades experimentadas dentro del ámbito familiar y las adversidades experimentadas fuera del ámbito familiar.

Entre las primeras destacan: la muerte de uno de los padres o abuelos; el divorcio o la separación; la enfermedad de los padres o de un hermano; la pobreza; una mudanza; un accidente que deje secuelas en la persona; el maltrato; el abuso sexual; el abandono; el suicidio; los segundos matrimonios; el abandono; una salud frágil y la hospitalización; incendios que produzcan daños en la persona; una repatriación forzada de la familia; miembros de la familia discapacitados; padres que pierden sus trabajos o sus fuentes de ingresos; etc...

Entre las experimentadas fuera del ámbito familiar destacan: los robos; la guerra; los incendios; los terremotos; las inundaciones; los accidentes de automóviles; las condiciones económicas adversas; ser refugiado ilegal, ser inmigrante; los daños provocados por tormentas, inundaciones o el frío; ser encarcelado por motivos políticos; la hambruna; ser abusado por un extraño; los asesinatos en el vecindario; los gobiernos inestables; la sequía....

Además hoy podríamos agregar a esta lista el terrorismo, las drogas, la violencia, el embarazo en las adolescentes, los abusos, la violencia en las calles, las familias con un solo ingreso y además viven en la pobreza, la discriminación, el racismo y los problemas de salud mental.

Luis Rojas Marcos, en su último libro, "Superar la adversidad. El poder de la resiliencia" (Espasa, 2010) dice que las desgracias pueden dividirse en dos categorías: comunes y excepcionales.

Para este autor en el grupo de las **desgracias comunes** u ordinarias estarían aquellas que hemos aprendido desde pequeños a percibir como inevitables, "azotes de la vida o gajes desafortunados el oficio de vivir" y que serían por ejemplo la pérdida de seres queridos (muertes imprevistas y prematuras que son difíciles de encajar), los conflictos y rupturas de relaciones afectivas importantes, las enfermedades graves y el paro forzoso. La pérdida más dura para un adulto suele ser la muerte del cónyuge o de un hijo. Para los niños la muerte del padre o de la madre es el golpe más cruel.

También estarían dentro de este grupo, la separación o divorcio de los padres, las enfermedades físicas o emocionales crónicas, dolorosas, debilitantes e incluso mortales, tanto si somos nosotros los afligidos como si los son personas cercana o queridas. Por ejemplo las neuralgias o migrañas crónicas, algunos cánceres, la depresión, los trastornos obsesivo compulsivos graves, las alteraciones neurológicas o musculares degenerativas irreversibles, la demencia de Alzheimer, la insuficiencia respiratoria crónica, las secuelas corporales de accidentes graves, como parálisis o hemiplejías, y otros padecimientos que impiden la autonomía y la aptitud para convivir, crear o disfrutar de la vida. La pérdida de trabajo también estaría en este grupo, bien por desempleo o bien por jubilación forzosa, ya que la actividad laboral representó para estas personas durante muchos años de su vida la fuente principal de gratificación personal y valoración y reconocimiento social.

Luis Rojas Marcos también hace mención al hecho de que desde 2008 estamos inmersos en una crisis económica mundial sin precedentes, caracterizada por bancarrotas masivas y el hundimiento a nivel mundial de cientos de instituciones financieras y como consecuencia la desaparición de miles de negocios, millones de puestos de trabajo y disminución e incluso desaparición de los ahorros de toda una vida en muchas familias. Esta situación ha llevado a un aumento significativo de los niveles en las tasas de ansiedad y depresión en muchos países del mundo.

En el grupo de las **desgracias excepcionales** este autor incluye la participación en combates de guerra, ser víctima o testigo de actos humanos de extrema crueldad como los crímenes con uso de la violencia, las violaciones, las torturas, los raptos o los internamientos en campos de concentración o de prisioneros por motivos políticos o militaristas.

También estarían en este grupo los conflictos bélicos y sociales cruentos, incluyendo los actos de terrorismo y las matanzas de grupos étnicos o religiosos, las guerras de Irak y Afganistán, los ataques terroristas en Nueva York, Londres y Madrid, los genocidios cometidos en Ruanda, Bosnia y Sudán y las atrocidades que ocurren en Palestina e Israel que aún hoy estamos acostumbrados a ver en los telediarios casi de forma diaria.

Este autor dice que entre las situaciones de ensañamiento físico y psicológico que más ponen a prueba la resiliencia humana se sitúan las que se producen en condiciones en las que las víctimas no pueden escapar del verdugo por imposibilidad física o por imposiciones legales, sociales o psicológicas. Estas circunstancias de deshumanización y acoso persistentes se dan en las cárceles, en los campos de internamiento, en el ámbito secreto de ciertos cultos religiosos, en el medio laboral, en los colegios, y, en el seno privado del hogar familiar.

La violencia prolongada daña la confianza, la autoestima y la integridad personal de los afectados. Tanto las mujeres maltratadas como los niños objeto de abuso sexual tienen que vivir con el hecho de que socialmente en muchas ocasiones se tiende a responsabilizarles de haber sido culpables de su propia desgracia culpándose a sí mismos de su terrible situación.

Otros ejemplos de desgracias consideradas excepcionales por este autor serían los grandes siniestros o accidentes que causan heridas graves o muertes violentas, y los desastres devastadores e imprevisibles provocados por las fuerzas de la naturaleza.

Por último, un grupo de desgracias que son excepcionales pero no tan inesperadas lo forman las **autoinfligidas**. Nadie que se encuentre bien busca de forma consciente una desgracia, pero hay personas que necesitan y persiguen situaciones peligrosas que van más allá de lo que nos ofrece la vida cotidiana. Son personas que les gusta experimentar emociones intensas, que consideran que la sorpresa y el sobresalto son los ingredientes que hacen bonita la vida y que sentir miedo les aporta una sensación excitante que les produce mucho placer y que el suspenso y la duda de lo que va a suceder les estimulan enormemente.

Dentro de este grupo, las personas que lo forman suelen ser de mediana edad, dominantes, porfiadas o impetuosas que no solo hacen caso omiso a las averías más peligrosas de su cuerpo, sino que además mantienen comportamientos altamente autodestructivos. Sustituyen su miedo a la vulnerabilidad por un falso sentido de seguridad. Por ejemplo, beben alcohol pese a sufrir problemas de hígado, fuman pese a padecer enfisema pulmonar o hacen locuras y se embarcan en todo tipo de excesos insensatos, como esquí, maratones o ciclismo de montaña, pese a sufrir graves problemas cardíacos. Realmente son los protagonistas de las historias de muertes repentinas.

Pilares de la resiliencia: cómo promover nuestra propia resiliencia.

“Quiéreme cuando menos me lo merezca, porque será cuando más lo necesite.” (Anónimo).

La identificación de un hecho o situación adversa es el primer paso del camino para aprender a enfrentarlo. Pero, ¿de dónde viene es cualidad?, ¿la tenemos potencialmente todos? Según Grotberg (2006) todos podemos volvernos resilientes.

El desafío es encontrar la manera de promover esa capacidad en cada persona tanto a nivel individual como familiar y social. Algunos de los primeros estudios sobre el tema enumeraron características o factores resilientes que contribuían a identificar aquello que resultaba útil y efectivo a la hora de superar adversidades (Werner y Smith, 1982, Rutter, 1979).

Las características o factores que los diferenciaban eran muchos. De manera que se pueden agrupar en apoyos externos que promueven la resiliencia, la fuerza interior que se desarrolla a través del tiempo y que sostiene a aquellos que se encuentran frente a alguna adversidad, y por último, los factores interpersonales, es decir, esa capacidad de resolución de problemas que es aquello que se enfrenta con la adversidad real. Grotberg organizó estos factores de la siguiente manera: yo tengo, yo soy y yo Puedo.

Yo tengo (apoyo externo)

Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me aman sin condicionamientos, es decir, de forma incondicional;
una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente;
límites en mi comportamiento;
personas que me alientan a ser independiente;
buenos modelos a imitar;
acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito; y
una familia y entorno social estables.

Yo soy (fuerza interior)

Una persona que agrada a la mayoría de la gente;
generalmente tranquila y bien dispuesta;
alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro;
una persona que se respeta a sí misma y a los demás;
alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos;
responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias;
segura de mí misma, optimista, confiada y tengo muchas esperanzas.

Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)

Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas;
realizar una tarea hasta finalizarla;
encontrar el humor en la vida y utilizarlos para reducir tensiones;
expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás;
resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social;
controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento, y pedir ayuda cuando la necesito.

Estos factores resilientes pueden promoverse por separado. Sin embargo, cuando una persona se enfrenta a una situación adversa, se combinan todos los factores tomándolos de cada categoría, según se necesiten.

La mayoría de las personas ya cuentan con algunos de estos factores, sólo que no poseen los suficientes, o quizá nos saben cómo utilizarlos contra la adversidad. Otras personas, en cambio, sólo son resilientes en una determinada circunstancia y no lo son en otras.

A continuación pasaré a detallar punto por punto el organigrama de los pilares de la resiliencia que Grotberg nos ofrece en su libro “la resiliencia en el mundo de hoy” y que nos posibilitan a su vez el camino para promover nuestra propia resiliencia:

Yo tengo (apoyo externo)

1. Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me aman sin condicionamientos, es decir, de forma incondicional y

2. una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente. Desde aquí, sé que cuento con alguna persona en mi familia en la que puedo confiar en momentos de adversidad. Pero no daré por sentado que esta persona se comportará siempre igual. Mantendré nuestra relación activa y la reforzaré pasando tiempo con ella. Deberé pensar también en otra persona dentro de mi familia a con la que pueda comenzar a construir una relación de confianza, ya que aquella en la que más con fío en este momento puede mudarse a otro lugar, enfermarse o envejecer demasiado como para poder ayudarme, ¿quién más podría tener ese puesto?

Además, ¿a quién más conozco fuera de mi entorno familiar en quien podré confiar plenamente? Tengo que dar confianza a los demás para poder recibirla después. Aceptaré correr riesgos y comenzaré a conversar con la persona que elegí y veré su respuesta. Si esta se muestra lo suficientemente cordial como para hablar sobre un tema más personal, la invitaré a almorzar o a hacer alguna actividad juntos. Entonces, trataré de contarle algo todavía más personal y le pediré que lo mantenga en secreto, así podré ver si ella es de mi confianza.

En lo personal yo considero que generalmente puedo confiar en aquellas personas que hacen lo que dicen, que mantienen su palabra. Sin embargo, necesitaré asegurarme de que puedo confiar en mí misma para enfrentar las adversidades.

Si siento mucho miedo en correr riesgos por temor al fracaso o al ridículo, entonces necesitaré practicar con situaciones que involucren pequeños riesgos, donde las consecuencias pueden no resultar perjudiciales.

3. límites en mi comportamiento ¿Sé hasta dónde puedo llegar cuando pido ayuda a os demás o espero recibirla? ¿Sé hasta qué punto puedo sentirme dependiente de una persona para poder enfrentar las adversidades?

Para lograr utilizar eficazmente las pautas para enfrentar adversidades, necesitaré considerar el valor y las limitaciones de cada uno. Utilizaré mi inteligencia para decidir qué lineamientos aplicar para determinada circunstancia y la manera de aplicarlos como expresión de mi libertad.

4. personas que me alientan a ser independiente y

5. buenos modelos a imitar Las personas que me ayudan, ¿hacen las cosas por mí o me alientan para que trate de resolverlas por mí misma? No debo convertirme en sobredependiente de los demás; por tal motivo, necesito pensar en qué medida puedo resolver las cosas sola. Luego, podré considerar cuánto apoyo necesito de los demás.

Puedo ver a través de las reacciones de los otros (lenguaje corporal, el tono de voz o su comportamiento) si estoy dependiendo demasiado de ellos para enfrentar mis adversidades. Si alguien espera que yo sea más independiente de lo que en realidad puedo ser, entonces necesitaré encontrar el modo de decirles que necesito ayuda.

6. acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito ¿Cuento hoy con los servicios sociales que necesito? Y el día de mañana, ¿estarán disponibles también? Tal vez necesite buscar otros recursos adicionales. ¿Se dónde encontrar los negocios, bibliotecas, centros educativos o cualquier otro servicio que necesite hoy o en el futuro? Si estoy enferma o herida, ¿puedo describir lo que sucedió, cómo sucedió y qué necesito?

Tendré que hacer una lista y planear por adelantado según mis necesidades vayan cambiando. Tendré que escribir una guía con los servicios que considero podré eventualmente necesitar.

7. una familia y entorno social estables A medida que la gente se muda a otros lugares, tengo la posibilidad de hacer nuevas relaciones para construir una nueva familia. Por el hecho de ser parte de una comunidad, puedo ser más activa dentro de ésta, creando relaciones y contribuyendo a su crecimiento y estabilidad. ¿Puedo donar mi tempo a un centro de atención para jóvenes? ¿Serviría mi ayuda en un hospital? Debería contribuir con la comunidad para brindar mi ayuda no solo cuando las situaciones no implican riesgos, sino también cuando la comunidad se enfrenta a distintas adversidades.

Yo soy (fuerza interior)

1. Una persona que agrada a la mayoría de la gente; ¿Soy cordial con los demás?, ¿Hago nuevos amigos con facilidad? ¿Demuestro mi aceptación a la gente que acabo de conocer? Este tipo de conducta agradable no sólo hace que todos se sientan mejor, sino que garantiza una buena predisposición cuando pidamos ayuda para hacer frente a circunstancias adversas.

2. generalmente tranquila y bien dispuesta; ¿Mi temperamento se ha modificado, aunque sea levemente, sin que yo lo notara? ¿Estoy más irritable que antes? ¿Soy menos paciente con los demás? ¿Puedo encontrar mejores maneras de protegerme para evitar sentirme enojado con las otras personas? Como una práctica, plantea Grotberg, intentar tranquilizarse antes de ingresar a una reunión de trabajo o encuentro social donde podría experimentar tensiones fuertes. Se intentará generar una atmósfera tranquila dentro de una situación estresante. Sé que tengo algunas dificultades cuando debo manejar las adversidades y me siento malhumorada o tiendo a enojarme con facilidad. Seguramente, las personas me darán la espalda cuando necesite ayuda. Por otro lado, puedo también pensar mejor cuando me siento tranquila.

3. alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro; ¿Pienso en términos de futuro? ¿Todavía formulo planes interesantes que se ajustan a lo que quiero para mi futuro? Cuando pienso en el futuro debo hacerlo considerando las adversidades con las que puedo llegar a enfrentarme.

Si me quedara sin dinero, ¿cuento con un plan alternativo? Si mi casa resultase destruida por un incendio, ¿tengo otro lugar adonde ir? Si sufriera un accidente, ¿Sabría qué hacer? El futuro planeado no consiste sólo en objetivos a lograr, también consisten en estar preparada para enfrentar las adversidades que pueden inmiscuirse en nuestras metas.

4. una persona que se respeta a sí misma y a los demás; Cuando tengo respeto por mí mismo, no permito que otras personas se aprovechen de mí o me humillen sin dejar de manifestar mi protesta y de pedir una aclaración como muestra del respeto que merezco. Si soy víctima de maltrato físico o emocional, como por ejemplo en una situación violenta, es necesario que recuerde que no importa la que suceda siempre tendré respeto por mi persona. Nadie me quitará el respeto que tengo por mí mismo. De igual manera, necesitaré respetar a los demás, incluso a aquellos que cometen actos terribles y que son los generadores de grandes adversidades.

Reconoce la autora, Grotberg, que esto no es nada fácil, en especial si fuimos nosotros mismos o nuestros seres queridos las víctimas de esas adversidades. Debemos recordar que todos los seres humanos tienen derechos inherentes a su condición como tales cuando son capturados o encarcelados.

5. alguien que siente empatía pro los demás y se preocupa por ellos; ¿Soy capaz de ser solidaria con el dolor y el sufrimiento de otras personas?, ¿hago cosas por lo demás para demostrarles mi interés y mi preocupación por ellos? Si tengo dificultad en estas áreas, debo comenzar, buscando ejemplos de gente solidaria en libros y películas, para poder analizar las maneras que poseen para demostrar su empatía. Luego puedo imitarlos, empezando por cosas pequeñas y midiendo la respuesta que obtengo en cada intento.

6. responsable de mis propias acciones y acepto las consecuencias; ¿Me resulta difícil asumir mi responsabilidad y tiendo a echar la culpa a los demás en general de las cosas que me suceden? Puede ser que me resulte difícil asumir mi responsabilidad.

En tiempos de adversidad, es necesario ser especialmente responsable de mis acciones, de la misma manera en que confío que otras personas serán responsables de aquello que hacen.

7. y yo soy segura de mí misma, optimista, confiada y tengo muchas esperanzas. ¿Tengo la sensación de que las cosas van a funcionar bien para mí si me esfuerzo por lograrlo? ¿Tiendo a visualizar resultados positivos? Sabemos que el hecho de ser optimistas y confiados hace que las posibilidades de enfrentar y superar las adversidades sean mucho más exitosas.

Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)

1. Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas; ¿Siento placer al sugerir nuevas ideas para hacer las cosas o resolver problemas y dificultades? ¿Siento la necesidad de correr riesgos probando nuevas ideas? Si tuviera dificultades en esta área tendría que documentarme con libros que me parecieran interesantes y que me ayudaran a ampliar mis conocimientos y análisis de estos temas.

Hay que reconocer que el hecho de ser creativa puede ayudar a la hora de enfrentar adversidades.

2. realizar una tarea hasta finalizarla; ¿Soy una persona constante o me rindo con facilidad ante los retos y las obligaciones? Si tuviera problemas con este aspecto tendría que practicar adquiriendo el compromiso de comenzar un proyecto y terminarlo hasta el final. Es importante tener en cuenta que la constancia es fundamental si deseo enfrentar las adversidades y puedo superarlas.

3. encontrar el humor en la vida y utilizarlos para reducir tensiones; ¿Soy capaz de observar con sentido del humor aquello que sucede a mi alrededor? El humor libera energía para hacer frente al conflicto.

El humor es un excelente compañero para romper con las tensiones y cuando una persona está inmersa en una situación de extrema adversidad es básico contar con este elemento para poder enfrentarla.

4. expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás; ¿Me resulta fácil y cómodo expresar mis pensamientos y mis sentimientos o tiendo a sentir vergüenza o duda? Se refiere a la capacidad de expresar con claridad y de hacer conectar al otro con lo que estás diciendo. Empatizar tanto a nivel cognitivo como emocional en una espiral de retroalimentación positiva.

Esta capacidad en las relaciones interpersonales se torna muy importante en lo cotidiano y constituye una llave de acceso tanto durante como después de una experiencia adversa.

5. resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social; ¿Tengo capacidad de enfrentar y resolver mis propios conflictos? Y ¿soy capaz de ayudar a otros a resolver y comprender sus

conflictos sin entrometerme en su espacio privado? Tendré que saber cuáles son las herramientas que utilizo, si son las correctas y si me dan buenos resultados. Esta actitud es de gran ayuda para enfrentarse a adversidades tanto reales como imaginarias.

6. controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento, ¿Puedo controlar mis sentimientos y mis impulsos? ¿Cómo lo hago? Tener información de esta área será fundamental a la hora de posicionarme y mostrarme en momentos de adversidad en los que la serenidad y la tranquilidad serán buenos compañeros del camino en dirección de la solución y superación de dicho momento.

Y; pedir ayuda cuando la necesito. ¿Soy capaz de pedir ayuda sin sentirme una persona débil o vulnerable? ¿Puedo aceptar fácilmente que me pueden dar un sí o un no por respuesta? El hecho de poder pedir ayuda en una situación de mucha dificultad nos ampliará el foco de las posibilidades de poder resolverla.

Grotberg añade que la resiliencia se activa cuando nos enfrentamos a una situación adversa difícil que necesita ser enfrentada y superada y dice que la secuencia de respuesta ante una posible adversidad es la siguiente:

1. prepararse para la adversidad;
2. sobrevivirla atravesándola y
3. Aprender de ella.

1. prepararse para la adversidad.

Si la adversidad no se presenta por sorpresa, podemos disponer de tiempo para prepararnos ante ella, así poder enfrentarla y superarla. Habrá que tener en cuenta aspectos como imaginarse qué es lo que ocurrirá, quién y de qué manera resultará afectado por esa situación, cuáles son los obstáculos que necesitaríamos superar para hacer frente a la situación, quizá habría que considerar la posibilidad de pedir ayuda a alguien, si fuera así, tendría que elegir quién me iba a acompañar en este proceso entre las personas con las que cuento y me pudieran ayudar..., tendría también que saber con qué fortalezas interiores cuento y qué capacidades necesito utilizar para desplegarlas.

2. atravesar la adversidad.

El problema en este momento del camino es que la adversidad empieza a tener vida propia. En este punto crítico en lugar de ser proactivos frente a ella lo que hacemos es tender a controlar los acontecimientos. A medida que vamos avanzando necesitamos adoptar una posición de dominio sobre el proceso. Será importante tener en cuenta en qué puntos se encuentran las cosas, tendremos que hacer una evaluación sobre el estado actual de la adversidad, también es aconsejable saber cómo están manejando la situación las otras personas involucradas, así ser conscientes de las nuevas acciones que deberíamos emprender, si son necesarias otras estrategias o planes, quizá buscar otras vías para resolver el conflicto, saber si necesitamos ayuda, tener presente en quién podríamos confiar en un momento como éste, etc...

La ventaja más importante de estar atravesando una situación adversa es que, por lo general, tenemos que hacer algo, y al hacer algo estamos consumiendo parte de la energía y la ansiedad que nos genera esta situación, consecuencia de lo cual ya no estaremos tan estresados ni angustiados. El actuar también ayuda a evitar sentirnos completamente indefensos. En este momento de la situación resulta muy amenazador pensar que no somos personas totalmente capaces de enfrentar y resolver dicha situación.

3. aprender de la adversidad.

Es muy importante encarar la adversidad una vez que se ha superado. Es fundamental una mirada retrospectiva en este sentido. Jamás hay que menospreciar una adversidad superada, sería un gran error.

Aunque, evidentemente, podemos aprender mucho tanto de nuestros errores como de nuestros aciertos. Nos cuestionaremos, por lo tanto, qué es lo que hemos aprendido de esta situación acerca de las personas que han participado en ella, qué hemos aprendido de nosotros mismos y si nos sentimos o no más fuertes, más seguros de nosotros mismos, mejores personas que antes de atravesar y superar esta situación adversa. Existen tres pilares que sostienen la capacidad de resiliencia, explican Teitelman y Arazi:

La capacidad de juego.

No tomarse las cosas tan a pecho que el temor impida hallar las salidas. Y en esto el sentido del humor, el “mirar las cosas como desde el revés de un larga vista permite tomar distancia de los conflictos. La creatividad, la multiplicación de los intereses personales, los juegos de la imaginación relegan esas causas de alarma a su justo lugar, relativizarlas para no deprimirse.

La capacidad de encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza.

Y para ello es fundamental tener al menos a alguien en quien depositar los afectos, admiración, que sirven como guías y estímulo. Es lo que en el lenguaje común de los grupos de resiliencia se conoce como “engancharse”. Esto que viene a veces naturalmente con el modo de ser de La persona, puede ser estimulado por educadores y terapeutas.

Son esenciales asimismo las llamadas redes de sostén o de contención, vínculos que enriquecen e impiden que la persona se sienta en una intemperie vital. Amigos, un maestro, una comunidad barrial, los grupos de resiliencia obran con apoyo y estímulo permanentes.

El auto sostén.

Se puede resumir como un mensaje que la persona elabora para sí misma. “Yo sé que esto me va a pasar”, se dice ante un mal trance. O sea: “Me quiero, confío en mí, me puedo sostener en la vida.

Aldo Melillo relaciona los siguientes factores como pilares de la resiliencia:

Autoestima consistente:

Es la base de los demás pilares y es el resultado del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible. Este adulto significativo no tiene porqué ser el padre o madre, aunque en la mayoría de los casos pueda serlo.

Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De ahí la posibilidad de captación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener este reconocimiento.

Introspección: Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta

Independencia:

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 prescindiendo de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

Capacidad de relacionarse:

La habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para así balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento; si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta por 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 las combinaciones 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.

Aldo Melillo, además, relaciona el concepto resiliencia con el psicoanálisis e insiste en que si bien hay autores que han traducido el término resiliencia como “elasticidad”, en su concepto actual no se mantiene nada de eso; la resiliencia no supone nunca un retorno íntegro a un estado anterior a la ocurrencia del trauma o la situación de adversidad: ya nada es lo mismo.

Así, este autor manifiesta que la resiliencia se teje: no hay que buscarla sólo en la interioridad de la persona ni en su entorno, sino entre los dos, porque anuda constantemente un proceso íntimo con el entorno social.

Esto elimina la noción de fuerza o debilidad del individuo; por eso en la literatura sobre resiliencia se dejó de hablar de niños invulnerables. Tiene contactos con la noción de apuntalamiento de la pulsión de Freud. Como ya dijo Freud “(...) la libido sigue los caminos de las necesidades narcisistas y se adhiere a los objetos que aseguran su satisfacción”. La madre, que es la primera suministradora de satisfacción de las necesidades del niño, es el primer objeto de amor y también de protección frente a los peligros externos; modera la angustia, que es la reacción inicial frente a la adversidad traumática, en grado o media aún mínima. Va constituyendo un sustrato de seguridad, lo que Bowlby y Ainsworth llaman una relación de apego seguro, derivado de una base emocional equilibrada, posibilitada por un marco familiar y social estable.

Son los padres o cuidadores sustitutos, como mediadores con el medio social, los que ayudan a su constitución a través de una acción neutralizadora de los estímulos amenazantes. Si bien esta condición inicial del sujeto sigue existiendo toda la vida, siempre será fundamental otro ser humano para superar las adversidades mediante el desarrollo de las fortalezas que constituyen la resiliencia.

Freud afirmaba que el largo camino del psicoanálisis se debía a lo difícil que puede ser cambiar las circunstancias del sujeto. Pues bien, *el desarrollo de la resiliencia requiere justamente un cambio en las circunstancias del sujeto si se le permite contar con el auxilio de otro humano que genera y/o estimula las fortalezas de su yo, favoreciendo sus defensas y capacidad de sublimación. Si el mundo externo produjo una*

implosión traumática en el sujeto, el auxilio exterior de otro puede restituir la capacidad de recuperar el curso de su existencia.

La resiliencia presenta el lado positivo de la salud mental.

Autoestima

Para Luis Rojas Marcos son seis los pilares de la autoestima: 1. conexiones afectivas, 2. funciones ejecutivas, 3. centro de control interno, 4. autoestima, 5. pensamiento positivo y 6. motivos para vivir.

Conexiones afectivas:

Un elemento necesario de la resiliencia humana es la conexión afectiva con los demás, aunque solo sea con una persona. Aquellos individuos que se sienten realmente vinculados a otros superan los escollos que les plantea la vida mejor que quienes no cuentan con la atención y el afecto de algún semejante.

Nuestra capacidad para crear y mantener lazos de afecto es innata. Una vez separados del cordón umbilical materno, los recién nacidos respiran por su cuenta y sus órganos arrancan y empiezan a cumplir de forma autónoma su misión. Para sobrevivir, los recién nacidos deberán conectarse con algún cuidador receptivo, por lo general suele ser la madre, y comunicar sus necesidades de alimento, seguridad y estímulo con la esperanza de ser satisfechos.

Este autor está convencido de que lo que nos distingue del reino animal y la base primordial en la que se apoya la resiliencia es nuestra extraordinaria capacidad para comunicarnos, relacionarnos, convivir conectados afectivamente y apoyarnos unos a otros. Nuestra forma de expresar y satisfacer la necesidad vital de establecer lazos afectivos con los demás se desarrolla a lo largo de la infancia y la adolescencia y se configura de acuerdo con nuestro temperamento y el impacto de las experiencias que tenemos con nuestros padres, cuidadores y demás personas importantes de nuestro entorno.

Con los años, los rasgos de nuestra personalidad se reflejan en la naturaleza de las relaciones que creamos con los demás y en el significado que les damos. Además como seres sociales que somos, vivimos constantemente expuestos a los pareceres de los otros.

Durante la infancia los juicios de más peso suelen ser los de los padres seguidos de los dictámenes de otros cuidadores y educadores cercanos. Más adelante, cuando empezamos a formar nuestra propia opinión de nosotros mismos, hacemos nuestras muchas de las opiniones que captamos de las personas con autoridad que nos rodean, así como las creencias y normas sociales que absorbemos directamente del entorno o a través de los medios de comunicación. Las personas siempre hemos buscado unirnos las unas con las otras y el lenguaje ha sido el mejor medio para conseguirlo.

Hablar y escuchar cuando hablan otros son actividades que nos definen. La sincronía entre las personas se manifiesta, además, en la facilidad con la que nos contagiamos unos a otros estados emocionales como la confianza, la alegría, el entusiasmo, la inseguridad y el pánico. Los seres humanos también nos comunicamos a través de mensajes subliminales que transmitimos o captamos sin darnos cuenta. Son estímulos que funcionan en el área del subconsciente. De hecho, no hay ni un solo resiliente que no situase una de las claves de su resistencia en alguna persona de la que recibió incondicionalmente cariño o apoyo en algún momento importante de su vida. Boris Cyrulnik siempre insiste en que si bien la capacidad para resistir las agresiones continuadas depende de varios factores innatos y adquiridos, uno indispensable para que cualquier víctima pueda construir una nueva vida con sentido e incluso hermosa es que encuentre sostén emocional, aunque sea de una sola persona.

En los momentos más duros, tormentosos o de gran vulnerabilidad, los lazos afectivos se convierten en salvavidas. Una relación amorosa constituye a menudo el combustible que nos impulsa a luchar, resistir y sobrevivir a la adversidad. Está demostrado que los individuos felizmente emparejados, como aquellos que se sienten parte de un hogar familiar o de un grupo solidario de amistades, muestran un nivel de resiliencia muy superior que quienes viven desconectados o carecen de una red social de soporte emocional. El efecto protector de las relaciones afectivas es independiente del sexo de la persona, de su edad, de su clase social y de su estado de salud física o mental. Estos vínculos de cariño y apoyo mutuo son un potente incentivo para vivir y configuran la parte principal de los cimientos de la resiliencia humana.

Funciones ejecutivas:

Las funciones ejecutivas se encargan de gobernar los pensamientos, las emociones y las conductas. También se ocupan de examinar y evaluar las circunstancias y los mensajes del entorno, de sentar prioridades, de tomar decisiones, de programar y gestionar los trámites necesarios para resolver los asuntos puntuales que nos preocupan y, en definitiva, de alcanzar las metas que nos marcamos.

El “departamento ejecutivo” reside principalmente en el lóbulo frontal del cerebro. Pero este departamento no actúa independientemente, sino que está influenciado por la memoria y por los centros que se ocupan de regular los sentimientos, de procesar los estímulos del medio que recibimos o intuimos a través de nuestros sentidos y de modular las sensaciones que estos nos producen.

Las aptitudes que dirigen nuestros comportamientos se desarrollan de forma progresiva, pero la sensación de controlar las cosas del entorno es muy temprana. Ejemplo de ello es ver la alegría que expresan los bebés al darse cuenta de que sus acciones tienen un efecto, como cuando tienen hambre y lloran, y su madre se da prisa en ponerle un biberón o de darle el pecho. Los niños comienzan pronto a imitar e incorporar a su repertorio los comportamientos que observan en los adultos importantes de su entorno. Pone el ejemplo de los niños de tres años que ya se dicen a menudo cosas a sí mismo en voz alta, las cosas que deben hacer y las que no, de acuerdo con las instrucciones que ellos reciben de sus padres o cuidadores.

Componentes esenciales de las funciones ejecutivas:

Introspección, que es la capacidad de observarnos internamente, movidos por la necesidad de entender nuestros pensamientos, emociones y actos, o de encontrar explicaciones a los sucesos que nos afectan. Además, gracias a la introspección adquirimos conocimientos de cómo somos y configuramos una visión realista de nuestros talentos, recursos y defectos, con lo que aumentamos las probabilidades de acertar a la hora de tomar decisiones.

Memoria. Ésta es necesaria para la supervivencia de los miembros del reino animal, pero en los humanos supone mucho más, puesto que poseemos varios tipos de memoria, empezando por las dos más importantes: la verbal y la emocional.

Autocontrol, que es la aptitud para frenar conscientemente los ímpetus, para esperar y retrasar voluntariamente la gratificación inmediata, con el fin de perseguir un objetivo superior.

Gracias a esta aptitud podemos desarrollar estrategias a largo plazo. Sin embargo, autocontrol requiere motivación y fuerza de voluntad, dos cualidades con un costo alto, pues llevar las riendas de nuestros impulsos consume bastante energía mental, y esta energía es limitada. Esto explica que, bajo ciertas circunstancias, bastantes personas cedan y se rindan por los acontecimientos.

Una amplia variedad de aflicciones, como los daños cerebrales producidos por infecciones, traumas, accidentes vasculares, tumores o demencias, pueden inutilizar o alterar las funciones ejecutivas. Además, ciertos trastornos de la personalidad, los estados de ansiedad y los problemas de atención con hiperactividad también las debilitan. Igualmente, las sustancias intoxicantes que desinhiben, como el alcohol y algunas drogas, pueden apagar la introspección y desconectar las facultades encargadas de proteger la voluntad, de sopesar el impacto de las decisiones y de guiar racionalmente el comportamiento.

Es incuestionable que el funcionamiento razonable de las capacidades ejecutivas es una condición necesaria para poder afrontar con éxito las duras y complicadas pruebas a que nos somete la vida.

Centro de control interno:

Elemento fundamental de la resiliencia es localizar y mantener el centro de control dentro de uno mismo. Ante las amenazas peligrosas, las personas que mantienen el sentido de autonomía y piensan que dominan razonablemente sus circunstancias o que el resultado está en sus manos, responden con mayor coraje, resisten mejor y se enfrentan más eficazmente a la adversidad, que quienes sienten que no controlan los eventos que les afectan o que sus decisiones no cuentan y ponen sus esperanzas en poderes ajenos a ellos.

Los individuos convencidos de que el desenlace de la situación depende principalmente de fuerzas externas, como el destino o la suerte, suelen sentirse más indefensos y responder con pasividad y resignación. Desconfiar de la utilidad de las propias funciones ejecutivas alimenta los sentimientos de impotencias y desamparo.

Las personas convencidas de que ejercen un cierto grado de control sobre los eventos y dirigen sus propias vidas, aunque haya cierta dosis de fantasía en esta creencia, atenúan mejor sus emociones negativas, resisten más y se enfrentan más positivamente a las condiciones estresantes que quienes piensan que sus decisiones no van a influir mucho en el resultado.

Interiorizar nuestra capacidad de dirigir nuestra vida y adueñarnos del centro de control en momentos difíciles, peligrosos o desconcertante ayuda a superarlos, pues nos estimula a tomar la iniciativa para tratar activamente de dominar las cosas y protegernos.

Autoestima:

No hay que olvidarse nunca que para todos los mortales, digamos lo que digamos, lo más importante del mundo es uno mismo. La autoestima empieza a desarrollarse durante el primer año y medio de la vida. Al principio se nutre del afecto materno y demás cuidadores, y del sentido de seguridad que adquieren los pequeños. A medida que crecen se configura poco a poco por las experiencias que viven, por la valoración que hacen de ellas y por el mérito que se asignan a sí mismos o reciben de las personas de su entorno. El aprecio de los demás, la sensación de que dominan su cuerpo y las cosas que les rodean, y ver cómo objetivos realizables se convierten en logros frecuentes, cultivan en los niños las semillas de la confianza en sí mismos.

No obstante la opinión de nosotros mismos influye también en los juicios que creemos merecer de las personas importantes en nuestra vida, así como las creencias y normas de la sociedad en la que vivimos y que usamos de puntos de referencia.

Por otra parte, dependiendo de la autovaloración que hagamos nos sentiremos más o menos bien con nosotros mismos. Si nuestro juicio de valor es favorable e incluye áreas en las que nos sentimos competentes, o que nos hacen sentirnos orgullosos, el sentimiento es placentero.

Por el contrario, si nos consideramos inadecuados, los reproches a uno mismo suelen mezclarse con los sentimientos de vergüenza, culpa y fracaso. Todos tendemos a valorarnos de una forma gradual.

Por eso, es conveniente indagar sobre los elementos que tenemos en cuenta a la hora de calcular la autoestima. La aptitud para relacionarnos con los demás, la competencia en las actividades que consideramos importantes, la apariencia física, la inteligencia y la independencia son componentes muy comunes de la autoestima. Por eso, un ingrediente primordial de la autoestima es la capacidad de dirigir nuestro programa de vida.

La autoestima se alza como un factor decisivo a la hora de luchar contra la adversidad. Cuando la opinión que tenemos de nosotros mismos es positiva, la resiliencia se fortalece directa e indirectamente.

Una autoestima saludable estimula la confianza, la fuerza de voluntad, la esperanza y, sobre todo, nos convierte en seres valiosos ante nosotros mismos y con ello aumenta nuestra satisfacción con la vida en general. Las personas que se valoran y reconocen sus cualidades y talentos también tienden a sentirse valoradas por los demás, y en condiciones estresantes o peligrosas hacen esfuerzos extras para superarse, lo que aumenta las probabilidades de supervivencia.

La autoestima más beneficiosa es la que, además de favorable se basa en el conocimiento de nuestras capacidades y limitaciones o, como dice el pensador Reinhold Niebuhr, la que nos permite aceptar con serenidad las cosas que no podemos cambiar, nos infunde el valor para cambiar las que podemos cambiar y nos inspira la sabiduría para distinguir las unas de las otras.

Pensamiento positivo:

La perspectiva favorable de las cosas es un ingrediente esencial de la resiliencia humana. Está totalmente demostrado que el pensamiento es congruente con las ganas de vivir y perfectamente compatible con la capacidad de valorar con sensatez las ventajas e inconvenientes de las decisiones que se toman y de luchar sin desmoralizarse contra las adversidades.

Las personas optimistas se muestran más dispuestas a buscar nueva información sobre sucesos que les preocupan y, antes de tomar decisiones importantes, sopesan igual los aspectos positivos que los negativos.

En cuanto al futuro, la **esperanza** es la esencia del pensamiento positivo. Las personas de perspectiva optimista esperan que les vayan bien las cosas y se predisponen a ello.

Existen dos clases de esperanza: general y específica. La primera abarca las expectativas positivas que albergamos sobre el futuro de la vida o de la humanidad en general. Por ejemplo, la idea que alimentamos de que las catástrofes que afligen al mundo tendrán la última palabra. La esperanza específica se centra en la confianza en que uno logrará algo concreto que desea. Se alimenta de la seguridad en uno mismo y en sus funciones ejecutivas, como la fuerza de voluntad, la diligencia, la motivación y la capacidad para dar los pasos necesarios, de cara a conseguir el objetivo.

Esta forma de esperanza fomenta pensamientos como: “Si, puedo”, “Poseo lo que hacer falta para lograrlo”. Cuando nos estimula a conocer y sopesar los riesgos y nos mantiene motivados para vencerlos alcanza su mayor grado de utilidad.

En general el pensamiento positivo facilita la conexión afectiva con otras personas. Los efectos beneficiosos del pensamiento positivo sobre la autoestima son fáciles de imaginar.

El pensamiento optimista estimula estados de ánimo agradables, y las personas que se inclinan a ver el mundo a través de un cristal empañado de emociones gratas tienden a valorarse a sí mismas favorablemente.

El pensamiento positivo también fomenta la evocación de los logros del pasado, facilita las explicaciones positivas de las vicisitudes que surgen, y nutren la fe en uno mismo y la esperanza de que lograremos lo que deseamos.

En definitiva, estimula el sentido de la propia competencia.

Motivos para vivir:

El médico y psiquiatra vienés Viktor Frankl (1905-1997), sobrevivió de forma milagrosa a tres años de internamiento en campos de concentración nazis de Auschwitz y Dachau explicaba que a la vida debemos encontrarle un sentido ya que la búsqueda de la razón de ser de las cosas es la fuerza fundamental que mueve a los seres humanos.

Por eso, una vez que encontramos un significado a nuestra existencia nos tranquilizamos, nos sentimos más seguros y fortalecemos la motivación para soportar el dolor y luchar por vencer la adversidad.

El sentido que le damos a la vida es subjetivo y varía de una persona a otra. No es ni para siempre ni permanente, casi siempre evoluciona con el paso del tiempo y con los cambios que experimentamos en nosotros mismos o los que ocurren en nuestro entorno y en los eventos que moldean nuestro día a día.

Hay individuos que basan el significado de la vida en teorías filosóficas y nociones abstractas, aprovechando la facultad que tenemos los seres humanos de movernos por conceptos y figuras simbólicas.

Algo parecido pasa con los ideales o argumentos que no son tangibles, que están solo en nuestras mentes. Aunque los significados de la existencia humana que se basan en fundamentos filosóficos o dogmas religiosos no tienen validez científica, sí tienen validez humana, porque ofrecen a mucha gente algo valioso por lo que sufrir y vivir. De ahí el poder persuasivo de las religiones.

Las religiones son, en general, una expresión del optimismo natural del género humano, y al sacralizar la vida fortifican la motivación por sobrevivir. Por eso hay científicos, como el reconocido biólogo evolucionista David S. Wilson, que consideraba las religiones una herramienta de nuestro instinto de supervivencia.

Mantener los lazos de amor es el motivo más frecuente para existir y evitar la muerte, la razón más poderosa para sobrevivir. La mayoría de las personas menciona a seres queridos a los que no quieren apenar, abandonar o perder como la razón principal para luchar contra la adversidad y no tirar la toalla. Aquí el autor incluye el amor a la vida en general o a aspectos de la vida que la persona valora. Si el amor es un potente motor de las ganas de vivir, el miedo a la muerte es quizá el motivo más universal para no dejarse vencer y, por tanto, un motivo fundamental para vivir.

El terror a la muerte es un ingrediente fijo de las ganas de vivir, especialmente a partir de los siete u ocho años de edad, cuando empezamos a concebir el significado de desaparecer para siempre.

Anexos:

Historia de los Bio- Derechos y del Pensamiento Bioético.

Origen

El Juramento Hipocrático, es un juramento público que pueden pronunciar los que se gradúan en medicina ante los otros médicos y ante la comunidad. Su contenido es de carácter ético, para orientar la práctica de su oficio.

Durante casi dos mil años la medicina occidental y árabe estuvo dominada teóricamente por una tradición que, remontándose al médico griego Hipócrates (s. V a.d.C.), adoptó su forma definitiva de la mano de Galeno, un griego que ejerció la medicina en la Roma imperial en el siglo II. Según la tradición, fue redactado por Hipócrates o un discípulo suyo. Lo cierto es que forma parte del *corpus hipocraticum*, y se piensa que pudo ser obra de los pitagóricos. Según Galeno, Hipócrates creó el juramento cuando empezó a instruir, apartándose de la tradición de los médicos de oficio, a aprendices que no eran de su propia familia. Los escritos de Galeno han sido el fundamento de la instrucción médica y de la práctica del oficio hasta casi el siglo XX.

A partir del Renacimiento, época caracterizada por la veneración de la cultura grecolatina, el juramento empezó a usarse en algunas escuelas médicas, y esa costumbre se ha ido ampliando, desde el siglo XIX, en algunos países, y desde la Segunda Guerra Mundial en otros, aunque es completamente ignorada en muchos. Aun cuando sólo tenga en la actualidad un valor histórico y tradicional, allí donde se pronuncia, el tomarlo es considerado como un rito de pasaje o iniciación después de la graduación, y previo al ingreso a la práctica profesional de la medicina.

En el período Clásico de la civilización griega sobresalió el arte de curar. Aunque seguía contemplando principios religiosos, la curación ya no estaba orientada por la magia, sino por lo clínico. En esa época se escribió el primer escrito ético relacionado con el compromiso que asumía la persona que decidía curar al prójimo; el compromiso del médico era actuar siempre en beneficio del ser humano, y no perjudicarlo.

El contenido del juramento se ha adaptado a menudo a las circunstancias y conceptos éticos dominantes de cada sociedad. El Juramento Hipocrático ha sido actualizado por la Declaración de Ginebra de 1948

Juramento Hipocrático

Juro por Apolo el Médico y Esculapio y por Hygeia y Panacea y por todos los dioses y diosas, poniéndolos de jueces, que este mi juramento será cumplido hasta donde tenga poder y discernimiento. A aquel quien me enseñó este arte, le estimaré lo mismo que a mis padres; él participará de mi mandamiento y si lo desea participará de mis bienes. Consideraré su descendencia como mis hermanos, enseñándoles este arte sin cobrarles nada, si ellos desean aprenderlo. Instruiré por precepto, por discurso y en todas las otras formas, a mis hijos, a los hijos del que me enseñó a mí y a los discípulos unidos por juramento y estipulación, de acuerdo con la ley médica, y no a otras personas.

Llevaré adelante ese régimen, el cual de acuerdo con mi poder y discernimiento será en beneficio de los enfermos y les apartará del perjuicio y el terror. A nadie daré una droga mortal aún cuando me sea solicitada, ni daré consejo con este fin. De la misma manera, no daré a ninguna mujer supositorios destructores; mantendré mi vida y mi arte alejado de la culpa.

No operaré a nadie por cálculos, dejando el camino a los que trabajan en esa práctica. A cualesquier casa que entre, iré por el beneficio de los enfermos, absteniéndome de todo error voluntario y corrupción, y de lascivia con las mujeres u hombres libres o esclavos.

Guardaré silencio sobre todo aquello que en mi profesión, o fuera de ella, oiga o vea en la vida de los hombres que no deba ser público, manteniendo estas cosas de manera que no se pueda hablar de ellas.

Ahora, si cumplo este juramento y no lo quebranto, que los frutos de la vida y el arte sean míos, que sea siempre honrado por todos los hombres y que lo contrario me ocurra si lo quebranto y soy perjuro.

Código de ética de Instrumentación Quirúrgica

Para un buen desempeño en su labor, el instrumentador quirúrgico debe basar su conducta en el respeto por la vida del paciente, asegurando su bienestar en todo momento, lugar y circunstancia que se pueda presentar. Esta serie de normas que se dictan a continuación tienen como único objetivo servir de guía para cumplir con excelencia nuestra misión de (cuidadores de la salud) y alcanzar el éxito profesional en toda perspectiva:

ARTÍCULO 1: Respeto del paciente:

Debe tenerse en cuenta que el paciente es el interés primario desde que ingresa al quirófano hasta que se retira del mismo. Por lo tanto el instrumentador debe recordar su misión de cuidador y mostrarse dispuesto a brindar contención, comprendiendo sus miedos, angustias y nerviosismo propios de una intervención quirúrgica.

Todo el equipo quirúrgico debe tratar y operar al paciente como si se tratara de uno mismo, realizando las maniobras y utilizando los materiales más adecuados para la tarea.

Bajo toda circunstancia deben evitarse preferencias o diferenciaciones de tipo social, cultural, religioso o económico que pudieran generar un doble standard. El trato al paciente debe estar regido por un principio de igualdad.

El instrumentador debe desarrollar un principio de justicia, entendiéndose como tal a otorgar a cada paciente lo que le corresponde por ser persona, considerando la vulnerable situación en la que se encuentra al perder su autonomía durante el acto operatorio.

ARTÍCULO 2: Respeto al ámbito quirúrgico:

El quirófano debe ser un lugar legalmente adecuado para llevar a cabo el acto operatorio. Debe respetar las normas de asepsia y contar con todo el equipamiento necesario.

El ámbito quirúrgico debe contar, además, con los recursos e insumos necesarios para el desarrollo de cada procedimiento quirúrgico con sus particularidades.

ARTÍCULO 3: Respeto al equipo quirúrgico:

Cada integrante del equipo quirúrgico debe desempeñar con responsabilidad y en forma exclusiva la tarea que le es asignada.

Es de vital importancia desarrollar confianza dentro del equipo quirúrgico, tanto en la habilidad del cirujano y ayudante/s como en el propio desempeño del instrumentador.

Es necesario el respeto mutuo dentro del equipo quirúrgico y demás personal presente en el quirófano a pesar de las discrepancias que pudieran presentarse.

El instrumentador debe asegurarse de poseer el conocimiento científico necesario y actualizado para llevar a cabo el acto quirúrgico sin sobrevalorar sus destrezas ni su capacidad profesional.

ARTÍCULO 4: Respeto a la acción del instrumentador:

El instrumentador debe desempeñarse con destreza y seguridad tanto en cirugías electivas como en casos de urgencia.

El instrumentador debe adaptarse a diferentes circunstancias dentro del acto operatorio, a mencionar: la utilización de camisolines plomados con protección tiroidea en cirugías radioscópicas o la utilización de barbijos protectores ante el manejo de sustancias como el glutaraldehído.

Se deben cumplir además con las reglas básicas de bioseguridad, que incluyen: la utilización de doble par de guantes, barbijo, antiparras y el manejo apropiado de materiales patológicos y corto-punzantes.

El instrumentador debe abstenerse de participar en el acto quirúrgico cuando se trata de un familiar, conocido o allegado.

AADI - Asociación Argentina de Instrumentadoras.

Alumnas de Instrumentación Quirúrgica del Hospital de Clínicas, Promoción 32

Revisión bibliográfica por Lic. Fioretta Giovanna.

Referencias Bibliográficas:

França, Omar. Introducción a la ética profesional. Montevideo: UCU, Biblioteca virtual de Ética, 2002. Sitio web: www.ucu.edu.uy/etica.

Curso en línea de Filosofía. Página visitada el 30 de mayo de 2007: <http://www.monografias.com/trabajos12/curenlin/curenlin.shtml>.

Ética, en la Enciclopedia en línea Wikipedia. visitada el 30 de mayo de 2007: <http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%89tica>.

Matute, Mauricio. Responsabilidad del Profesional. Página visitada el 30 de mayo de 2007: <http://www.monografias.com/trabajos14/respprof/respprof.shtml>.

Argandeña, Antonio. ¿Cómo se conocen las normas éticas? Página visitada el 30 de mayo de 2007: <http://www.arvo.net/documento.asp?doc=200826d>.

Criterios de moralidad. Página visitada el 30 de mayo de 2007: http://html.rincondelvago.com/moralidad_1.html.

Dueñas R., Francisco. La Ética. Página visitada el 30 de mayo de 2007: <http://www.monografias.com/trabajos6/etic/etic.shtml>.

López M., Abel. Ética general y profesional. Documento en formato Word bajado de <http://www.monografias.com>.

Rosario G., Elmy. ¿Por qué una ética profesional en nuestros días? Página visitada el 30 de mayo de 2007: <http://cuhttpwww.upr.clu.edu/exegesis/ano10/v27/erosario.html>.

Barudy, J y Marquebreucq A.- P. (2006): Hijas e hijos de madres resilientes. Gedisa. Barcelona.

Barudy, J y Dantagnan, M (2006): Los buenos tratos a la infancia. Gedisa. Barcelona.

Barudy, J (2005): El dolor invisible de la infancia. Paidós. Barcelona.

Catret, A (2007): Infancia y Resiliencia: Actitudes y recursos ante el dolor. Brief. Valencia.

Cyrulnik, B y otros (compilación) (2004): El realismo de la esperanza. Gedisa. Barcelona.

Cyrulnik, B (2002): Los patitos feos. Gedisa. Barcelona.

Cyrulnik, B (2003): El murmullo de los fantasmas. Gedisa. Barcelona.

Cyrulnik, B (2005): El amor que nos cura. Gedisa. Barcelona.

Cyrulnik, B (2005): Bajo el signo del vínculo. Gedisa. Barcelona.

Cyrulnik, B (2009): Autobiografía de un espantapájaros. Gedisa. Barcelona.

Forés, A y Grané, J (2008): La resiliencia. Crecer desde la adversidad. Ed. Plataforma actual. Barcelona.

Manciaux, M y otros (compilación) (2003): La resiliencia: resistir y rehacerse. Gedisa. Barcelona.

Martínez, I y Vásquez, A (2006): La resiliencia invisible. Gedisa. Barcelona.

Grotberg, E.H. (2006): La resiliencia en el mundo de hoy. Gedisa. Barcelona.

Grotberg, E, Melillo A. y Suarez N. (compilación) (2001): Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas". Paidós. Barcelona

Guénard, T (2003): Más fuerte que el odio. Gedisa. Barcelona.

Rojas, L (2010): superar la adversidad. El poder de la resiliencia. Espasa. Madrid